ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

Сборник

материалов II региональной научно-исследовательской студенческой конференции

«ПРОФПЕРСПЕКТИВА. МОЯ ГОРДОСТЬ. МОЯ ПРОФЕССИЯ»

Слобода

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

СЕКЦИЯ 1-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА 5
МОЕ БУДУЩЕЕ В МОИХ РУКАХ 5
МОЙ ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ 6
ВОЗМОЖНОСТИ КАРЬЕРНОГО РОСТА В ПРОФЕССИИ БУХГАЛТЕРА 8
ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОСТРОЕНИЮ КАРЬЕРЫ 11
УСПЕШНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОФЕССИИ ПАРИКМАХЕР: КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ. 13
МОЯ ПРОФЕССИЯ 14
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ - ОСНОВА БУДУЩЕГО УСПЕХА 17
МОЙ ПУТЬ К КАРЬЕРЕ 19
МОЯ ПРОФЕССИЯ – АГРОНОМ 21
МОЯ ПРОФЕССИЯ-АВТОМЕХАНИК 23
УНИКАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ - ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ 25
БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ЛАНДШАФТНЫМ ДИЗАЙНЕРОМ? 27
МОЯ ПРОФЕССИЯ – СВАРЩИК 30
БЛЮДА ВОРОНЕЖСКОГО КРАЯ (КАТАНКА) 34
МОЯ ПРОФЕССИЯ – ЮРИСТ 36
ПОСТРОЕНИЕ КАРЬЕРЫ, ТРУДОУСТРОЙСТВО МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ 38
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫИ СТАНДАРТЫ WorldSkills 40
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА» 43
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА 45
ПРОФЕССИЯ-ПРОГРАММИСТ 46
МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ 48
МОЯ МЕЧТА СТАТЬ ПРОГРАММИСТОМ 49
«ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ВЫБОР БУДУЩЕГО! МОЯ ПРОФЕССИЯ – ТЕХНОЛОГ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ» 50
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА 53
МЫ БУДУЩИЕ ПРОГРАММИСТЫ 55
ОДНА И НАВСЕГДА 57
ВЫБОР СДЕЛАН – ПУТЬ ВЫБРАН ! 59
ПРОБЛЕМЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА И ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫМОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ 61
МОЙ ВЗГЛЯД НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ ЛАНДШАФТНОГО ДИЗАЙНЕРА 63
ФОРМУЛА УСПЕХА 65

СЕКЦИЯ 2 - САМОРАЗВИТИЕ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ 68
САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 68
САМОРАЗВИТИЕ – ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ 70
САМОРАЗВИТИЕ - ОСНОВА УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ СПЕЦИАЛИСТА 73
РОЛЬ САМОРАЗВИТИЯ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА 75
НА ПУТИ К УСПЕХУ 78
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ 80
СТУДЕНЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ – ФОРМА НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРЕДЛАГАЕМАЯ СТУДЕНТАМ ТЕХНИКУМА 81
ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ВИРТУАЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН 85
КОМПОЗИТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В САМОЛЕТОСТРОЕНИИ 87
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ФИЛЬМОВ 91
ЛИЧНОСТЬ – ВЕЛИЧИНА НЕПОСТОЯННАЯ 94
САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ 96
МОЙ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ. 98
«БЛЮДА ВОРОНЕЖСКОГО КРАЯ (БЛИННИЦА)» 100
САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ПРИНЦИП ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА 104
МОЛОДЕЖЬ И ТВОРЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 107
СТАНОВЛЕНИЕ МОЛОДОГО ПРОФЕССИОНАЛА 109
УЧАСТИЕ МОЛОДЕЖИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЯХ 111
МОЙ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ. 112
НОВЫЕ РЕЦЕПТУРЫ ФРИКАДЕЛЕК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 114
РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ БИОКЕФИРА С НАТУРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ 117
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ» 119
ПОЖАРНЫЙ - ГЕРОИЧЕСКАЯ ПРОФЕССИЯ. 121
САМОРАЗВИТИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА» 123
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В ПРОФЕССИОАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ 126
ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ 127
СЕКЦИЯ 3 -ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА 129
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА 129
ПРОБЛЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ 131
КУРЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ 133
О ЧЕМ ГОВОРЯТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ 136

ЗДОРОВЫ ОБРАЗ ЖИЗНИ 138
МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ 143
ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ – БУДУЮЩЕЕ СТРАНЫ 145
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ 146
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОБЩЕСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ 148
ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ 150
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ УСПЕХА 152
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА» 154
ДЗЮДО КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ 156
ПИТЬЕВАЯ ВОДА — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 157
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ 162
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ФАКТОР ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. . 165
«ПРОФЕССИЯ БЕЗ АЛКОГОЛЯ». 167

СЕКЦИЯ 1-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

МОЕ БУДУЩЕЕ В МОИХ РУКАХ

Автор: Шатилова Алена Витальевна.
Научный руководитель: Винниченко Виктория Витальевна.
ГБПОУ ВО "Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий"
г. Борисоглебска.

«Все профессии важны, все профессии нужны» - слова великого русского поэта XX века В.В. Маяковского.

Каждый человек является частью общество, частью социума, поэтому человеку необходимо принимать участие в общественной жизни. В мире существует много профессий, каждому человеку приходится искать что-то своё. Каждый житель планеты стоит перед выбором профессии.

Молодое поколение испытывает на себе все, что можно испытать. Надо понять, к чему у него лежит душа, что он больше хочет. Перед подростком встает немало проблем, связанных с его дальнейшей судьбой. Чаще всего, они решают свои проблемы самостоятельно, в одиночестве. И мало кто советуется со своими родителями, ведь они -это те люди, которые прожили определенное время, которые могут подсказать что тебе лучше, что сейчас востребовано на рынке труда.

В современном мире, существует множество профессий. Именно этот выбор, постиг и меня после окончания средней школы.

Я уже начала задумываться о своей будущей профессии, и поняла, что я не хочу стать медицинским работником, политиком, учителем. Меня интересует то, что я могу спроектировать, создать и разработать сама! Да, покажется, что это профессия не для женских рук мне нужно выбирать совсем иную сферу деятельности, но нет! И я выбрала одну из востребованных профессий – технология машиностроения.

Технология машиностроения – это одна из самых главных отраслей промышленности нашего государства.

Я хочу стать специалистом в этой сфере. Что я знаю о своей будущей профессии? Прежде всего, это высококвалифицированный специалист, который, часто сталкивается с кропотливой работой. Технологический процесс довольно сложно проконтролировать, поэтому данный специалист должен уметь самостоятельно организовать свой труд так, чтобы он был максимально эффективным.

Почему я выбираю именно эту профессию?

Я хочу научиться создавать, проектировать, разрабатывать. Мне интересно постигать, все то, что связно с этой сферой деятельности.

Если человеку необходима та или иная деталь – он её получит, потому что перед ним компетентный специалист, разбирающийся в построении и проектировании тех или иных механизмов.

Так же техник должен быть тем человеком, который стремиться к саморазвитию, стремиться к расширению своего интеллектуального аспекта.

Я не знаю, почему меня притягивает именно эта отрасль производства, ведь у нас в семье нет специалистов по этому направлению. Моя мама – специалист по отделочным работам, но выбрала совершенно другой путь в своей жизни и решила пойти в одну из областей медицины. Если человек выбирает профессию не по душе, то и каждый день для этого человека будет являться обыденным.

Помню, ещё в детстве я не играла в куклы. У меня были машинки, трактора, железные дороги. Ведь, скорее всего, на подсознательном уровне, я уже знала, что когда-нибудь буду

также создавать те или иные детали для той же машины. Потом я поняла, что сейчас именно тот период времени, когда я могу проявить себя и узнать все об этой специальности.

На данный момент, эта отрасль становится востребованной на рынке труда. Стране нужны квалифицированные кадры. Профессия инженер–конструктор считается перспективной. Связано это с постоянным внедрением новых методик и появлением современных технологий.

Рейтинг профессии в России, довольно неплохой:

- Востребованность 74%
- Оплачиваемость 63%
- Конкуренция 49%
- Входной барьер 67%
- Перспективы 68%

Для того чтобы получить возможность дальнейшей перспективы, важно постоянно повышать свой уровень квалификации, стремиться к достижению более высоких показателей и карьерному росту. Каждый, кто прилагает максимум усилий, со временем будет вознагражден. Также наш уровень образования в технических специальностях дает возможность трудоустройства в более экономически развитых странах. Связано это и с недостатком таких кадров за рубежом.

Я считаю, что данная профессия очень сложная, но интересная. Мои родители меня поддерживают в моем выборе, а для меня это еще одна перспектива, в которой я реализую себя как личность, как специалист.

Мы – дети XXI века. Перед нами открыты все дороги. И по какой из них мы пойдем – зависит только от нас. На сегодняшний день я решила, каким специалистом стану. Эта моя новая цель. Я желаю всем выбрать ту профессию, которая вам нравится. И стать востребованным работником, который не только зарабатывает деньги, но и приносит пользу нашему государству.

МОЙ ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ

Автор: Немцова Л.А.
Научный руководитель: Горбачева Н. В.
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»,
город Борисоглебск
nadegda1983.09@mail.ru

Каждый из нас в детстве мечтает быть космонавтом, врачом, девочки мечтают быть балеринами. Но по мере взросления и приобретения навыков и умений, хоть и не большого, но жизненного опыта, начинаешь интересоваться другими профессиями.

В школе на уроках мы получаем ответы на интересующие нас вопросы. Погружаемся в мир живой и неживой природы, познаем мир общественных явлений, пытаемся разобраться с миром цифр, таким сложным, но интересным одновременно. А также знакомимся с миром профессий, который заставляет нас задуматься о своем жизненном выборе, выборе профессии, с которой придется идти рядом по жизненному пути.

В словаре иностранных слов термин «Профессия» (от латинского professio – «объявляю своим делом»)- постоянная специальность, основной род деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования.

Выбор профессии – очень важный шаг в жизни каждого человека. Чем удачнее сделан выбор, тем интереснее, насыщеннее и успешнее будет жизненный путь. Это достаточно серьезный вопрос, к которому стоит подходить обдуманно. Во-первых, нужно учитывать свои личные интересы. Во-вторых, оценить собственные способности. В-третьих, проанализировать соответствие своих личностных качеств с теми качествами, наличия которых требует выбранная профессия. В-четвертых, изучить возможные жизненные перспективы, которые даст та или иная профессия.

Проблема выбора профессии заключается в том, что мир постоянно меняется. Человек находится в дезориентации, какие профессии актуальны на сегодняшний день, с кого же брать пример и на что ориентироваться.

Профессиональное самоопределение – личный выбор человека в приобретении профессии и реализации себя на рынке труда. Профессиональное самоопределение очень связано с жизненным самоопределением личности, так как непосредственно влияет на качество жизни человека, его самореализацию, чувство собственного достоинства и значимости.

Главная цель профессионального самоопределения - сформировать готовность самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализовать перспективы своего развития.

В старших классах я, так же как и мои сверстники, стала серьезно задумываться о выборе профессии. Ведь это важный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Я согласна с утверждением, что профессия определяет судьбу человека. Ведь если человек выбрал правильную дорогу в жизни, любит и ценит свою работу, он обязательно достигнет определенных высот в своей профессии и откроет для себя много новых возможностей. Одни, выбирая профессию, хотят, чтобы она была престижной, другим не важно какая, но хорошо оплачиваемая. Очень часто выбирают профессию, которую легче освоить, выбирают учебное заведение, которое находится ближе к дому, тем самым ограничивая возможности своего выбора. Еще один вариант- выбор профессии в соответствии со своими способностями. Этот фактор, как мне кажется, является очень важным при выборе профессии.

Часто можно услышать, что он настоящий профессионал своего дела! К такому человеку невольно возникает чувство уважения! Это очень высокая оценка человека, его профессиональных качеств, и неважно в какой сфере он работает: парикмахер или хирург, сантехник или преподаватель. Достичь таких результатов помогает профессиональное саморазвитие- это важная составляющая жизненного пути каждого успешного человека.

Никакого развития не наступит, если не знать обо всех тонкостях и чертах собственной личности. Для профессионального самоопределения необходимо заниматься саморазвитием, познавать себя, свои истинные потребности и жизненные ценности. Только развиваясь, можно найти себя.

Самопознание – важнейший источник для изучения личности. Только сам человек способен составить наиболее точное представление о самом себе, исходя из пережитого опыта, совершенных жизненных выборов, действий.

Без самопознания личности сложно развиваться в любой сфере, в том числе и профессиональной, а всё потому, что у каждого человека существуют свои, характерные только для него, черты, способности, отличающие его от других людей. Благодаря самопознанию личности, люди способны добиваться дальнейшего самостоятельного развития в любых направлениях жизни. Это касается и профессионального саморазвития. Если человек знает свои способности, возможности, он будет уверен в них и обязательно найдёт им полезное применение в работе. Также важно понять свои предпочтения, вкусы,

чтобы в дальнейшем совершенствоваться в той отрасли, которая будет приносить не только престиж, заработок, но и удовлетворение.

Что касается меня, то я долго выбирала себе профессию. Все профессии, которыми я грезила в детстве, отпали сами собой по мере моего взросления и приобретения опыта. Сначала мечтала связать себя с историей, позже переключилась на биологию, очень хотелось заниматься исследовательской деятельностью в этой области. А в старших классах, взвесив и проанализировав свои возможности, навыки, умения, я определилась и поняла в какой области я смогу все это применить и реализовать себя. Я поступила на специальность «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». И вот я студентка!

Я считаю, что выбранная мной профессия востребованная. Сколько бы ни прошло времени, как бы ни менялся мир, бухгалтеры будут нужны до тех пор, пока будут существовать экономические отношения.

Плюсы профессии бухгалтера заключаются не только в востребованности. Чаще всего, бухгалтеры работают в офисах, но ничего не мешает превратить такую работу в удаленную - вести учет на дому и самостоятельно влиять на размер своей заработной платы. Перспективы карьерного роста: начиная с самой простой должности - помощника бухгалтера - можно вырасти до главного бухгалтера крупного предприятия или финансового директора. Для людей этой профессии ценен опыт, а не возраст, поэтому можно не опасаться, что останешься без работы, достигнув пенсионного возраста. Потребность в кадрах всегда высокая, найти работу несложно не только в крупном городе - бухгалтеры нужны и в небольших населенных пунктах.

Необходимо развиваться, так как изменения в законодательстве происходят постоянно. Возможность при желании перейти в родственную профессию: аудитор, экономист, финансист, специалист налоговой службы. Хорошая заработная плата, которая растет вместе с опытом и получением дополнительных навыков (например, владение иностранным языком). Возможности дополнительного заработка (разовые составления отчетов для небольших фирм).

Эта профессия дает возможности развития и совершенствования личностных и профессиональных качеств: усидчивость, терпение, умение анализировать, любознательность, стремление к изучению нового. Учит быть коммуникабельным. И этот список далеко не полный.

Есть много факторов, которые помогают определиться в профессии. Но бесспорно самый важный и главный – это суметь услышать свой внутренний голос и пойти по зову сердца. Нет ничего прекраснее, если человек сможет найти свое предназначение, свое место. Нужно заниматься делом, от которого у вас будут гореть глаза, расти крылья за спиной. Работа должна быть приятна и интересна.

Я делаю только первые шаги в эту профессию, первые шаги во взрослую жизнь. Немножечко страшно, но рядом с нами, «держат нас за руки» наши наставники-преподаватели, и, конечно же, родители! Я верю, что у меня все получится!

ВОЗМОЖНОСТИ КАРЬЕРНОГО РОСТА В ПРОФЕССИИ БУХГАЛТЕРА

Автор: Косорукова К.С.
Научный руководитель: Горбачева Н.В.
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»,
город Борисоглебск
Kristina.Kosorukova@mail.ru

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и

требованиями профессиональной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры.

Выбор профессии требует серьезной интеллектуальной работы и активного поиска. Специалисты используют термин "готовность к профессиональному самоопределению". Это заинтересованность и способность человека сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Я сделала свой выбор и поступила в техникум на специальность «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Бухгалтер, в наши дни - это один из важных «винтиков» механизма предприятия, ведь именно от его деятельности зависит правильность начисления заработной платы, расчеты с поставщиками и клиентами, величина налогового бремени. По большому счету все имущество, которое есть у предприятия, все, что оно закупает или реализует, фиксируется этим сотрудником.

Данная профессия привлекла меня, так как имеет немало плюсов:

Во-первых – востребованность. Организация не может долго существовать без квалифицированного бухгалтера;

Во-вторых, рабочих мест более чем достаточно, особенно в крупных городах;

В-третьих, возможность дополнительно зарабатывать. В настоящее время имеются очень много маленьких организаций и компаний, им, как и всем, тоже нужен бухгалтер. Разовые заказы так же обеспечат определенный доход;

Четвертый плюс-почетность профессии. Квалифицированного и добросовестного специалиста всегда ценят очень высоко. Плюс ко всему бухгалтер напрямую связан с директорским составом и принимает участие во всех обсуждениях начальства;

Пятый плюс –контроль своей же заработной платы и страховых взносов. Тем самым бухгалтер сам себя защищает от обмана руководителя и допущенных им ошибок;

Шестое преимущество – лингвистическое. Если у вас есть знания английского языка, то вам открывается путь к должности главного бухгалтера или того выше, финансового директора;

Ну, и, наверное, главный плюс заключается в том, что приобретенные навыки и знания можно будет легко использовать при открытии собственного бизнеса.

Но есть и минусы:

Первое – огромная ответственность. Второе – за различные нарушения – штрафы. Третий минус – ненормированный рабочий график, так как работа есть всегда. Четвертое – регламент. Строгое соответствие. Пятое – постоянно нужно следить за изменениями в бухгалтерском и налоговом законодательстве.

Специалисты в сфере бухгалтерского учета продолжают быть крайне востребованными на рынке труда. Самыми востребованными остаются узкопрофильные профессионалы, так называемые «бухгалтеры на участках». Высок спрос на специалистов, занятых на участках «поставщик-покупатель» и «расчёт заработной платы».

Выбор профессии сделан, теперь стоит подумать о планировании профессиональной карьеры.

Профессиональная карьера— это активное достижение человеком успехов в профессиональной деятельности. Профессиональная карьера тесно связана с профессиональным становлением и мастерством.

Профессиональная карьера характеризуется тем, что человек в своей трудовой жизни проходит различные стадии развития: выбор профессионального пути, обучение, поступление на работу, профессиональный рост, поддержка индивидуальных профессиональных способностей и т. д. Важно помнить, что карьера начинается не в момент назначения на какую-либо должность, а в момент выбора сферы, в которой можно применить свои способности.

Качествами, которые определяют карьерный успех в профессиях, являются:

- образованность;
- умение прогнозировать развитие ситуации, предвидеть результат решения, умение мыслить масштабно и реалистически одновременно;
- коммуникативные умения, навыки эффективного межличностного взаимодействия, проницательность, умение оказывать психологическое воздействие и влияние на других людей;
- высокий уровень саморегуляция, умение управлять своим состоянием, развитость самоконтроля, стрессоустойчивость;
- деловая направленность; активность, настойчивость и целеустремленность, направленность на принятие решений, умение решать нестандартные проблемы и задачи, стремление к постоянному повышению профессионализма.

Различают горизонтальную карьеру– это рост профессионального мастерства. Она может развиваться в двух направлениях: углубление и расширение. Первый вариант - это освоение более сложных форм работы, и, в результате, выполнение таких операций, которые другим специалистам не по силам. Если расширять профессиональные возможности, могут быть освоены смежные профессии, что придаст независимости от других и универсальности при выполнении работ.

Для специалистов с бухгалтерским образованием существует ряд смежных профессий: аудитор; экономист; налоговый консультант; финансовый менеджер.

Кроме горизонтальной, есть вертикальная карьера или административная – это рост в должности. Это карьера в общепринятом понимании: от низшей должности к высшей. Как правило, рост происходит внутри одной и той же компании либо в одной и той же области. Вместе с должностью повышаются объем ответственности и, конечно, уровень зарплаты.

Карьерный рост бухгалтера состоит из следующих ступеней:

1) бухгалтер – основа для дальнейшего роста. Он ведет бухгалтерский учёт в компании, занимается документооборотом, подготовкой и отправкой бухгалтерской и налоговой отчетности в контролирующие органы. Специалист по бухгалтерскому учету должен владеть нормативной базой, знать отраслевое законодательство и постоянно повышать квалификацию;

2) старший бухгалтер – возглавляет руководство работниками бухгалтерии на соответствующем участке и организует их работу. В его обязанности входит организация, постановка и ведение бухгалтерского учета обязательств, имущества и хозяйственных операций на участке. Может вносить изменения в нормативную и справочную информацию, которая используется для обработки данных, обеспечивает своевременное и точное отражение на счетах бухгалтерского учета движения активов, хозяйственных операций, выполнения обязательств на соответствующем участке бухгалтерского учета, а также формирования расходов и доходов;

3) главный бухгалтер – руководит процессом функционирования и развития системы бухгалтерского дела в структуре управления организации. Внедряет современные технические средства и информационные технологии. Также, он оказывает методическую помощь работникам подразделений предприятия по вопросам бухгалтерского учета, контроля и отчетности. Несёт ответственность за своевременное и правильное составление форм бухгалтерских отчётностей и их сдачу;

4) финансовый директор – один из высших руководящих лиц компании, ответственный за управление финансовыми потоками бизнеса, за финансовое планирование и отчётность. Определяет финансовую политику организации, разрабатывает и осуществляет меры по обеспечению её финансовой устойчивости. Руководит работой по управлению финансами исходя из стратегических целей и перспектив развития организации, по определению источников финансирования с учётом рыночной конъюнктуры.

Для успешной профессиональной деятельности бухгалтер должен обладать следующими качествами:

- любить цифры и точность — без этого в такой сфере никак нельзя;

- быть внимательным и скрупулезным. Ошибки бухгалтера обходятся дорого не только ему, но иногда и всей компании;
- уметь работать в условиях повышенного напряжения;
- никогда не отчаиваться. С первого раза все сделать правильно сложно в любой профессии, а бухгалтерия — не самая простая наука. Но даже совершив ошибку, нельзя паниковать и опускать руки. Чем больше у вас будет опыта, тем проще вы будете браться даже за самые сложные задачи.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что профессия бухгалтер достаточно перспективна. И если хорошо потрудиться, то можно добиться значительных успехов и карьерного роста.

ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОСТРОЕНИЮ КАРЬЕРЫ

Автор: Тупикина В.Ю.
Научный руководитель: Горбачева Н.В.
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»,
г. Борисоглебск
nadegda1983.09@mail.ru

В жизни каждого человека наступает момент, когда он задумывается о профессиональной карьере. Для того чтобы правильно решить этот вопрос, нужно понять для себя, что такое карьера и как ее построить.

Карьера — это результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом.

Путь своего служебного движения человек строит сам. Бывает так: человек построил по всем меркам успешную карьеру – он много зарабатывает, занимает высокое положение, имеет достаточно времени на отдых и все равно несчастлив. Такие ситуации возникают из-за того, что изначально был сделан неверный выбор: под давлением культурных стереотипов, влияния родителей и общественного мнения мы выбираем для себя «достойную» профессию, забывая при этом про собственные предпочтения и желания.

Как выбрать свой путь?

- Во-первых, нужно понимать, что именно этому делу вы будете отдавать большую часть своего времени, внимания и сил. Немаловажно заниматься развитием способностей к профессиям. Специалист не любящий собственную работу вряд ли станет интересоваться саморазвитием и продолжать дальнейшее образование. Именно поэтому так важно выбрать профессию по душе, чтобы самообразование не воспринималось как скучное времяпровождение.
- Во-вторых, следует учитывать свои личные интересы. Очень важно быть честным перед самим собой и написать те занятия, которые вызывают искреннее удовольствие и поднимают настроение.
- В-третьих, стоит оценить свои способности. Ваша профессия должна соответствовать вашим возможностям. Также нужно определить свои сильные стороны, которые необходимы для работы
- В-четвертых, необходимо изучить перспективы определенной профессии, насколько она востребована и важна в современном мире

Деловая карьера - поступательное продвижение личности, связанное с ростом профессиональных навыков, статуса, социальной роли и размера вознаграждения.

Профессиональная карьера имеет свои виды такие как:

- Внутриорганизационная карьера предполагает прохождение всех ступеней карьерного роста (обучение, поступление на работу, профессиональный рост, поддержка и

развитие индивидуальных профессиональных способностей, уход на пенсию) в рамках одной организации.

- **Межорганизационная** карьера предполагает, что работник проходит все ступени карьерного роста в разных организациях. Она может быть специализированной и неспециализированной.
- Специализированная карьера отличается тем, что работник различные этапы своей профессиональной деятельности проходит в рамках одной профессии. При этом организация может оставаться одной и той же или меняться.
- Неспециализированная карьера предполагает, что разные этапы своего профессионального пути работник проходит в качестве специалиста, владеющего разными профессиями, специальностями. Организация при этом может, как меняться, так оставаться той же.
- Вертикальная карьера характеризуется подъемом на более высокую ступень структурной иерархии, что означает повышение в должности и рост заработной платы
- Горизонтальная карьера предполагает либо перемещение в другую функциональную область деятельности, либо выполнение определенной служебной роли на ступени, не имеющей жесткого формального закрепления в организационной структуре
- Ступенчатая карьера-это тип карьеры, который совмещает в себе элементы горизонтального и вертикального типа. Продвижение работника может осуществляться посредством чередования вертикального роста с горизонтальным.

Выбор профессии – это долгий процесс, который нельзя решать за одну секунду. На выбор профессии влияют модные направления настоящего времени. То, кем ты будешь работать в будущем, необходимо выбрать только самому без какого-либо давления со стороны родителей. Самостоятельный выбор профессии минимизирует ошибку выбора, и скорей всего эта выбранная самостоятельно работа будет делом по душе на протяжении всего жизненного пути. Насколько удачнее будет профессиональный выбор, тем успешнее и интереснее будет вся жизнь человека и его карьерный рост.

Я являюсь студенткой 3 курса "Борисоглебского техникума промышленных и информационных технологий". Моя специальность – «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Бухгалтер – профессия востребованная. Сколько бы ни прошло времени, как бы ни менялся мир, бухгалтеры будут нужны до тех пор, пока будут существовать экономические отношения. Ни одно предприятие, как коммерческое, так и государственное (даже общественные организации) не может работать без бухгалтеров. В обязанности бухгалтерской службы входит ведение учета материальных ценностей, начисление заработной платы, ведение налогового учета, расчет и оплата налоговых платежей и взносов во внебюджетные фонды, сдача отчетности в контролирующие органы. Главные бухгалтеры разрабатывают для предприятия учетную политику, формы внутренней отчетности, руководят работой бухгалтерской службы. В бухгалтерии большое значение имеют личные качества и профессиональные навыки. Бухгалтер должен быть аккуратным, ответственным, четким, честным, готовым к трудной работе и частым «завалам» на работе, очень внимательным. Ведь в данном случае речь идет о работе с немалыми суммами денег и в случае перевода средств на чужие счета, недоработок, ошибок вся ответственность ложится на бухгалтера.

Не знаю, как сложится моя профессиональная карьера. Но первые шаги к этому уже сделаны! Это – участие в профессиональных вебинарах, конференциях, конкурсах.

Значимым результатом считаю очное участие в чемпионате WorldSkills. Так я являлась конкурсантом регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia). WorldSkills (Ворлдскиллс) – это международное общественное движение, которое во всем мире объединяет людей, которые хотят что-то изменить. Его основная миссия – создавать условия для людей, которые хотят профессиональной самореализации.

Пять дней пребывания на чемпионате - это интенсивная работа с утра и до позднего вечера, иногда - бессонные ночи, проведённые в подготовке к последующим этапам. Это возможность проявить себя и обменяться опытом, это способность за кратчайший срок вместить в свои головы огромное количество новой, актуальной, сложной профессиональной информации, которую при обычном, размеренном режиме занятий в техникуме не освоишь и за год. Отмечу, что участвуя в конкурсах, не всегда удаётся победить, занять призовое место. Но есть возможность не останавливаться и пробовать ещё свои силы. А так же в процессе участия приобретается неоценимый опыт, что необходимо для формирования высокого профессионализма.

УСПЕШНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОФЕССИИ ПАРИКМАХЕР: КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ.

Автор: Зеленина В.Н.,
Научный руководитель: Дзюрман М.С.
ГБПОУ ВО «БТПИТ», г. Борисоглебск

Каждый из студентов, я считаю, задумывается, а что же такое успешная профессиональная деятельность и как ее достичь? По моему мнению, успех в профессиональной деятельности определяется тем, что человек достигает заданной цели и при этом может преодолеть и преобразовать условия, которые мешают ее достичь.

В достижении профессионального успеха и значимой цели наиболее эффективным является принцип равновесия и баланса, который можно сформулировать так: «Выбери из объективных возможностей то, что подходит тебе и действуй. Но вовремя остановись, если идет сопротивление».

Относительно моей будущей профессии, этот принцип я понимаю так:

- парикмахер должен точно представлять себе ту цель, которую необходимо достигнуть. Например, я хочу за время обучения получить такое количество навыков практической деятельности, чтобы они позволили мне сразу же устроиться на работу в салон красоты;

- важно провести анализ ситуации и выделить условия, способствующие и препятствующие достижению цели. В моем случае способствовать достижению моей цели будут хорошие и отличные оценки в дипломе о среднем профессиональном образовании, хорошие отзывы с мест прохождения производственной практики, а так же то, что во время прохождения производственной практики на третьем курсе я панирую зарекомендовать себя так, чтобы остаться на работу по месту прохождения практики. А препятствовать достижению моей цели может ситуация на ранке труда, связанная с тем, что одновременно дипломы получит большое количество парикмахеров и работодатель может «покапризничать», выбирая лучших;

- из условий, способствующих достижению цели, нужно выбрать те, которые существенно сокращают время и дают возможность сберечь силы, например возможность трудоустройства по месту прохождения производственной практики существенно сократит время поиска работы, прохождения собеседований, заполнения анкет и сбережет и мои силы и силы работодателя за счет того, что всю необходимую информацию обо мне, а так же мои навыки и компетенции можно будет увидеть в условиях реальной работы на практике;

- из условий, препятствующих достижению цели, выделить те, которые можно изменить и которые изменить нельзя. Подумать, какие из них преобладают. Ситуацию на рынке труда я изменить не могу, а вот повысить свою конкурентоспособность я в силах. Для этого у меня есть еще полтора года для получения хороших и отличных оценок по дисциплинам общепрофессионального и профессионального циклов, а так же по квалификационным экзаменам в диплом. Техникум предоставляет нам возможность участвовать и побеждать в областных конкурсах профессионального мастерства, и я очень

надеюсь попасть в число призеров следующего года, тогда диплом даст мне огромное преимущество при собеседованиях с работодателем;

- условия, которые препятствуют достижению цели и которые изменить нельзя, нужно постараться «обойти» с той или иной стороны. Я планирую, при невозможности трудоустройства по профессии «Парикмахер» сразу же после окончания техникума, устроиться по популярной сейчас профессии «Специалист по маникюру», ведь это даст мне возможность работать в салоне красоты, зарекомендовать себя там как ответственного и исполнительного человека и сразу же, как появится свободная вакансия, перейти на работу парикмахера. Для этого я уже воспользовалась услугами Центра дополнительных профессиональных квалификаций нашего техникума, получила свидетельство «специалист по маникюру» и имею небольшую клиентскую базу, которая позволяет мне совершенствовать свои навыки в этой области;

- если же препятствия настолько велики, что обойти их никак нельзя, надо на время отказаться от поставленной цели и переключиться на другую цель, которая также может быть достижима в условиях профессиональной деятельности. Я не исключаю, что моя дополнительная профессия –специалист по маникюру- понравится мне настолько сильно и будет так востребована, что я свяжу свою жизнь именно с ней, плавно изменив свою цель на более достижимую в конкретных сложившихся условиях.

Правильно выбрав цель, я получу отличную мотивацию к саморазвитию и самосовершенствованию, а успешная профессиональная деятельность зависит не только от способностей и знаний, но и от мотивации, (стремления работать и достигать результатов). Чем выше будет уровень моей мотивации , тем больше усилий я смогу и захочу приложить к достижению своей цели. Лучших результатов обычно достигают не самые умные, а самые мотивированные люди.

Высокомотивированный парикмахер старается освоить в совершенстве как можно больше современных техник и технологий стрижек, методов окрашивания и колорирования, моделей разнообразных причесок; он настойчиво тренируется и больше сил отдает выработке навыков.

Таким образом, для достижения успешной профессиональной деятельности по профессии «Парикмахер» необходимо поставить перед собой верную цель, стать высокомотивированным студентом, что в итоге приведет меня к вершинам парикмахерского искусства.

МОЯ ПРОФЕССИЯ

Автор: Зверев А.Д.
Научный руководитель: Морозова Г.В.
Государственное
бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский
сельскохозяйственный техникум»
mail@bsht.edu.ru

Появление в 1768 году паросиловой машины потребовало ее дальнейшего обслуживания. Логично предположить, что именно в этот период появились первые автомеханики. Их задачи менялись вместе с развитием автомобилестроения и усложнением механизмов.

В конце XIX века Готлиб Вильгельм Даймлер (1834-1900) - немецкий инженер, конструктор и промышленник, выпустил машину с двигателем внутреннего сгорания. Через несколько месяцев Карл Фридрих Михаэль Бенц (1844-1929) –немецкий инженер,

изобретатель одного из первых в мире автомобилей с ДВС, пионер в области автомобилестроения, представил потребителям трехколесный автомобиль. Оба инженера, а также присоединившийся к их компании Генри Форд (1863-1947) - американский промышленник, владелец заводов по производству автомобилей по всему миру, запустили серийные производства средств передвижения для массового потребителя.

Параллельно с работой конвейеров на заводах начали открываться ремонтные автомастерские. Они создавались на базе станций по обслуживанию сельскохозяйственной техники и велосипедов.

Первый в СССР авторемонтный завод, на котором работали профессиональные автомеханики, был построен в 1929 г в Баку. В России лучшие специалисты трудились на Московском авторемонтном предприятии П.П. Ильина. Здесь изготавливали и меняли не только отдельные детали, но и целые узлы.

Расцвет профессии пришелся на период индустриализации. В период с 1928 по 1932 годы выпуск автомобилей в Советском Союзе увеличился почти в 30 раз. Возникла потребность в их обслуживании, появились специализированные заводы и автохозяйства.

В советские годы автомеханики работали в основном на крупных государственных автотранспортных комплексах. К 1985 году их насчитывалось 2,5 тысячи. Позднее появились централизованные производства по техобслуживанию и ремонту автомобилей. После распада Союза их количество значительно сократилось. На смену большим заводам пришли небольшие частные автопредприятия и СТО.

В 90-е годы в стране стали появляться иномарки, и автомастерам пришлось менять специфику работы, проходить обучение, перенимать зарубежный опыт.

Автомеханик — ведущая специальность на предприятиях транспортного комплекса. Он осуществляет диагностику, ремонт и обслуживание автомобилей.

Профессия чрезвычайно востребована, потому что автомобили, как любые технические средства, имеют обыкновение ломаться. Причины этого могут быть разные: неправильная эксплуатация, износ деталей и узлов, «травмы», полученные в ДТП или при других обстоятельствах. Так или иначе, любая неисправность требует вмешательства профессионала. Многие автолюбители, считающие себя таковыми, часто вредят своим машинам, забывая, что сложный механизм не допускает самодеятельности. Но тот, кто дорожит своим средством передвижения, знает к кому обратиться.

Автомеханик — многопрофильный специалист. Он знаком с содержанием «начинки» и особенностями эксплуатации автомобилей разных производителей, марок и моделей. Для определения причин поломки и специфики дефекта автомастер использует специальные приборы и сложное диагностическое оборудование.

Мастер по диагностике и ремонту автомобилей является действующим звеном постоянно развивающейся индустрии. Он должен обладать большим объемом знаний в своей области и регулярно обновлять их с учетом новых тенденций в отрасли.

От качества работы этого человека зависит безопасность на дорогах. Правильно поставленный «диагноз» и верно выбранная методика «лечения» транспортного средства может обезопасить водителя и пассажиров, существенно снизить риск аварийных ситуаций и спасти жизнь пешеходам.

Человек, выбравший работу в сфере обслуживания автомобилей должен хорошо разбираться в специфике ремесла и обладать особыми качествами. Начнем с последних.

Автомеханику необходимо:

- быть физически крепким;
- иметь хорошую память, отличный слух и острое зрение;
- уметь концентрировать внимание;
- обладать образным мышлением.

Ему также пригодятся:

- терпение;
- аккуратность;

- дисциплинированность;
- внимательность;
- быстрота реакции;
- стрессоустойчивость;
- коммуникабельность.

В профессиональные обязанности автомеханика входит:

- осмотр и диагностирование транспортного средства;
- регулировка автомеханизмов;
- устранение неполадок в деталях и узлах;
- замена компонентов, вышедших из строя и не подлежащих восстановлению;
- техническое обслуживание авто;
- проведение косметического или восстановительного ремонта;
- тюнинг автомобиля;
- документальное оформление всех видов работ.

Специалист, владеющий азами профессии должен иметь следующие навыки:

- уметь водить машину;
- разбираться в технической документации;
- знать устройство и принципы работы автотранспортных средств разных марок и моделей;
- понимать особенности взаимодействия узлов;
- определять причину неисправности при визуальном осмотре;
- обладать навыком работы с диагностическим оборудованием и специальными инструментами;
- разбираться в марках и видах горюче-смазочных материалов и топлива.

Работа в автомастерской имеет свою специфику. Она вряд ли подойдет женщинам, поскольку связана с тяжелыми физическими нагрузками. Ограничением для профессии являются заболевания сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Обладатель этой профессии может быть универсалом, хотя такие люди встречаются редко. Большинство автомехаников, как правило, выбирают одно из направлений автосервиса. Рассмотрим основные из них.

Диагност. Занимается осмотром автомобиля и определением причин его неисправности. Владеет всеми необходимыми для этой работы инструментами, в том числе современными видами диагностического оборудования.

Механик. Отвечает за работу механизмов внутри автомобиля. Ремонтирует двигатель, коробку передач, сцепление, трансмиссию, ходовую часть и т.д.

Моторист. Специализируется на устройстве двигателя. Имеет все навыки для выявления неполадок в моторе и их устранения.

Автоэлектрик. Хорошо знаком с системой электропитания автомобиля, разбирается в схеме подачи энергии к узлам транспортного средства. Занимается диагностикой и тестированием электронных систем. Способен устранить сбой в работе электрики и провести профилактические работы по предупреждению поломок.

Маляр. Проводит лакокрасочные работы. Владеет технологиями создания антикоррозийной защиты, правильного нанесения шпатлевки и краски с учетом особенностей каждого автомобиля.

Авторихтовщик (жестянщик). Мастер кузовного ремонта. Убирает царапины, вмятины, деформации и другие дефекты на корпусе машины. Возвращает автомобилям форму после ДТП.

Автосварщик. Владеет всем спектром сварочных работ.

Вулканизаторщик. Производит ремонт повреждений автомобильных шин и камер.

Я пришёл учиться в Борисоглебский сельскохозяйственный техникум на автомеханика, так как мне это посоветовали родители. Я ассоциирую автомобили не только

как средство передвижения, но и как способ самовыражения. Глядя на разнообразие машин, удивляешься фантазии людей, создающих эти шедевры. У меня есть огромное желание попробовать создать самому что-нибудь в этой отрасли. Надеюсь, у меня всё получится.

Я рад, что пришёл учиться в Борисоглебский сельскохозяйственный техникум, чтобы получить профессию автомеханика. Многие выбирают «научные» профессии, а не рабочие. Но я считаю, что наша будущая профессия тоже, по-своему, наука, которую нужно постоянно осваивать и что-то изобретать. А ещё, если ты хороший автомеханик, то похож на музыканта. Ведь хороший мастер также на слух может определить «болезнь» двигателя и всей машины. Автомеханика можно назвать «врачом», так как он «лечит» машину. Так что моя будущая профессия универсальная и очень важная.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ - ОСНОВА БУДУЩЕГО УСПЕХА

Автор: Зверев А. Д.
Научный руководитель: Красикова Л. А.,
ГБПОУ ВО «Борисоглебский
сельскохозяйственный техникум»
г. Борисоглебск, Воронежская область
E-mail: mail@bsht.edu.ru

«Как хорошо когда у человека есть возможность
выбрать себе профессию не по необходимости,
а сообразуясь с душевными склонностями».
(Апшерони А.)

Профессия – это род трудовой деятельности человека, которая определяет его источник существования. Профессия характеризуется наличием определённого уровня квалификации, мастерства, умения, профессиональной подготовки, специально полученных знаний и навыков, которые часто подтверждаются специальными документами о профессиональном образовании: дипломами, свидетельствами, аттестатами, сертификатами. Планируя свою карьеру, неизбежно приходится собирать сведения о разных профессиях, оценивать их, сравнивать между собой. Для того чтобы не упустить никакой важной информации о профессиях, желательно, чтобы признаки, на которые вы ориентировались при сборе профессиональных сведений, были наиболее существенными, и количество этих признаков было достаточно полным и исчерпывающим. Будущая профессия является основным звеном для осуществления нормальной жизнедеятельности человека. Поэтому очень важно выбирать профессию именно ту, где можно проявить себя с хорошей стороны, быть нужным для общества. Проблема выбора состоит в том, что на данный момент существует огромное количество профессий, среди которых нужно выбрать лишь одну. Не секрет, что на выбор профессии влияет много факторов.

1. Главным является заработная плата. Но к заработной плате должно быть особое отношение. Необходимо учитывать тот факт, что сама профессия не может гарантировать высокого заработка. Тут нужно рассматривать возможность карьерного роста. Так как, будучи представителями одной профессии, кто-то может находиться на высокой должности и иметь хороший доход, а кто-то, наоборот, занимать низкую должность и получать небольшую зарплату.
2. Особую роль играет престиж профессии. Но это может вызывать определенные сложности при дальнейшем трудоустройстве из-за большого количества специалистов одной и той же отрасли.
3. Востребованность является важным фактором, однако характеризуется нестабильностью. Профессии, которые пользуются спросом на сегодняшний день, могут быть невостребованными через некоторый промежуток времени.

4. Необходимо оценивать реальную возможность в получении профессии. Здесь немаловажную роль имеет финансовое положение, так как при поступлении сложно попасть на бюджетную форму обучения.

5. Мнение окружающих, в том числе родителей, главный момент при выборе профессии, но не самый важный. Необходимо четко осознавать разницу между рынком труда, когда работали родители, и нынешним, о котором они, возможно, не полностью осведомлены. Можно воспользоваться Интернетом, почитать отзывы людей разных профессий или попросить знакомых людей поделиться своим опытом. Проанализировав все вместе взятое, стоит самому определиться, как действовать дальше.

Однако перед тем как стать специалистом в определенной отрасли, приходится проделать немалый путь, начиная от самой мысли "кем быть" и заканчивая получением всех необходимых знаний и опыта для работы. Если Вы являетесь обладателем специфических профессионально важных качеств профессий типа «человек–техника»: можете удерживать в уме сложнейшие процессы, происходящие в технических системах, будь то компьютер, современный автомобиль, «начинённый» электроникой, разбираетесь в том, как работает техническая система, представляете себе всё, что в ней происходит, то есть имеете техническое и пространственное мышление, умеете концентрировать и переключать внимание, имеете хорошую зрительно-моторную координацию, ловкость движений, наблюдательность, терпение, дисциплинированность и ответственность, а в некоторых случаях – физическую силу и выносливость, то профессия автомеханик для Вас.

Автомеханик – это одна из самых востребованных профессий современности. Данная профессия предполагает карьерный рост от помощника до мастера. Уровень заработной платы с повышением квалификации и навыков постепенно растет. Благодаря работе автомеханика срок службы автомобиля значительно увеличивается, что, в свою очередь, снижает риск возникновения дорожно-транспортных происшествий и обеспечивает безопасность водителя на дороге. Для того чтобы стать квалифицированным автомехаником, вы можете выбрать как высшее учебное заведение, так и техникум. Почему я выбрал эту профессию? Я пошел учиться в Борисоглебский сельскохозяйственный техникум на автомеханика, так как всегда интересовался машинами. Многие выбирают «научные» профессии, а не рабочие. Но я считаю, что моя будущая профессия тоже, по-своему, наука, которую нужно постоянно осваивать и что-то изобретать. А еще, если ты хороший автомеханик, то похож на музыканта. Ведь хороший мастер также на слух может определить «болезнь» двигателя и в целом всей машины. А еще автомеханика можно назвать «врачом», так как он «лечит» машину. Автомеханик выполняет большой спектр работ. Это ремонтные работы топливной аппаратуры, системы антиблокировки тормозного устройства, двигателя внутреннего сгорания, а также узлов и агрегатов. Также автомеханик занимается техническим обслуживанием. Он выполняет регулирование механизмов или производит замену вышедших из строя механических частей. А для меня в данной профессии открываются очень хорошие перспективы. Мне хочется лучше узнать устройство автомобиля, получить необходимый багаж знаний для моей будущей работы. Профессия автомеханика поможет мне стать высококвалифицированным и хорошо оплачиваемым специалистом. Настоящий автомеханик одержим техникой, если в вас этой одержимости нет, то профессия не для вас - автомеханик - профессия очень ответственная, ведь ошибка может стоить жизни. Главное в профессии автомеханика - терпение и смекалка, именно они помогают при ремонте автомобиля. Закончив обучение, я смогу работать в автомастерской, а в дальнейшем даже открыть свое дело.

«В том, что касается будущего, я повторяю одно: за что бы вы ни взялись, главное — будьте преданны своему делу до конца. Не обязательно достигать какого-то звёздного успеха, но быть честным перед самим собой в выбранной профессии — обязательно». (Де Ниро Р.)

Литература:

1. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики тесты, рекомендации – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2016.-800с.
2. https://www.Wikipedia.org
3. https://www.prof-school9tihvin.eduface.ru

МОЙ ПУТЬ К КАРЬЕРЕ

Казьмина Анастасия Валериевна
Руководитель: Булгакова Екатерина Евгеньевна
ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум»,
специальность «Агрономия», 4 курс

Карьера (итал.Carriera–бег, жизненный путь, поприще, от лат.carrus–телега, повозка) — успешное (не всегда) продвижение в области служебной, социальной, научной и другой деятельности; продвижение вверх по служебной лестнице.

Малый энциклопедический словарь 1907 даёт такое определение карьере: «Карьера (слово французского происхождения) – быстрый успех на службе и другом поприще».

Карьера– цепь событий, которая составляет жизнь, последовательность профессиональных занятий и других жизненных ролей, которые вместе выражают приверженность человека действовать в соответствии с его обобщенной моделью саморазвития. Карьеру – траекторию своего движения – человек строит сам, сообразуясь с особенностями внутри- и внеорганизационной реальности и, главное, – со своими собственными целями, желаниями и установками.

Карьера – это огромная польза для общества. Ведь еще Адам Смит в своей книге «Исследования о природе и причинах богатства народов», которая вышла в свет в 1776 году писал: - «Преследуя собственные интересы, человек часто более эффективно преследует интересы общества, чем когда он на самом деле собирается действовать во благо всех людей». Значит, делать карьеру не так уж и плохо, а даже полезно для общества.

Каждый человек должен понимать, что бы быть востребованным на рынке труда, необходимо правильно выбрать себе профессию. Хорошее образование – это его будущий успех в построении карьеры.

Выбор будущей профессии без преувеличения можно назвать выбором жизни. От этого выбора зависит очень многое. В наше время существует большое количество профессий. Все они по-своему интересны. В каждой есть какая-то изюминка, которая привлекает человека. Но мы должны объективно оценивать ситуацию, понимать, на что способны. Кроме того, выбранная профессия должна быть нам интересна. Есть люди, для которых работа стала тяжким бременем из-за неудовлетворения людей своей специальностью. С проблемами в выборе профессии, как правило, сталкивается большинство людей. Как сделать правильный выбор? На что в первую очередь следует обращать внимание?

Когда настало время выбирать профессию, я ориентировалась на такие факторы как: престиж профессии, востребованность на рынке труда, заработную плату, возможность получить профессию недалеко от дома, мнение и желание близких, особенно родителей. Так же для меня были важны мои интересы и предпочтения.

Трудно определится с профессией в 15 лет, но я точно знала, что хочу жить и работать в сельской местности, не люблю городскую суету. Я знаю, что сейчас престижно идти на юридический или экономический факультет. Но я хочу делать то, что я люблю, к чему у меня, я думаю, талант и призвание.

В 2016 году я поступила в Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум на Агронома. Это мой первый серьезный шаг в области карьеры. Вообще-то, она для меня – не

самоцель. Некоторое время назад я решила, что карьера не будет главной в моей жизни. Но тогда, же я начала строить фундамент для своего будущего в профессии. Сейчас я объясню свою позицию.

Размышляя, я пришла к выводу, что нельзя подчинять всю жизнь карьере, так потеряется ее радость. Интересно, но, придя к этому выводу, я начала серьезно думать о будущей профессии и карьере. Отчего такой парадокс? Я не хочу быть карьеристкой и рваться «по служебной лестнице» любой ценой. Не вижу в этом смысла.

Но я осознала и важность карьеры. Успехи на работе дают возможности для интересной жизни. Это материальная обеспеченность, возможность путешествовать, повидать мир, общаться с незаурядными людьми. Это и уважение среди профессионалов. Я хочу реализовать свои способности и таланты, чувствовать важность своего дела, а не заниматься всю жизнь, чем придется.

Я решила посвятить жизнь агрономии, потому что с детства интересовалась этой профессии. Я хочу быть хорошим агрономом, хочу узнать много нового: какие процессы протекают в каждой клеточке растения, как происходит формирование урожая, как можно защитить растения от болезней и вредителей. Все эти знания обязательно пригодятся мне в жизни не только на работе, но у себя дома – на даче, в саду, на огороде. С такими знаниями можно организовать собственное прибыльное хозяйство – тепличное, цветоводческое или плодовый сад.

Действительно очень важно на каждом этапе своей жизни оценивать то, что ты имеешь и то, чего достиг. Что имею я? В свои 18 лет я студентка 4 курса техникума. Являюсь победителем открытого V Регионального чемпионата «Молодые профессионалы (WorldSkillsRussia)» по компетенции «Агрономия», имею медальон за профессионализм Финале VII Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia). В этом году была удостоена чести быть экспертом чемпионата, карьеру, получается, строить уже, будучи студенткой техникума.

Я постоянно участвую разных конкурсах, форумах, олимпиадах. Участвовала в молодежном форуме «Молодые профессионалы», который проходил в Великом Новгороде. Заняла второе место в региональном этапе VII интеллектуальной игры «Начинающий фермер».Сейчас, помимо учебы, я активно занимаюсь общественной работой.

Я считаю, что активная общественная деятельность дает мне в какой-то степени опыт для будущей профессии. Я считаю, что для своих 18-ти я многого достигла и я довольна своими успехами, свидетельством которых могут служить все те грамоты и благодарности, которые я имею.

Сейчас я студентка четвертого курса, впереди меня ждет производственная практика, защита дипломной работы и поступление в ВУЗ. Получение высшего образования для меня является еще одной важной ступенью профессиональной карьеры.

В заключение хочу отметить, чтобы преуспеть в профессии агронома, нужно любить свою землю, иметь стремление к труду и большое терпение. Для меня профессия агронома – это творчество. Я люблю землю. А еще меня восхищает тот факт, что можно повлиять на показатель урожайности. Именно здесь и есть творческое начало – ведь ты сама выбираешь схемы, по которым будешь работать. И когда приложишь немного изобретательности, умноженной на научное обоснование, – то и результат будет радовать. В своей будущей работе больше всего люблю то, что можно сделать настоящее чудо. Из маленького зернышка вырастает то, что принесет пользу людям.

Нужно ли говорить, что мне очень нравится каждый день изучать то, что мне на самом деле интересно, к чему у меня есть склонности? И я уверена в том, что моя карьера как раз по этой главной причине будет успешной!

Литература:

1. Валеева, Н.Ш. Готовность будущего специалиста к профессионально-личностному саморазвитию как цель профессионального образования/Н.Ш. Валеева[и др.]//Вестник

Казан.технол. ун-та. –2008. №5. – С. 195-197. 3. Сайт ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум // http://tehn-ozersk.ru 4.
2. Современные тенденции развития среднего профессионального образования // http://www.akvobr.ru/tendencii_razvitia_spo.html
3. Официальный сайт WorldSkillsRussia // https://worldskills.ru/
4. http://www.proprof.ru/stati/careera/vybor-professii/o-professiyah/professiya-agronom
5.https://ru.wikipedia.

МОЯ ПРОФЕССИЯ – АГРОНОМ

Тещина Юлия Александровна
Научный руководитель: Петренко Елена Николаевна
ГБПОУ ВО «Верхнеозёрский сельскохозяйственный техникум»
п. Верхнеозерский

Я учусь на I курсе по специальности «Агрономия». Моя будущая профессия мне очень нравится. В октябре я уже участвовала в Открытом Региональном чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Цель моей работы – охарактеризовать профессию агронома, а задача – составить формулу данной профессии; соотнести требования, которые предъявляет профессия с собственными особенностями.

Сегодня страна перенасыщена юристами, экономистами, зато совершенно не хватает людей с рабочими профессиями. В последние годы снова вырос спрос на профессию агронома. Связано это с восстановлением и наращиванием народного хозяйства и финансированием сельского сектора. Агрономы стали необходимы государству, когда на повестке дня остро встал вопрос о выращивании экологически чистых растительных продуктов для замены вредных ГМО-овощей и фруктов.

Слово «агроном» происходит от греческих слов «агрос» и «номос», что в переводе означает «поле» и «закон». Эта профессия существовала еще до появления письменности. Еще в древних государствах, таких как Египет, Китай, Индия и Рим, люди владели многими приемами для улучшения урожайности, умели правильно возделывать землю и выращивать сельскохозяйственные культуры. Агроном – это был очень уважаемый всеми человек. Есть также свидетельства, что и у древних славян уже были знания по агрономии. Первый известный русский агроном – А. Т. Болотов, который исследовал приемы выращивания зерновых и овощных культур, картофеля, льна и применял их на практике.

Я считаю, что агроном – профессия собирательная. В себе она аккумулирует знания растениевода и почвоведа, микробиолога, селекционера и силы выносливого человека. Эта профессия относится к типам систем: «Человек – Природа» (выращивание и уход за растениями), «Человек – Человек» (управление рабочими), «Человек – Машина» (умение управлять сельскохозяйственными машинами). Следовательно, основная задача агронома - совершенствовать сельскохозяйственное производство, управлять трудом механизаторов, полеводов и других рабочих, организовывать и выполнять работы по производству, первичной обработке, хранению и транспортировке продукции растениеводства.

Успешная профессиональная деятельность агронома будет определяться, я думаю, следующими общими и профессиональными компетенциями:

Общие компетенции:

• организовывать собственную деятельность, исходя из цели;

• использовать практические и теоретические профессиональные знания для решения профессиональных задач в конкретной деятельности;

• работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством;

• самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

• выбирать наиболее эффективные методы и способы выполнения поставленных задач;

• брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;

• ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;

• планировать и организовывать труд подчиненных, оказывать им необходимую помощь, например, в устранении брака в работе, и в их обучении;

• осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, использовать источники информации как средства повышения эффективности деятельности и профессионального саморазвития;

• уточнять и реализовывать современные экологически безопасные технологии производства растениеводческой продукции и воспроизводства плодородия почв;

• анализировать и оценивать состояние техники безопасности на производственном участке.

Профессиональные компетенции:

1. Готовить посевной и посадочный материал, выбирать агротехнологии для различных сельскохозяйственных культур.
2. Организовывать работу по выращиванию высококачественных сортовых семян:

• осуществлять уход за посевами сельскохозяйственных культур;

• определять качество продукции растениеводства;

• проводить уборку и первичную обработку урожая;

• организовывать работы по посеву полевых культур;

• разрабатывать календарные графики по посеву культур, уходу за посевами;

• контролировать выполнение работ по сбору, транспортировке к местам хранения собранного урожая;

• разрабатывать и внедрять технологии по борьбе с вредителями, болезнями растений и сорнякам.

3. Повышать плодородие почв.
4. Контролировать состояние продукции растениеводства в период хранения.
5. Участвовать в планировании основных показателей производства продукции растениеводства.

Агроном может работать непосредственно на полях и в лабораториях. А в настоящее время этот работник востребован в научно-исследовательских институтах, в сельскохозяйственных и фермерских комплексах. Но в каком бы русле ни протекала его деятельность, работа эта требует больших усилий, выносливости и терпения. Как у любой профессии, так и у профессии агронома есть свои «плюсы» и «минусы». Среди «плюсов», я считаю, можно назвать: интересная и насыщенная работа; богатая научно-исследовательская деятельность; зачастую труд на свежем воздухе; карьерный рост; разработка методической и научной литературы; получение высоких административных и директорских должностей. А среди «минусов» - большие физические и умственные затраты; ненормированный рабочий день, связанный с длительным пребыванием в полях даже в жаркое летнее время, возможные командировки; сверхбольшая ответственность за снятие хорошего урожая.

О важности и специфике своей работы говорит главный агроном ФГУП ОПХ «Знамя Октября» Ю.В. Черных, выпускник нашего техникума: «Специалисты этого профиля никогда не будут сидеть без дела. Но стать агрономом может далеко не каждый. Важно иметь предрасположенность и большое желание стать им. Агрономы как врачи. Им надо суметь понять растение, по разным признакам «прочитать», чего ему не хватает, и решить эту проблему».

Да, выбор профессии – сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека, для которого нужна подготовка и знания. В данном деле нельзя быть легкомысленным, потому что мы все хотим, чтобы работа радовала нас, соответствовала нашим интересам. А я уже нашел себе дело по душе – профессию агронома.

Литература:

1. Дояренко А.Г. Занимательная агрономия. – М. Сельскохозяйственная литература, 1987.
2. Забазный П.А. Краткий справочник агронома. – М. Колос, 1983.
3. Третьяков Н.Н., Ягодин Б.А., Туликов А.М. – М. Академия, 2003.

МОЯ ПРОФЕССИЯ-АВТОМЕХАНИК

Автор: Иванов А.Л.
Научный руководитель: Пыльнева Татьяна Ивановна,
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский авиационный техникум имени В.П.Чкалова»
(ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П.Чкалова»), г. Воронеж

«Человек вырастает по мере того, как растут его цели»
Иоганн Шиллер

Какова она, моя будущая профессия? Ведь в разное время, до того, как этот выбор предстоит сделать, мы желаем разного. В раннем детстве многие хотели иметь профессию, которая сделает их народными героями. Не больше и не меньше. Но обязательно известными! Но героями и всемирно известными становятся далеко не многие. А будущую профессию приходиться выбирать каждому. Так что же выбрать? Я выбрал для себя уже сейчас, что буду иметь трудовую профессию. Многие сейчас стремятся получить высшее образование. Но не все потом могут найти работу по специальности. Проучившись пять, или более лет, очень многие, к сожалению, вынуждены не пользоваться теми знаниями, которые они получили во время учёбы. И вынуждены трудиться там, где придётся. Может и их работа кажется им скучной. В то же время, как сказал один влиятельный политик: «В виду того, что мы целое поколение ориентировали на высшее образование, у нас не хватает элементарных профессионалов в области обслуживания». Поэтому я решил получить профессию автомеханика. Чем не замечательная профессия в области обслуживания? Это действительно так. Автомобили востребованы везде. И на производстве, и в быту. Многие стремятся получить удостоверения водителя. Многие хотят иметь личный автомобиль. Но не все умеют должным образом заботиться о своём железном коне. Не все могут устранить неисправность или неполадку в нём. Как тут обойтись без квалифицированного автомеханика?

История профессии

Первые механики, занятые обслуживанием механизмов, появились во времена Древнего Рима. Эти люди обслуживали системы для перекачки воды, которые были прототипом нынешних насосов. Позже люди с такой профессией занимались ремонтом и эксплуатацией оборудования горного промысла на рудниках, но назывались такие рабочие по-другому. Механики в нынешнем понимании впервые получили распространение в период индустриализации в средине XIX века, когда на производстве стали применять новые технологии и появился железнодорожный транспорт. По мере развития автомобильного транспорта усиливалась потребность в людях, способных поддерживать автомобили в исправном состоянии. Резкое увеличение количества автомобилей в 30-е годы XX века в связи с изобретением конвейера Генри Фордом обусловило спрос на специалистов по их ремонту.

В современном мире профессия автомеханика очень востребована, так как улицы городов переполнены автотранспортом российского и зарубежного производства. Благодаря работе автомеханика срок службы автомобиля значительно увеличивается, что, в свою очередь, снижает риск возникновения дорожно-транспортных происшествий и обеспечивает безопасность водителя на дороге. Спрос на автомобили только растет, пропорционально увеличивается и потребность в проведении ремонта, соответственно, в специалистах. **Автомеханик –** это одна из самых востребованных профессий современности.

Учитывая сложность устройства всех механизмов и составляющих автомобиля, профессия автомеханика имеет достаточно обширную классификацию, в зависимости от направления деятельности.

Автомеханики, это люди, которые очень вдумчивы, кропотливы, умеют терпеливо подойти к выяснению причины поломки автомобиля. Его невнимательность, может привести к нежелательному ДТП. Как и во многих профессиях, так и в этой необходимо находить общий язык с клиентами, коллегами по работе и начальством.

Я уже сейчас стремлюсь к тому, чтобы эта профессия стала для меня реальностью,

считаю свою профессию очень интересной, сложной, востребованной, высокооплачиваемой, универсальной и важной в нынешнее время. Я хочу стать первоклассным специалистом в области технического обслуживания и ремонта автотранспорта. и уверен что добьюсь больших успехов в выбранной мною профессии, которая будет приносить мне удовольствие и прибыль в будущем. Для этого я приложу все свои силы и знания.

В дальнейших планах на будущее открыть свой собственный автосервис с высококвалифицированными специалистами в своём деле. Я ни чуть не жалею, что сделал

выбор в пользу данной профессии и выборе учебного заведения, так как здесь я могу получить все навыки и знания, а также диплом квалифицированного автомеханика, который поможет мне устроиться в дальнейшей жизни. Как будущий автомеханик в заключении хочу сказать: «Берегите свой автомобиль! В японском языке есть иероглиф, который переводится как - "всадник и конь - едины". Машина ваш друг, вы ей доверяете свою жизнь, она вам свою, и как приятно, когда между вами взаимопонимание и, если это так, она вам будет верна до конца.

УНИКАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ - ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ

Автор: Павленко Д.М
Научный руководитель: Грибанова И.Ю.
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский авиационный техникум имени В.П.Чкалова»
(ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П. Чкалова»), г. Воронеж

Меня зовут Павленко Денис, мне 16 лет и я являюсь студентом группы ТМ-192 техникума ВАТ имени В. П. Чкалова города Воронеж.

Я хотел бы поговорить на тему профессиональной карьеры глазами студента, то есть моими глазами, на своем опыте и примере, а так же пользуясь источниками литературы. Выбор специальности это достаточно трудная тема для разговора среди моих сверстников, но я твердо уверен в своем выборе и после обучения я буду достигать вершины карьерной лестницы, превозмогая все трудности. Но хотелось бы немного рассказать, почему я выбрал профессию технолог машиностроения.

Кто же такой технолог машиностроения? Специалист по технологиям машиностроения – это целая группа технических специальностей, объединенная под одной специализацией. К ней можно отнести такие подгруппы: авиационный техник - это специалист по обслуживанию авиатехники, работает он в наземных ангарах и заботится об исправности транспортных средств. Для этого производится регулярный диагностический осмотр техники по прилету и перед отправлением в рейс. Специальность довольно обширная и сложная. Она предполагает высокий уровень ответственности, ведь ошибки чреваты серьезными катастрофами и гибелью людей. Техник-программист - это мастер, занимающийся обслуживанием технической составляющей компьютеров. Техник-ядерщик. Это специалист по работе с особо опасным оборудованием. Обычно работают такие мастера на атомных электростанциях и отвечают за исправность технических составляющих процесса добычи энергии атома. Специалист по технологиям машиностроения – это весьма широкое понятие, объединяющее ряд технических направлений.

Свой путь я решил начать с поиска подходящей по возможностям и интересам деятельности. После чего мой выбор пал на пять интересных мне профессий. Далее мне пришлось прибегнуть к совету родителей и близких. После долгих споров и размышлений мной было решено - я буду учиться в ВАТ имени В. П. Чкалова, но какие-то сомнения тревожили меня и я решил провести некоторые исследования, меня интересовала: востребованность этой профессии, ее заработная плата и отношение работодателей к сотрудникам.

Я выяснил, что эта профессия востребована. Согласно исследованиям «технолог машиностроения»входит в десятку самых востребованных профессий, находясь на неприглядном девятом месте. Этот факт меня вовсе не смутил, а наоборот заставил заинтересоваться сильней, ведь я подумал, что большинство молодых людей будут стремиться ближе к вершине списка востребованных профессий, даже не догадываясь о том, что ТМ не зря попала в этот список. И когда я пошел учиться, я был абсолютно прав, к тому

же мой брат, обучавшийся этой специальности, только подтвердил мои выводы, сказав, что на эту трудную работу, буквально днем и ночью, требуются профессионалы своего дела.

Вторым фактором являлась заработная плата, которая не меньше интересовала меня. Я проанализировал различные сайты работодателей и пришел к выводу, что средние значения заработной платы около 40000 рублей.

И, конечно же, третий фактор: отношение работодателя к сотрудникам. Побывав на дне открытых дверей и пообщавшись с работниками завода, я сделал вывод, что условия там очень хорошие и работодатель заботится о сотрудниках и предоставляет всё возможно для качественной работы.

В заключение своего исследования у меня не осталось никаких сомнений в правильности моего выбора, остался последний, не маловажный фактор - карьерный рост данного ремесла. И тут я впал в ступор. Как же мне узнать о карьерном росте?

Начнем с того, что такое карьерный рост? Карьерный рост — это движение верх по служебной лестнице в иерархических системах организаций, повышение должности и уровня ответственности. Оценив свои возможности и проанализировав факторы его повышения, я пришел к выводу: что нужно непреклонно стремиться к достижению наивысшего результата. Для этого необходимо выполнение таких условий, как

1-умственное развитие, (количественные и качественные изменения, происходящие в когнитивных характеристиках индивида со временем)

2-физическая подготовка, **(**комплекс мероприятий, служащих для физического совершенствования в целях обеспечения готовности к выполнению физических задач и требований)

3-собранность, (положительное нравственно-волевое качество личности, выражающееся как умение человека быстро сосредотачиваться, напрягать свои силы на выполнение какого-то дела)

4-лидерство, (в психологии — процесс социального влияния, благодаря которому лидер получает поддержку со стороны других членов сообщества для достижения цели)

5-опыт работы

Но если с первыми четырьмя все понятно то, что же делать с опытом работы, где взять и как набраться, ведь без него на хорошее место просто не попасть? В поисках ответа я залез на просторы интернета и вот что я обнаружил, цитирую:

«Интересная ситуация сложилась сегодня на рынке труда. Невозможно устроиться на работу без опыта работы. А где ж его взять, если ты молодой специалист, только что окончивший ВУЗ, готовый учиться, работать, развиваться...» Конечно, я понимаю и работодателя, учить не хочется, нужны опытные специалисты, чтоб пришли - и работали без вопросов "а как тут", " а как здесь"? Но и если смотреть с позиции соискателя, где ж взять этот опыт работы? Есть масса вариантов, нам повезло, в авиационном техникуме имени Чкалова рабочее место мне предлагалось от места учебы абсолютно бесплатно и без каких-нибудь влиятельных родственников, сейчас я работаю на авиационном заводе и не знаю горе»

Бинго, вот и решение, я залез на сайт моего техникума и действительно, молодых специалистов там оформляют на работу абсолютно бесплатно. Вопрос об опыте работы закрыт. Но вопрос о карьерном росте в глазах студентов только начинает свой оборот.

В выше сказанном я перечислил только профессиональный взгляд на него, но взгляд студента, то есть мой, еще не был сказан.

Долго размышляя, я понял, что карьерный рост это мечта, мечта которую можно с легкостью осуществить, следуя правилам и стремлениям стать лучше. В нашей стране осталось мало заводов с хорошим отношением руководителе, с высокой зарплатой, и высокой востребованностью сотрудников. Моя мечта заключается в достижении высот, позволяющих мне изменить эту ситуацию и увеличению всех факторов необходимых для процветания моей профессий.

В заключении бы хотелось сказать, что мне повезло учиться в своем техникуме. И кто бы что не говорил, я горд обучению в ВАТ имени В.П. Чкалова, и я не один такой, среди моих одногруппников подавляющее большинство со мной полностью солидарны и даже некоторые понемногу перенимают мою мечту и хотят сделать все возможное для своей профессии. С каждым годом специалистов становится все меньше и меньше, но хуже всего это то, что меньше становится людей способных качественно научить этому не легкому ремеслу.

Я мог бы и дальше разговаривать на эту тему, приводя различные примеры, но самое интересное и главное, по моему мнению, я уже высказал. Подводя итоги я бы хотел вспомнить словами моего кумир: «*Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшими»*

Лев Николаевич Толстой

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ЛАНДШАФТНЫМ ДИЗАЙНЕРОМ?

Автор: Елисеева Татьяна Михайловна
Научный руководитель: Никулина Марина Владимировна
ГБПОУ ВО "ВГПТК", г. Воронеж
vgptk@mail.ru

Окончив школу, каждый должен сделать важный выбор – выбор своей будущей профессии. Моя будущая профессия, в первую очередь, нравиться мне.

Выбор профессии - это очень важно. Ведь это не только работа, но и будущая жизнь, и она должна приносить не только деньги и славу, но и удовольствие.

Я учусь на 2 курсе Воронежского государственного промышленно-технологического колледжа по специальности «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Я хочу стать Ландшафтным дизайнером. Я выбрала эту профессию, потому что люблю воплощать свои идеи в жизнь.

Ландшафтный дизайнер — специалист по проектированию ландшафта: садов, парков, приусадебных участков.

Ландшафтный дизайн включает в себя три направления:

- инженерное (проектирование, архитектура, строительство) – специалисту по ландшафтному дизайну не нужно быть инженером, однако при проектировании систем коммуникаций и освещения, знания из этой области позволят функционально правильно разместить тот или иной элемент
- биологическое (растениеводство, ботаника) – ландшафтный дизайнер не садовник и не занимается высадкой растений, но он непременно должен знать периоды цветения, особенности роста, какие растения могут сочетаться друг с другом, а какие нет;
- историческое (история культуры, философия) – познания в истории позволяют с легкостью выявить архитектурный стиль здания и грамотно дополнить/подчеркнуть стилистику сооружений и ландшафтные особенности местности.

Работа дизайнера сложна и кропотлива. Разработка ландшафта начинается с того, что специалист обсуждает с клиентом подробности будущего проекта. Он изучает саму территорию: замеряет ее, проверяет состояние водоемов и грунта, выясняет особенности рельефа. На основании этих данных дизайнер создает эскиз и согласует его с заказчиком. Следующий этап – планирование коммуникаций: систем водоснабжения, канализации, водоотводов и отстойников. Далее проектируются сооружения (например, фонтаны, памятники) и водоемы. Заключительный этап разработки – разметка тропинок, освещения, участков для деревьев и небольших растений. Наконец, когда заказчик утверждает

окончательный проект, за дело берутся рабочие, а дизайнер следит за тем, чтобы все его идеи воплощались верно.

В отличие от садовника, дизайнер не занимается уходом за растениями. Он далеко не всегда занимается их посадкой – это работа садовника. И тем не менее, дизайнер должен хорошо разбираться в растениях, представлять их внешний вид , учитывать их сочетаемость не только эстетическую, но и по времени цветения, требованиям к условиям питания, освещению и поливу. Всё это должно гармонировать с существующими зданиями, инфраструктурой, окружающей природой. Стихийность в расположении элементов может придать участку запущенный вид, а абсолютная симметрия выглядит неестественно. Существуют разные стили и направления ландшафтного дизайна, и хороший специалист разбирается в них, умеет их использовать.

Эта профессия подойдет для людей с развитым пространственным мышлением, графическими способностями и творческим воображением. Профессия ландшафтного дизайнера не ограничивается дизайном и составлениями проектов. Ему приходится взаимодействовать с заказчиками, у которых есть свои представления о том, как должен выглядеть сад или парк. Так же необходимо: знание законов дизайна, познания в ботанике, умение рисовать, знание специальных компьютерных программ. Часто требуется умение составить смету проекта (объём и стоимость работ и материалов). Ландшафтные дизайнеры в наши дни очень востребованы, и спрос на них растет. Это не простая, но очень интересная профессия.

Плюсы и минусы профессии:

Плюсы:

– творческий характер работы;

– контакт с многочисленными растениями;

– посещение многочисленных выставок;

–приличный заработок;

– возможность построить собственный бизнес;

Минусы:

– сезонность в работе дизайнера. Зимой количество заказов сильно снижается;

– на начальных этапах может возникнуть сложности в поиске клиентов.

После проведения опроса среди 3-4 курсов я получила такие результаты:

1.КАКОЕ НЕОБХОДИМО ОБРАЗОВАНИЕ?

50% опрошенных считают, что необходимо среднее профессиональное образование.

Среднее профессиональное образование (колледж, техникум)

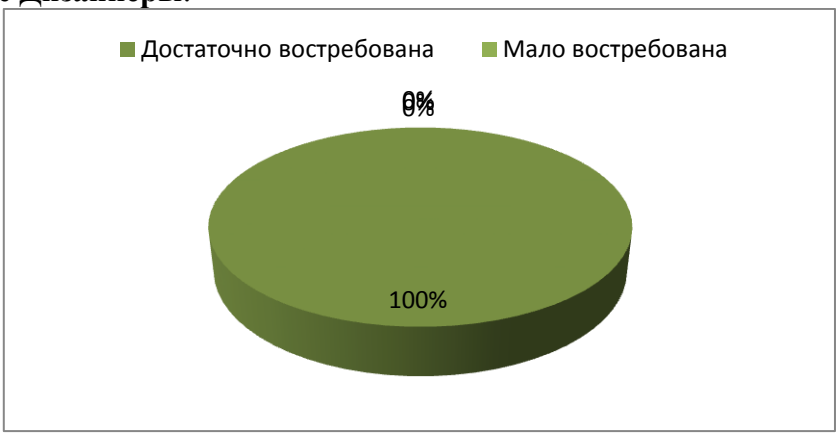
Для того чтобы работать по профессии **Дизайнера**, не обязательно иметь высшее профессиональное образование по соответствующей специальности. Для данной профессии достаточно иметь диплом о среднем профессиональном образовании, полученный в колледже или техникуме, или, к примеру, достаточно окончить специальные курсы.

2.ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ПРОФЕССИИ

100% опрошенных считают, что профессия достаточно востребована.

Достаточно востребована

Представители профессии **Дизайнера** являются достаточно востребованными на рынке труда. Несмотря на то, что вузы выпускают большое количество специалистов в этой области, многим компаниям и на многих предприятиях требуются квалифицированные **Дизайнеры.**



3.УНИКАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИИ

75% опрошенных считают, что профессия довольно распространенная.

Довольно распространенная

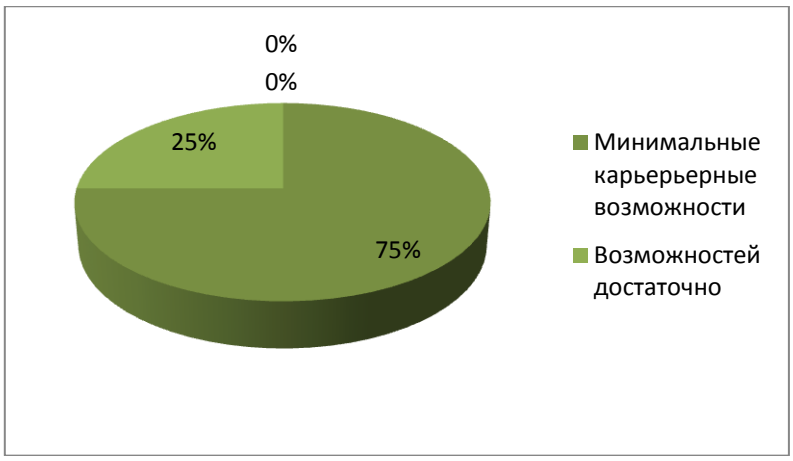
Большинство опрошенных считает, что профессию **Дизайнера** нельзя назвать редкой, в нашей стране она достаточно распространена. Уже несколько лет на рынке труда наблюдается спрос на представителей профессии **Дизайнера**, несмотря на то, что специалистов каждый год выпускается немало.

ВОЗМОЖНОСТИ КАРЬЕРНОГО РОСТА

75% опрошенных считают, что минимальные карьерные возможности.

Минимальные карьерные возможности

По результатам анкетирования, **Дизайнеры** имеют минимальные карьерные возможности. Это совсем не зависит от самого человека, просто профессия **Дизайнера** не имеет схемы карьерного роста.



Ландшафтные дизайнеры имеют дело с растениями и цветами, помогают людям воплотить в жизнь их мечту.

Таким образом, можно сделать вывод, что моя профессия достаточно интересна и востребована, при этом профессия ландшафтного дизайнера имеет минимальные карьерные возможности. Для нее необходимо среднее профессиональное образование.

МОЯ ПРОФЕССИЯ – СВАРЩИК

Автор: Шиленко Д.Д
Научный руководитель: Апевалова Л.П.
ГБПОУ ВО «Воронежский государственный промышленно – экономический колледж», г.Воронеж

ВВЕДЕНИЕ

Я, являюсь студентом 1 курса, обучаюсь по профессии «Сварщик».

Я знаю, что сварщик — это профессия ответственная, почти виртуозная, от качества работы которого, зависит многое — долговечность и устойчивость строительных конструкций, их работа и срок службы различной техники.

Чтобы стать хорошим сварщиком, нужно много знать о сварке, изучать её, а так же получить свой первый практический опыт на занятиях в мастерских.

Я только вхожу в профессию «Сварщик» и мне интересным кажется все, что происходит в процессе сварки. Чтобы ответить на один из вопросов, который меня заинтересовал, а именно, о дефектах швов, я и выбрал тему своей исследовательской работы, как же влияют вредные вещества, входящих в состав стали и в обмазку электродов, на качество сварного шва.

Цель моей исследовательской работы:

исследовать влияние вредных примесей **(серы и фосфора)** на качество сварного шва, и доказать, что наличие вредных примесей негативно влияет на качество свариваемых конструкций

- **Проблема исследования:** обосновать влияние вредных примесей, входящих в состав стали, на качество сварных конструкций.
- **Актуальность исследования:** в связи с возросшими требованиями, предъявляемыми к долговечности и прочности сварных металлоконструкций и к их качеству, с появлением новых, некачественных металлов и сплавов на рынке, появилась необходимость в умении выявлять их, избегая наличия вредных примесей в свариваемых материалах, так как это отражается на качестве сварки.
- **Предмет исследования:** железоуглеродистые сплавы (стали), химические вещества, входящие в состав стали - сера и фосфор.
- **Практическая значимость:** использовать полученные знания и исследования по влиянию вредных примесей на качество сварных швов, и в

дальнейшем в своей практической деятельности по профессии «Сварщик», которые помогут избежать нежелательных дефектов при получении сварных швов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

СВАРКА - это технологический процесс получения неразъёмных соединений посредством установления межатомных связей между свариваемыми частями при их местном или общем нагреве.

Такой тип неразъёмного соединения отдельных деталей в единое целое считается на сегодняшний день самым надежным и прочным.

В настоящее время нет ни одной стройки, ни одного предприятия строительной индустрии и промышленности, где бы ни применялась сварка.

Широкое применение сварки в строительстве и на предприятиях строительной индустрии объясняется ее технико-экономическими преимуществами по сравнению с другими способами соединения металлических заготовок и деталей.

Экономия металла, ускорение производственного процесса, снижение стоимости продукции и высокое качество сварных соединений сделали сварку прогрессивным технологическим процессом.

Сварка позволяет получать более рациональные конструкции, используя различные профили проката. Стоимость сварных конструкций значительно снижается, так как уменьшается трудоемкость таких подготовительных работ, как резка, пробивка или сверление отверстий, чеканка

Изготовление, монтаж металлических и сборных железобетонных конструкций и сооружений во многих случаях неразрывно связаны с применением различных сварочных процессов.

Самым распространенным способом соединения металлов является дуговая сварка плавящимся электродом. Этот вид сварки обладает универсальностью, может быть использован для всех видов соединений, обеспечивает высокую производительность, позволяя наиболее полно механизировать сварочные процессы.

Последствия брака сварки

В 2005 году в Германии из-за ошибки расчета прочности обрушились сварные перекрытия физкультурно-оздоровительного комплекса, в том же году – аналогичная ситуация случилась с выставочным центром в Польше. Все это привело к многочисленным человеческим жертвам. В 2007 году в США из-за разрыва магистрального трубопровода, снабжающего топливом северо-восточную часть страны, произошла крупная утечка нефти.

К ущербу от непосредственных аварий добавляются огромные затраты на ремонт и преждевременный выход из строя объектов при их эксплуатации.

Поэтому, в настоящее время ужесточились требования к качеству сварных конструкций, к их прочности, надежности и долговечности.

Требования, предъявляемые к сварным швам

При помощи сварки можно изготовить изделия из металла и других материалов. При этом различные детали собирают в отдельные узлы и конструкции, используя источники нагрева.

Сварочный или сварной шов — это место соединения деталей, которое образовалось за счет кристаллизации расплавленного материала.

Сварным соединением называют неразъемное соединение деталей, которое выполнено сваркой. Оно включает в себя сварное соединение и зону материала, которая изменилась после нагрева и пластической деформации.

Основным требованием является качество исполнения участка сварного соединения. Особенно высокие требования возлагаются к сварным швам различных типов (стыковым, нахлесточным, тавровым, угловым), которые размещаются на стенах, балках или фермах и постоянно испытывают большое напряжение на растяжение. Средние показатели качества допустимы по отношению к угловым швам, служащим для соединения основных деталей конструкций, а также стыковым швам, которые выдерживают большое растяжение и

противостоят сдвигу. Наименьшие требования возлагаются на стыковые и угловые швы, которые соединяют вспомогательные детали конструкции.

Сварка применяется в тех металлоконструкциях, которые должны в процессе эксплуатации выдерживать самые *серьезные нагрузки.*

Сталь: её классификация и химический состав.

Наиболее распространенной сталью в металлоконструкциях является сталь СтЗ, обладающая достаточно высокими механическими свойствами, хорошей пластичностью и свариваемостью.

Сталь – это железоуглеродистый сплав, содержащий углерод до 2 %. Сталь получают из чугуна, путем уменьшения в нем содержания углерода, а также вредных примесей - серы и фосфора.

99% всей стали - материал конструкционный в широком смысле слова: включая стали для строительных сооружений, деталей машин, упругих элементов, инструмента и для особых условий работы - теплостойкие, нержавеющие, и т.п.

Главные привлекательные качества стали – высокая прочность при доступности сырья и относительно простом способе производства. Именно такая комбинация и ставит сплавы железа в позицию абсолютного лидера. На сегодня попросту не существует такой области народного хозяйства, где стали не занимали бы позицию конструкционного материала.

- *Железо и углерод* – обязательные составляющие сплава. Железо обеспечивает пластичность и вязкость, благодаря чему сталь относят к деформируемым, ковким сплавам. А углерод – твердость и прочность, так как твердость всегда сочетается с хрупкостью. Добавка углерода невелика и даже в специализированных составах не превышает 3,4%.
- По тем же причинам в составе оказываются и *вредные примеси – фосфор, сера,* несвязанный азот и кислород. В процессе плавки и легирования от этих ингредиентов стараются избавиться, поскольку они уменьшают прочностные и пластичные свойства сплавов.
- В сплав вводят искусственно другие добавки с целью изменить качества материала. Так, добавка хрома придает стали жаропрочность.

Влияние вредных примесей на структуру и качество сварного шва.

Здесь я хочу остановиться и обратить внимание на то, как влияют сера и фосфор на свойства стали:

Сера: вредная примесь и при нагреве стали до 1000-1200 градусов ослабляет связь между зернами при деформации, сталь может разрушиться.

Эта примесь вызывает явление, которое называется **красноломкостью.**

Фосфор: так же вредная примесь, растворяется в феррите, повышает его твердость и прочность, но сильно снижает пластичность, поэтому сталь становится хрупкой при обычных температурах.

Эта примесь вызывает явление, которое называют **хладноломкостью.**

Как я уже отметил, что сера и фосфор являются вредными примесями стали.

Они загрязняют основной металл и сварочную проволоку.

Когда мы производим сварку, то в процессе сварки происходят следующие металлургические процессы:

- окисление
- раскисление
- легирование
- рафинирование

Дефекты сварных швов:

Итак, *дефектами сварных швов стали образовавшиеся трещины* на шве - продольные, разветвлённые, радиальные - (горячие и холодные).

Кристаллизационными трещинами, горячими или холодными (ГТ, ХТ), называют макроскопические и микроскопические несплошности, имеющие характер надреза и зарождающиеся в процессе первичной кристаллизации металла сварного шва.

Иногда наблюдаются дефекты, являющиеся комбинацией продольных и поперечных трещин.

Трещины в подавляющем большинстве случаев являются недопустимым дефектом, так как служат причиной хрупкого, усталостного и коррозионного разрушения конструкции или детали в процессе изготовления или эксплуатации.

Кристаллизационные трещины являются одним из основных видов брака при сварке.

Химический состав металла шва оказывает первостепенное влияние на его стойкость против кристаллизационных трещин. Все элементы, входящие в состав металла шва, условно могут быть отнесены к трем основным группам.

Первая группа – элементы, присутствие которых снижает стойкость металла шва против кристаллизационных трещин. Такие элементы принято называть вредными.

Вторая группа – элементы, которые в зависимости от их сочетания и концентрации оказывают положительное (полезные примеси) или отрицательное (вредные примеси) влияние на стойкость металла шва против кристаллизационных трещин.

Третья группа – элементы, присутствие которых не оказывает влияния на стойкость металла шва против кристаллизационных трещин.

Сера – вредная примесь. Повышение содержания серы в металле шва резко снижает его стойкость против кристаллизационных трещин. Сера практически нерастворима в твердом железе, а поэтому находится в швах на стали в виде неметаллических сульфидных включений.

Фосфор часто оказывает вредное влияние на стойкость металла шва против кристаллизационных трещин и приводит к резкому снижению ударной вязкости металла, особенно при пониженных температурах.

Фосфор попадает в металл шва из основного и электродного металлов и из материалов, входящих в состав покрытий и флюсов.

Основными причинами их появления являются:

- засоренность основного и присадочного металла с примесями серы и фосфора;
- высокая скорость охлаждения сварочного соединения;
- жесткость свариваемого контура;
-впоследствии и действие нагрузок.

Для уменьшения количество вредных примесей в сварочной ванне необходимо:

Для уменьшения содержания серы в металле шва и удаления сульфида серы в покрытие электрода вводят такие компоненты, как, марганец, кремний, которые соединяясь серой, переходят в шлак.

- Образовавшиеся в результате реакции сернистые соединения MnS нерастворимы в жидком металле и полностью переходят в шлак.

Удалить фосфор и серу из металла можно и с помощью **рафинирования** – это процесс удаления вредных примесей из сварного шва, с введение в сварочную ванну марганца, при котором происходит химическая реакция и вредные примеси образуют шлак.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- Сера создает возможность образования горячих или кристаллизационных трещин в металле шва.
- Фосфор создает возможность образования холодных трещин в сварном шве.
- Содержание серы и фосфора в металле и сварочных материалов всегда следует жестко лимитировать**.**

Поэтому для получения качественного сварного соединения необходимо контролировать и лимитировать наличие серы и фосфора в металле.

Эти знания, которые я получил в процессе работы над темой, мне помогут в дальнейшем в моей практической деятельности, я смогу определить и обосновать причины полученных дефектов в сварном шве.

А для этого мы еще должны многому учиться, экспериментировать, отрабатывать практические умения, и полученные знания уметь применять в практической деятельности, для того, чтобы стать хорошими специалистами – сварщиками.

Литературы:

1. Занковец, П.В. Анализ состояния качества и конкурентоспособности сварочной продукции. Стратегические и тактические методы и средства обеспечения качества сварных изделий / П.В. Занковец // Сварка и родственные технологии. Проблемы и пути обеспечения качества: сб. докладов IV Межд. симпозиума. – Минск, 30.03.2005. – С. 8 – 13.
2. Занковец, П.В., Здор, Г.Н., Шелег, В.К. Количественные показатели дефектности и оценка качества сварных соединений / П.В. Занковец и др. // Весці НАН Беларусі. Сер.фіз.-тэхн. навук. – 2004. – № 2. – С. 118 – 122.
3. Занковец, П.В., Шелег, В.К., Денисов, Л.С., Бербасова, Н.Ю., Павлюк С.К. Совершенствование технологических процессов и оптимизация качества сборочно-сварочных работ / П.В. Занковец и др. – Мн., 2004. – 343с.
4. Занковец, П.В. Оптимизация качества и конкурентоспособности сварочной продукции на основе математического моделирования причинно-следственных связей образования дефектов сварных соединений / П.В. Занковец // Математическое моделирование и информационные технологии в сварке и родственных процессах: сб. трудов 4-й Межд. конф. – Киев: ИЭС им. Е.О.Патона НАН Украины, 2009г. – С. 17 – 22.

БЛЮДА ВОРОНЕЖСКОГО КРАЯ (КАТАНКА)

Автор: Алтухова В.А.
Научный руководитель: Галкина Г.А.,
«Воронежский государственный промышленно-экономический колледж», г. Воронеж;
metodvgpek@yandex.ru

Для проекта была выбрана тема «Блюда Воронежского края». Тема весьма актуальна в настоящее время. Актуальность выбранной темы в том, что блюдо, рассмотренное в проекте спустя десятилетия, не утратило свою популярность и значимость в русской кухне и нашем питании. Ведь в том, что мы едим, ярко проявляются характерные черты бытового уклада поколений наших предков.

Актуальность – Постепенно люди современного мира забывают традиции приготовления пищи и историю возникновения того или иного блюда Воронежского края. Нам необходимо знать особенности национальной кухни, элементы питания нашего края. Ведь в том, что мы едим, ярко проявляются характерные черты бытового уклада поколений наших предков.

Цель –

1. Привитие интереса обучающихся к профессии и профессиональной деятельности.
2. Формирование профессиональных компетенций обучающихся.
3. Исследование разнообразий традиционной кухни Воронежского края.

Проблема – Традиции русской кухни утрачивают свое значение и современная кухня «вытесняет» характерные русские блюда. Постепенно люди современного мира забывают традиции приготовления пищи и историю возникновения того или иного блюда русской кухни.

Задачи –

– Развитие навыков исследовательской деятельности;
– Развитие коммуникативных навыков умений работы;
– Воспитание толерантности и уважение к традициям и культуре питания, профессиональной компетенции и воспитание патриотизма у обучающихся через пропаганду возрождения традиций национальной кухни;

– Изучение ассортимента блюд кухни Воронежского края;
– Изучение технологии приготовления блюд;
– Ознакомление с правилами оформления, отпуска, хранения и реализации;
– Отработка профессиональных навыков по первичной и тепловой обработке продуктов, приготовление блюд и изделий.

Объект исследования – блюда русской кухни, характерные для Воронежского края.

Исследуемое блюдо –

– Катанка.

Страна наша огромна. Дать общую характеристику всем блюдам русской кухни трудно. Следуя традициям старинных кулинарных книг, мы предлагаем технологию приготовления некоторых традиционных блюд Воронежского края.

Катанка - это вкуснейшее блюдо. Значение слова исходит от самого процесса изготовления блюда, которое катают руками. Чтобы приготовить уникальные «горошинки» нужно терпение и сноровка. Для приготовления «катанки» изготавливали из дерева – «лоток», в который высыпался стакан пшенной крупы.

Катанку начали катать около двухсот лет назад, и, к сожалению, в истории не сохранились имена народных умелец, чьи руки первыми сотворили этот поистине уникальный продукт.

Старинное блюдо «катанка» из села Россошь Репьевского района Воронежской области. Празднично-обрядовое блюдо катанка в селе Россошь Репьевского района Воронежской области используется до настоящего времени во время общинного застолья с большим числом гостей: на свадьбах (во время даров), поминках, в дни церковных и престольных праздников, а также на юбилеях.

Кто придумал катанку-
Человек не глуп, умён,
Лапшу катанку катают
С незапамятных времён.
Шесть часов её катают,
Затем в печке подсушают,
Ставят, варят, укрывают.
Много с катанкой хлопот,
Прежде, чем попасть ей в рот.
Каждый праздник отмечаем,
Дорогих гостей встречаем,
Лапшу-катанку на стол,
На здоровье кушайте,
Да речи наши слушайте.
Во всей округе знают,
Что блюда наши сладки,
Лапшу-катанку катают
Только в Роговатовке.

Ценность обрядового блюда «катанка» - в осознании глубокой старины, обрядово-магической функции блюда. Вкушающие катанку как бы соединяются с предшествующими поколениями и тем самым обеспечивают непрерывность времени, традиции, общины, рода.

Полезные свойства катанки.

Так как в состав приготовления «Катанки» входит - горячий куриный бульон – это концентрат полезных веществ и витаминов, которые благотворно влияют на нервную систему, регулируют сердечную деятельность, укрепляют иммунитет. Блюда, в которые входит пшено, является полезным тем, кто страдает сахарным диабетом, атеросклерозом.

Причем именно пшено, обладает лечебными свойствами. Молоко – это идеальный источник множества питательных веществ, таких как витамины А и. В, кальций, углеводы, фосфор, магний, белок, цинк и рибофлавин. Куриные яйца – единственный продукт, который усваивается организмом на 97-98%, практически не оставляя шлаков в кишечнике. Яйца очень богаты белками. Пшеничная мука является источником витаминов группы В (В1, В7, В2, В9).

Технология приготовления катанки:

Наименование сырья - 200 г пшена; 0,5 л молока, 3 шт. яиц; 10 г соли; бульон гусиный 500 г.

1. Подготовить все необходимые продукты.

2. Хорошо промытое и подсушенное на полотенце пшено засыпать в лоток. В миске взбить венчиком молоко с яйцами. Пшено в лотке периодически сбрызгивать этой смесью и накатывать круговыми движениями до тех пор, пока зернышки не закатаются в тесте.

3. Получаются маленькие круглые шарики, которые подсушивают, чуть поджаривая (в таком виде она долго хранится).

4. Варить катанку, а еще ее называют лапшой, лучше на птичьем бульоне, но можно и просто в воде, сдобрив сливочным маслом, в соотношении 1:3 (1 часть катанки и 3 части воды). Проварив блюдо около 20 минут, поставить его в духовку для распаривания. Подавать к столу в горячем виде.

5. Катанка — просто объедение. В крутом курином бульоне мягкие разваренные мучные шарики, а раскусишь — внутри пшено.

После нескольких ложек этого удивительного блюда по телу разливается тепло, благость.

Катанку подавали как горячее блюдо (в некоторых семьях и сейчас подают) к свадебному столу (перед дарами), а также во время поминок. Обрядовая сущность катанки выявляется также в запретах, связанных с её приготовлением: нельзя использовать лоток не по назначению, катать с дурными мыслями (катанка будет слипаться), допускать во время катания присутствие чужих людей (особенно тяжелых, по мнению исполнителей), отвлекаться и слушать радио, смотреть телевизор. Перед началом работы следует обязательно прочитать молитву «Отче наш». Приготовление катанки – лучшее время для осознания связи со своими предками, поскольку знания и навыки передавались из поколения в поколение.

Литература:

1. Ковалев Н.И. Русская кулинария. – 2-е изд., перераб. – М.: Экономика, 1982. – 224 с.
2. Пинаева О.Н., Симонова Т.И., Мальцева О.В. Особенности национальной русской кухни. [Текст] : учеб. пособие. - Самара: «Универс-групп», 2008.
3. Усов В.В. Русская кухня, Москва, «Планета», 1992. – 207 с.
4. Усов В.В. Русская кухня: Холодные блюда и закуски. Супы. Мясные и рыбные блюда: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В.В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 400 с.
5. Усов В.В. Русская кухня: Блюда из овощей, грибов, молока и яиц, круп и муки. Выпечка: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В.В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
6. http://smartnews.ru/regions/voronezh/

МОЯ ПРОФЕССИЯ – ЮРИСТ

Автор: Лаврентьева Е.Е.,
Научный руководитель: Худякова С.И.
ГБПОУ ВО «Воронежский юридический техникум»

В современном мире невероятное множество различных профессий, но наверняка многие подростки затрудняются с выбором. Безмерно важно учесть то, чем хочет в дальнейшем заниматься человек. Ведь самое главное – получать реальное удовольствие от того или иного рода деятельности. Что же касается такой отрасли, как юриспруденция, можно смело заявить, что данный профиль с каждым годом становится все более востребованным. Согласно статистике за 2018 год, можно наглядно увидеть, что профессия юриста является одной из самых актуальных на сегодняшний день, занимая 4 место в списке «Наиболее востребованные профессии в России в 2018 году».

Современная молодежь все чаще приходит к единому мнению, что в государстве обязательно должно преобладать правосудие, ведь именно тогда страна будет развиваться, словно единый механизм. Специальность «юриспруденция» объединяет несколько юридических профессий. Это судья, прокурор, адвокат, следователь, нотариус, юрисконсульт. Значительное число юристов занимается политикой, научной и преподавательской деятельностью. Таким образом, профессиональные возможности юриста распространяются на специализированные структуры, то есть судебные, правоохранительные органы, структуры юридических услуг, а также на общие управленческие и хозяйственные структуры.

Юрист в современном обществе - специалист, профессионально обученный разрешать социальные конфликты с позиции права, на разумной основе и с применением одинакового для всех масштаба свободы в поведении.

Основная цель профессии юриста — установление справедливости. Не так много найдется в мире специальностей, насколько ответственных, уважаемых и почетных и одновременно настолько и сложных, как юрист. Именно от работников юридической отрасли зависит безукоризненное выполнение законов.

Роль профессиональной юридической деятельности существенно возрастает день за днем. В первую очередь, это, несомненно, связанно с тем, что увеличивается количество граждан, требующих адекватного и четкого юридического сопровождения: изменения, заключения и расторжения различных договоров, решение каких-либо материальных споров и т.д.Количество также дел в судах увеличивается за счет того, что значительно расширяется сфера судебной защиты прав и интересов граждан и организаций. Так как от результатов деятельности юристов напрямую зависит экономическое состояние той или и иной организации и благополучие граждан, непосредственно их роль в современном обществе становится все более и более значимой. Также нельзя не сказать о том, что такие профессии, как адвокат, прокурор, работник социального обеспечения, судья и некоторые другие напрямую связаны с социумом. И коммуникативная деятельность заключается в общении в условиях правового регулирования. Это правовое (процессуальное) регулирование накладывает специфический отпечаток на всех участников общения, наделяя их особыми правами и обязанностями и придавая особый оттенок общению, выделяющий юридические профессии в особую группу.

Как ни странно, своей профессией юрист способен позитивно влиять на происходящее вокруг. В данной специальности человек может помочь невинно осужденному или пострадавшему, но не стоит забывать, что также юрист должен быть человеком здравомыслящим и рассудительным. Это необходимо для того, чтобы в процессе своей работы не совершать глупых ошибок. Именно благодаря всем этим аспектам юрист будет полностью удовлетворен своей работой и сможет заслужить уважение коллег.

Также не стоит забывать о сложностях данной профессии, которые в принципе не исключены и в других. В первую очередь, работа юриста может не иметь нормированного рабочего графика. Нельзя к тому же исключать тот факт, что это достаточно эмоционально трудная специальность. В силу того, что во время работы человек может столкнуться, например, с неуравновешенными людьми, общение с которыми способно привести к

различным изменениям в подсознании человека. В последнее время участились случаи коррупции, в связи с этим, настоящий юрист должен быть абсолютно неприкосновенным.

Во всех юридических профессиях довольно высокий уровень конкуренции, это неудивительно, поскольку многие считают эту специальность делом своей жизни. Несомненно, любой человек желает подняться на новый качественный уровень и быть лучше конкурентов.

Гражданам, обратившимся к специалистам данной отрасли, непременно будет оказан целый спектр всевозможных юридических услуг. В первую очередь, при выборе юриста, для решения какого-либо вопроса, необходимо обратить внимание на его квалификацию и профессионализм. Только полностью убедившись в его непревзойденности, можно всецело на него положиться. Не стоит забывать, что деятельность юриста ограничивается не только судебными разбирательствами, но и консультациями и защитой прав населения перед инстанциями. Во время «прикосновение» с правоохранительными органами наличие у человека юриста может неплохо помочь в решении возникшей проблемы.

Поводя итог, хочется сказать, что профессия юриста во всех ее проявлениях в современном мире имеет важное значение. И, выбирая, будущую профессию, стоит помнить, что юриспруденция подразумевает абсолютный порядок во всем.

Юристы – своеобразные «слуги» общества, народа. Юридическая профессия требует от личности объективности, обладания чувством справедливости, сострадания, личной безупречности. И выбирая эту профессию, необходимо действительно хотеть взаимодействовать с людьми, помогая им в трудных жизненных ситуациях.

Рассматривая всевозможные профессии, я остановилась именно на юриспруденции, потому что данная работа позволит сформировать целостную личность, стать более ответственной и эрудированной.

ПОСТРОЕНИЕ КАРЬЕРЫ, ТРУДОУСТРОЙСТВО МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Автор: Хренова Ангелина Евгеньевна
Научный руководитель Врублевская Татьяна Митрофановна
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум», г. Лиски

Молодёжь – это отдельная группа нашего общества со своими специфическими потребностями, возможностями и интересами, обусловленными формированием личности. Данная социальная группа всегда являлась важным фактором развития отдельных регионов и российского общества в целом.

Однако при всей важности роли молодежи в жизни общества нельзя забывать и о тех проблемах, с которыми сталкивается эта категория. Прежде всего, это проблема профессионального самоопределения и построения собственной карьеры, проблема трудоустройства.

Времена, когда специалисты без опыта работы были никому не нужны, остались далеко позади. На рынке труда продолжает расти спрос на выпускников и обучающихся профессиональных образовательных организаций, выпускающих преимущественно специалистов рабочих профессий, технических специализаций. Причем, на сегодняшний день, интерес к молодым специалистам активно проявляют не, только транснациональные компании, но и российские фирмы, совсем недавно осознавшие необходимость формирования собственного кадрового резерва.

Работодатели готовы тратить значительные средства на привлечение молодых талантов, регулярно санкционируя специальные программы, предоставляющие возможность принять участие в конкурсном наборе с перспективой последующего трудоустройства и карьеры в компании, организации.

Однако опыт показывает, что даже самые лучшие выпускники, отобранные по высокому уровню квалификации, с трудом выдерживают серьезный конкурс. Причем причиной отказа в серьезной организации, компании чаще всего является не только отсутствие навыков составления резюме, самопрезентации, подготовки к интервью и т.д., а скорее неадекватная мотивация кандидатов, отсутствие плана собственного профессионального развития и дезориентация на рынке труда и отрасли.

Естественно, такая ситуация не случайна и является прямым следствием отсутствия элементарных навыков построения карьеры у студентов и абитуриентов, не умеющих ориентироваться в огромном потоке рыночной информации и не представляющих себе возможностей реализации собственного потенциала.

Если прибавить к этому широко распространенные заблуждения по поводу престижа некоторых профессий (что несомненно влияет на распределение трудовых ресурсов по отраслям), необходимость срочных оперативных действий и регулирующих мероприятий не вызывает сомнения.

Что же такое карьера? Карьера - это субъективно осознанные собственные представления человека о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения своей трудовой деятельностью. Это поступательное продвижение по служебной лестнице; изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей и размеров вознаграждения, связанных с деятельностью работника. Жизнь человека вне работы имеет значительное влияние на карьеру и является ее частью. Карьеру - траекторию своего движения - человек строит сам, сообразуясь с особенностями внутри и внеорганизационной реальности и главное - со своими собственными целями, желаниями и установками.

Практически каждый человек сталкивается в своей жизни с такой проблемой, как выбор карьеры. При этом каждый стремится достичь в жизни определенных успехов: покорить какие-либо вершины, достичь наилучших результатов, стремиться к совершенству и профессионализму в какой-либо области и, несомненно, получению удовлетворения от работы.

Чтобы обойти конкурентов на рынке труда и получить интересующую работу, с которой человек будет успешно справляться, мало иметь непреодолимое желание ее получить - необходимо обладать определенными качествами и личными характеристиками, специальными знаниями, хорошим образованием и правильно ориентироваться в конкретной ситуации. И необходимо помнить, что главным в работе является не только заработок, но и удовольствие, получаемое от нее

Но немало важным вопросом является построение карьеры. Оно начинается с выбора учебного заведения. При этом нужно учитывать не только свои желания, но и природный талант, даже если он не проявляется в полной мере.

Следующий этап — практика, к поиску которой нужно приступить задолго до получения диплома. К тому же появится возможность проявить свои первые навыки к налаживанию деловых контактов.

Но самым ответственным шагом станет первое место работы. Вот тут придется приложить максимум усилий. Выбранная компания должна быть не просто престижной, но и перспективной. Только тогда можно будет связать с ней свое будущее.

Но в современном обществе проблема трудоустройства является одной из наиболее насущных. Особенно это касается молодых специалистов. Поэтому, прежде всего, нужно определиться с тем, чтобы требования к желаемой должности соответствовали вашему образованию и опыту.

Далее для успешного трудоустройства необходимо составить резюме. Оно представляет собой краткое описание ваших достижений, навыков, способностей и является основным источником информации для работодателя, откуда он может узнать о вас, как о человеке и о сотруднике. Поэтому грамотно составленное резюме считается половиной успеха на рынке труда

На пути к получению должности важнейшей ступенькой является собеседование или тестирование, на которые работодатели обычно приглашают заинтересовавшие их кандидатуры. Если вам назначили встречу, ни в коем случае не опаздывайте, ведите себя уверенно и твердо, на поставленные вопросы отвечайте четко и непринужденно. Старайтесь быть доброжелательно настроенным и улыбчивым. Расскажите работодателю о вашем опыте, навыках и способностях. Убедите его в том, что именно Вы лучше всего справитесь с обязанностями вакантной должности. При беседе проявляйте осведомленность о деятельности компании и желание работать для ее процветания.

Успешное трудоустройство является началом успешной карьеры.

Существуют правила успешной карьеры:

- Выполнять свои профессиональные обязанности на 200% и более. С самого первого дня не только показать себя квалифицированным специалистом, но и стать таковым на самом деле.
- Быть максимально коммуникабельным, но четко соблюдать субординацию, иначе можно нажить врага в лице начальника. Постараться сделать так, чтобы приятельские отношения не мешали служебным.
- Уметь быстро принимать решения, не сомневаться, если появляется возможность себя проявить. Вполне возможно, что именно такого шага и ждут от молодого сотрудника, чтобы доверить ему более высокий пост.
- Прочь отбросить глупое упрямство и быть честным с собой и окружающими. Всегда признавать ошибки, если таковые возникнут. Но с одним «но» — не только признавать, но и обязательно их исправлять. Тогда будут уважать не только подчиненные, но и руководители.

Важно знать и помнить, что одна из характерных черт сегодняшнего рынка труда – это высокий спрос на профессионалов, а не на карьеристов. Любое преуспевающие предприятие ценит в составе своего штата талантливых и знающих сотрудников, которые хотят развиваться и работать во благо компании. А значит, у них есть все условия, чтобы создать успешную карьеру.

Для молодых специалистов отличным местом для раскрытия потенциала и профессионального роста является крупная компания, т.к. в ней всегда есть, куда расти и чему учится. Попасть на такое предприятие можно студентам последних курсов и выпускникам без опыта работы. Сейчас множество крупных компаний участвуют в специальной программе для молодых специалистов и сотрудничают с высшими учебными заведениями. Они предлагают прохождение практики, оплачиваемую стажировку, постоянную работу в штате. Главное, во время практики хорошо себя зарекомендовать и показать стремление к плодотворной работе.

У различных компаний, владеющих точками общественного питания, всегда есть вакансии для молодежи от семнадцати лет. Такой труд не требует высшего образования и опыта работы. Больше половины всех менеджеров в этих компаниях – это те, которые пришли в нее на подработку в студенческие годы. Главное, для выпускников СПО – это профессиональный рост и приобретение рабочих навыков. Поэтому если нам предлагают занять вакансию на предприятии, где мы можем научиться чему-то новому, благодаря этому можем получить знания и практический опыт, который станет прочным фундаментом для успешной карьеры.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫИ СТАНДАРТЫ WorldSkills

Автор: СогомонянА.А.**,** студент 3 курса
Научный руководитель: Н.В.Селихова
ГБПОУ ВО «Лискинский промышленно-транспортный техникум имени А.К.Лысенко»,

г. Лиски

Современное общество предъявляет высокие требования к людям, осуществляющим свою деятельность в промышленности, в цехах у станков. Точность выполнения задания, владение передовыми приемами и технологиями – неотъемлемые условия вступления в команду профессионалов международного движения WorldSkills.

Согласно Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (2012г.), миссией профессиональной образовательной организации является решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и подготовка квалифицированных специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования.

Содержание деятельности конкурсантов на чемпионате WorldSkills выходит за рамки Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования нового поколения по специальностям. В связи с этим появилась необходимость подготовки конкурсантов к участию в этом чемпионате.

Однако система образования специалистов профессиональной сферы при многочисленных попытках модернизации содержания и педагогических технологий в большей степени направлена на профессиональную подготовку, что, безусловно, важно, но недостаточно для формирования и оценки профессиональных компетенций, обучающихся для участия в конкурсах и чемпионатах профессионального мастерства. Необходимо, чтобы в профессиональных образовательных организациях, в качестве приоритетных направлений деятельности, рассматривали повышение профессионального мастерства через участие обучающихся в конкурсах различного уровня и использовали для их реализации ресурсы дополнительного образования, осуществляя организационно-методическую и содержательную интеграцию.

Один из критериев качества образования в России – это результат региональных и отраслевых команд в международном мероприятии WorldSkills. Проведение таких чемпионатов в России – это хорошая возможность привлечь внимание к рабочим профессиям.

Одной из главных целей Чемпионатов WorldSkills – показать важность профессионального образования, в качестве одного из верных средств социально-экономического преобразования. Чемпионат также предоставляет возможность обмена информацией и передовым опытом в области промышленности и профессионального образования между руководителями в сферах промышленности, правительства и образования. Новые идеи и процессы ориентируют школьников на выбор технических профессий и специальностей и на успешное будущее.

Во многих регионах страны молодежь испытывает трудности с поиском работы по специальности и профессиям, а так же не все понимают, как построить успешную карьеру имея только профессиональное образование. В тоже время, многие работодатели пытаются найти работников с профессиональными навыками, необходимыми профилю их предприятия. На рынке труда сложно достичь соответствия полученного профессионального образования с текущими потребностями рынка. Поэтому появилась необходимость создать условия для формирования и оценки профессиональных компетенций студентов по стандартам WorldSkillsRussia средствами конкурсов и чемпионатов рабочих профессий «Молодые профессионалы» в рамках движения WorldSkills, используя ресурсы дополнительного и профессионального образования, такие как пропаганда продвижения чемпионата WorldSkills, которая включает в себя:

- Своевременный выпуск актуальных повесток дня.
- Использование возможностей передачи информации и устно, через социальные медиа, мероприятия и пр.

- Быть частью диалогов политики развития регионов страны.
- Быть авторитетом в области развития профессиональных навыков мастерства и получить всемирное признание как основного ресурсного центра.
- Сотрудничество с педагогами, политиками, производствами и другими организациями, с целью привлечь внимание к профессиональным навыкам.
- Пропаганда необходимости, значения и результатов квалифицированной работы и профессиональной подготовки молодых людей для процветания стран и мировой экономики.

Образование и обучение:

- Наработка рабочих связей на ЧемпионатахWorldSkills для будущего карьерного роста, с возможностями дальнейшего обучения и профессионального роста.
- Обеспечение профессионального обучения в мастерских и лабораториях для создания практических возможностей обучения молодежи.
- Оказание помощи педагогам, мастерам производственного обучения и производствам по разработке учебных систем и практик, чтобы оставаться актуальными и востребованными на рынке труда.
- Предоставление студентам образовательных инструментов необходимых для раскрытия и развития навыков мастерства в выбранной профессии или специальности.
- Поддержка учреждений, педагогов и мастеров производственного обучения в разработке новых инновационных способов обучения будущих трудовых ресурсов к востребованным специальностям и рабочим профессиям.

Одним из направлений профессиональной деятельности, подтверждающей качество подготовки специалистов, является успешное участие студентов в профессиональных конкурсах и чемпионатах рабочих профессий, в частности, в рамках движения WorldSkills.

Впервые региональный чемпионат по профессиональному мастерству WorldSkillsRussia прошел в Воронежской области в 2014. Одним из важных моментов это участие в нем представителей Торгово-промышленной палаты Воронежской области, так как чем больше информации и интереса к подобным соревнованиям у потенциальных работодателей, тем лучше и для самого профобразования, и для будущего всего Воронежского региона.

«Сварочные технологии», «Токарные работы на станках с ЧПУ» - эти компетенции имеют непосредственное отношение к такой серьезной отрасли, как машиностроение, что для Воронежской области – области с предприятиями, работающими на космос и самолетостроение, очень актуально. Именно на этих заводах сегодня необходимы высококвалифицированные, умные, компетентные рабочие-профессионалы, которые соответственно и получают за свой труд.

Шестой год подряд ГБПОУ ВО «Лискинский промышленно-транспортный техникум имени А.К.Лысенко» принимает активное участие в конкурсах профессионального мастерства по профессиям сварщиков, токарей, веб-дизайнов, машинистов локомотива в соответствии с международными профессиональными стандартами. В этом году я принял участие по компетенции «Сварочное производство». Этот опыт дает мне возможность провести диагностику уровня моей профессиональной готовности к результативному участию в конкурсах профессионального мастерства. Для меня важно пересмотреть накопленный опыт и провести работу над ошибками, оценить положительные стороны и проблемные точки. Передо мной открываются новые горизонты и, в связи с этим, появляются новые цели и задачи, которые должны быть включены в мою стратегию развития профессиональной карьеры в сварочном производстве.

Этот чемпионат очень зрелищный, я видел, как ребята показывают настоящие чудеса мастерства, работают на пределе. Ведь нужно выполнить все условия задания, уложиться в

отведенное время. Но это не просто игра. Работы оцениваются по 100 и более критериям. Поставленные перед собой цели выполнил, занял почетное 4 место.

По сути, участники выполняют обычную рабочую задачу, но должны это сделать быстро и очень качественно. В результате возникает некое новое знание, которое называется стандартом WorldSkills. Этот стандарт потом закладывается в учебные планы техникумов и вузов. Можно сказать, что WorldSkills – как ГЛОНАСС для образования, оно показывает, куда идти. Сегодня движение «Молодые профессионалы» объединяет тысячи экспертов – представителей предприятий, преподавателей. Таким образом, влияние происходит не на образовательные программы, а непосредственно на педагогов. Для них WorldSkills это отличная мотивация, они задают высокую планку себе и своим студентам.

Как и на Олимпиаде, здесь действует принцип «Главное – не победа, а участие», и на соревнованиях WorldSkills нет проигравших: каждый из нас является победителем национальных соревнований и, таким образом, уже признан одним из лучших мастеров и примером для подражания среди своих коллег. Сам факт участия в WorldSkills открывает перед молодыми профессионалами, такими как я, захватывающие перспективы: как правило, после соревнований работодатели предлагают участникам работу, и конкуренция в предложениях высока как никогда. А это хороший старт для роста профессиональной карьеры!

Литература:

1. Движение WorldSkills станет двигателем российского образования [Электронный ресурс] // WorldSkillsRussia. [Офиц. сайт]. URL:http://worldskills.ru/dvizhenie-worldskills-stanet-dvigatelem-rossiy/ (дата обращения: 11.04.2016).
2. Золотарева Н.М. Присоединение России к WorldSkillsInternational — Профессиональное образование в России и за рубежом №10/2013 http://cyberleninka.ru/article/n/prisoedinenie-rossii-k-worldskills-international
3. WorldSkills: История организации - Электронный ресурс -. https: // www.worldskills.org/about/worldskills
4. Теория и методика профессионального образования в вопросах и ответах: учебное пособие / сост.: Бугайчук Т.В. Доссэ Т.Г., Коряковцева О.А., Куликов А.Ю., Тарханова И.Ю. / под.науч. ред. М.В. Новикова. - Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. 107 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования.

«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА»

Авторы : Соловьёва Ирина Сергеевна
Косычева Анастасия Алексеевна
Научный руководитель : Скороходова Елена Ивановна
ГБПВОУ «Острогожский многопрофильный техникум»

Мы студентки третьего курса, и свою жизнь решили посвятить изучению правоведения.

Наша будущая профессия нас вдохновляет. Каждый день в образовательном учреждении для нас, словно праздник. Ежедневно мы пополняем свои знания в этой сфере: изучаю законы, уставы, рассуждаем, мыслим это так здорово и прекрасно!

А вы знаете, кто такой юрист? Это специалист, который должен знать законы и сам их соблюдать. А законы часто меняются, и нужно быть всегда в курсе всех этих изменений. Он помогает людям с оформлением документов, например, на собственность. Также помогает людям, к нему обращавшимся, как поступить в той или иной ситуации, как найти выход из трудного положения. Это очень сложная профессия. Юрист должен обладать следующими качества.

В первую очередь, быть честными, справедливыми. Бывает в жизни такое, что ради правды юристы или адвокаты рискуют своими жизнями. Мы сейчас развиваем в себе усидчивость, умение убеждать, без этого юрист не может обойтись.

Юриспруденция – одна из тех наук, которую постигают на протяжении всей жизни. Поскольку законодательство постоянно меняется и дополняется, юрист должен уметь быстро находить и запоминать нюансы правовых норм, чтобы уметь оперировать полученными знаниями. Главное — иметь к этому истинное призвание и быть готовым к долгому и упорному труду.

Специальность «юриспруденция» объединяет несколько юридических профессий. Это судья, прокурор, адвокат, следователь, нотариус, юрисконсульт. Значительное число юристов занимается политикой, научной и преподавательской деятельностью. Таким образом, профессиональные возможности юриста распространяются на специализированные структуры, т.е. судебные, правоохранительные органы, структуры юридических услуг, а также на общие управленческие и хозяйственные структуры.

В настоящее время ощущается острая потребность в юристах для правоохранительной системы. Резкий рост преступности и ряд иных социальных процессов привели к необходимости расширения следственного аппарата, оперативного состава, а также судей и работников прокуратуры.

Юристы востребованы всегда. Они обеспечивают безопасность предпринимательской деятельности, помогают в разрешении различных гражданских споров и при проведении уголовных процессов. Данные специалисты незаменимы и требуются постоянно.

Профессиональная юридическая деятельность отличается сложностью и многогранностью.

Человек формируется в личность в процессе социальной практики. Юридическое образование - первый шаг к утверждению себя как личности в области реализации права. Труд юристов, весьма разнообразный и сложный, имеет целый ряд черт, которые отличают его от труда большинства людей других профессий.

Во-первых, юридические профессии характеризуются чрезвычайным разнообразием решаемых задач.

Во-вторых, юридическая деятельность при всей ее сложности и разнообразии полностью подвергается правовому регулированию.

Практически для всех юридических профессий одной из главных сторон деятельности является коммуникативная деятельность, которая заключается в общении в условиях правового регулирования.

Труд многих юристов (прокурора, следователя, судьи, оперативного работника и др.) связан с осуществлением особых властных полномочий, с правом и обязанностью применить власть от имени закона. Поэтому у большинства лиц, занимающих перечисленные должности, развивается профессиональное чувство повышенной ответственности за последствия своих действий.

Работа юриста содержит в себе самые благородные мотивы, ведь именно с ее помощью обеспечивается правовая защита, а также устраняются правовые непорядки. Чтобы работать в данной сфере, нужно обладать рядом профессионально важных качеств.

Исходя из вышесказанного, я для себя сделали вывод, что юристы, это такие люди, которые выбрали для себя тернистый путь не ради денег, не ради положения, а ради тех людей, чьи жизни они призваны защищать. Эти слова не являются преувеличением, ведь в нашем государстве, как и во многих других, человеку угрожают криминальные элементы. И вот поэтому юрист берет на себя обязанность защищать таких людей, не смотря на то, что люди, которые требуют защиты, бывают разного социального статуса.

Мы готовы работать на перспективу, а будущие трудности и преграды вдохновляют нас. Мы хотим помогать людям и постоянно чувствовать, что нужны многим из них. Не все получается сразу, нужен опыт и практика. Важно для начинающих юристов,

прислушиваться к советам профессионалов, учиться быть защитником закона и справедливости.

Мы сделали свой выбор в профессии и хотим реализовать себя в ней. Если даже вы не сможете найти профессию по специальности, вы в любой момент и в любой ситуации сможете на профессиональном уровне защитить свои права и права своей семьи. Именно поэтому мы решили выбрать такую важную и нужную профессию как юрист.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Автор: Кондратьева Юлия Александровна
Научный руководитель: Меркулова Наталья Викторовна
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»
yuliya-kondrateva-2014@mail.ru

К молодым специалистам в современных условиях рынка предъявляется целый ряд требований: они должны иметь не только достаточно высокий уровень теоретической и практической подготовки, но и отличаться социальной зрелостью, сохранять высокую эффективность в ситуации неопределенности и быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям рабочей среды.

Таким образом, актуальностью работы является проблема социальных представлений студентов о карьере, так как изучение социальных представлений позволяет определить, насколько у студентов спроектирован их профессиональный путь, а также определить динамику социальных представлений о карьере у студентов. Исследование социальных представлений студентов о карьере позволяет определить, каким образом студенты оценивают свое положение на рынке труда, как оценивают свои знания, навыки, возможности карьерного роста, какие видят пути и способы построения карьеры и др.

Карьера - это субъективно осознанные собственные суждения работника о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения трудом. Это поступательное продвижение по служебной лестнице, изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей и размеров вознаграждения, связанных с деятельностью работника. Жизнь человека вне работы имеет значительное влияние на карьеру, является частью карьеры. Это продвижение вперед по однажды выбранному пути деятельности. Например, получение больших полномочий, более высокого статуса, престижа, власти, большего количества денег.

Карьера - это не только продвижение по службе. Понятие карьеры не означает непременное и постоянное движение вверх по организационной иерархии. Ранняя взрослость, это важный этап вхождения во взрослую жизнь со всем ее многообразием. И один из главных выборов в этот период является выбор профессионального пути, на этот выбор влияет множество факторов: социальных, психологических, материальных и т.д. В этот период студент выпускник стоит в самом начале профессионального пути, и именно в этот период он сталкивается с реалиями жизни, которые он не учел, или сознательно не хотел замечать в прошлом. Готовность личности совершить профессиональный выбор - это особое психологическое образование, которое состоит из познавательного, мотивационного, эмоционального и волевого компонента. Исходя из этого, если деятельность по своим характеристикам совпадает с мотивационными, эмоциональными, коммуникативными особенностями человека, он испытывает удовлетворение; в противном случае, эмоциональная напряженность может привести к негативным последствиям: конфликтной ситуации, невротизации, психологическим заболеваниям.

Перед студентом-выпускником, на момент выпуска из учебного заведения, на момент начала профессиональной деятельности, остро встают вопросы выбора своего уникального пути «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?». Необходимость реализации себя переживается молодыми людьми зачастую очень остро, носит характер кризиса. Столкновение выпускника

с требованиями реальной жизни, не всегда соответствующими его собственным представлениям. Также нередко молодой человек довольно долго продолжает цепляться за «детскую позицию», ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями, хотелось бы ничего не делать, а если уж что-то делать, так ради собственного удовольствия.

Сегодня каждый молодой специалист, покидая стены учебного заведения, верит, что сделает успешную карьеру в той области, в которой получил профессиональную подготовку. Но как показывает практика, в действительности часто все оборачивается совсем не так, как мы предполагаем. Очень многим приходится связывать свою деятельность с совершенно другой отраслью, добиваясь успеха именно в ней.

Таким образом, в теоретическом и прикладном аспектах карьера рассматривается достаточно широко, тогда как в эмпирическом плане исследования, посвященные изучению карьеры крайне малочисленны.

Профессиональная карьера представляет собой субъективное нравственно-деловое достижение специалиста, сопровождающееся усилением влияния власти его авторитета, статуса в среде, продвижением по служебной либо квалификационной иерархии и соответствующего вознаграждения на основе профессионализма, реализации индивидуальных личностных и физических возможностей индивидуума.

Планирование карьеры - важный инструмент профессиональной самореализации. С каждым годом всё больше компаний понимают связь между построением плана карьерного продвижения в рамках управления персоналом и повышением успешности организации. В процесс организации планирования карьеры включились также и высшие учебные заведения, которые создают на своей базе различные «школы карьеры» и отделы содействия трудоустройства студенческой молодежи. И университеты, и работодатели заинтересованы в привлечении кадров, осознано выбирающих сферу своей будущей деятельности. Значимость вопроса планирования карьеры для социальной работы неоспорима. В ситуации, когда студенты, в большинстве своём, выбирают специальность неосознанно, донести до студентов важность планирования карьеры для дальнейшей профессиональной деятельности - проблема. Для развития теории и практики социальной работы необходимы новые кадры.

В период обучения специальности происходит формирование карьерных ориентаций, что отражается в специфике постановки карьерных целей и разработки планов, определяющих успешность профессионального развития в целом. Именно для периода поздней юности характерно приобретение конкретных представлений, связанных с профессиональным и личностным будущим, с требованиями, предъявляемыми конкретной профессией.

Сопоставляя выбор карьерных ориентаций студентами первых и выпускных курсов, можно отметить следующие значимые различия: студенты I курса чаще, чем студенты - выпускники выбирают профессиональную компетентность в качестве приоритетного карьерного якоря. Объяснить результат можно многочисленными исследованиями динамики представлений о профессии, согласно которым на I курсе наблюдается максимальная удовлетворенность профессией, по этой причине для данной выборки в большей степени свойственно стремление стать мастером своего дела. На последующих ступенях профессионального обучения, наблюдается тенденция к снижению удовлетворенности профессией, которое вызывается как объективными причинами (уровнем преподавания), так и субъективными (выявление «теневых» сторон будущей профессии). Для студентов старших курсов, в свою очередь, в большей степени свойственна ориентация на предпринимательство, желание создать что-то свое. По другим карьерным ориентациям значимых различий не обнаруживается.

ПРОФЕССИЯ-ПРОГРАММИСТ

Морозова Марина Федоровна

ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»,
научный руководитель Меркулова Н.В.,
г. Острогожск, Воронежской обл.

Я очень долго думала, кем мне стать? Ведь в мире существует много важных профессий. Мы живём в то время, когда новейшие технологии окружают нас повсюду. И я поняла, что я хочу быть программистом.

Основной причиной такого выбора стало то, что эта профессия мне по душе. Программист-это очень интересная и занимательная профессия, используемая практически в любой отрасли. Программист, в определённом смысле - творческий человек. Ему необходимо быстро находить правильное и кратчайшее решение, находить и исправлять допущенные ошибки.

Хороший программист обязан быть предельно внимательным и вдумчивым, склонным к анализу и скрупулёзному труду. Он должен быть человеком практичного характера и уметь находить кратчайший путь к цели. При этом он должен обладать фантазией и творческим мышлением.

Таким образом, программист должен сочетать в себе два противоположных начала, одновременно и гуманитарный и технический склад ума. Разумеется, это вовсе не простой момент, и молодые люди, стремящиеся к этой профессии, должны учитывать тот факт, что при относительной слабости одной из составляющих высокий уровень становится просто невозможным.

Но не только мой интерес к программированию побудил меня сделать такой выбор. Вот несколько фактов, которые практически окончательно убедили меня, что мне подходит эта профессия.

Во-первых, программист никогда не останется без работы. Круг его деятельности очень широк. Он нужен везде, на любом современном производстве. Это может быть производство компьютерных игр и программ, станков, электронных приборов и автомобилей.

Во-вторых, у программистов достойная заработная плата. А из-за этого, высокая востребованность представителей данной профессии на производстве, поэтому конкуренция работодателей в плане их привлеченья весьма велика. Причем востребована эта профессия не только в России, но и в других странах. Также причиной высокой оплаты труда программиста является то, что продукция, в производстве которой он задействован, даёт большую прибыль: она либо массово покупается, либо дорого стоит, либо то и другое.

Насколько важна профессия программиста? По моим соображениям, она чрезвычайно важна и ответственна. Сейчас все больницы, банки, предприятия, офисы оснащены компьютерами, которым необходимо ежедневное обслуживание. А банков, больниц и других учреждений много. Следовательно, и программистов должно быть не меньше.

Программистами становятся также люди, обладающие близкими специальностями: физики, инженеры, финансовые специалисты. Нередко они оканчивают специализированные курсы, а чаще всего, занимаются самообразованием, самостоятельно постигая программирование. Как правило, они озадачены решением своих научных или практических проблем, требующих создания программ. И нередко они и сами разрабатывают для себя такие программы. Создав программу для себя, они доводят ее до коммерчески значимого образца, выходят на рынок программных продуктов и становятся профессионалами.

Я считаю, что в работе самое главное квалификация и умения, потому что опыт приходит с годами, а знания необходимы с первых дней работы по специальности. Каждый человек должен заниматься одним делом всю свою жизнь. Чтобы стать настоящим профессионалом и быть полезным своей стране и своему народу.

От выбора профессии зависит будущее человека. Я надеюсь, что выбрала хорошую профессию, которая будет востребована. В ней меня привлекает возможность находиться на

гребне современных цифровых технологий, а также необходимость мыслить нестандартным способом.

МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ

Автор: Черкасова Анна Витальевна
Научный руководитель: Меркулова Наталья Викторовна
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»
anya_cherkasova_2002@bk.ru

Перед каждым человеком рано или поздно становится выбор – кем стать? И передо мной недавно тоже встал такой вопрос. Я очень долго думала кем мне стать, так как в мире много важных профессий. Например, врач - очень важная профессия, потому что без этих людей мы не смогли бы поправить себе здоровье; швея, без нее мы бы ходили в некрасивой одежде, а так благодаря ей мы ходим в красивой и главное в комфортной одежде; кондитеры, без которых у нас не было бы хлеба и другой выпечки; военный, по моему мнению, почти самая главная профессия, потому что без него нас некому было бы защитить. Но сейчас - 21 век, и я выбрала профессию, которая соответствует этому столетию – программист.

Человек, выбравший эту профессию должен много знать о компьютерах и компьютерных технологиях. Я выбрала её потому, что она подходит мне по тем характеристикам, которым, по моему мнению, должна соответствовать моя профессия. Во-первых, в наше время хороший заработок – это один из главных критериев, по которым нужно выбирать профессию, а заработок у программиста, даже если он безработный, будет хорошим и постоянным, так как почти в каждой семье есть компьютер, а, следовательно, у многих из них возникнут неисправности, которые они сами не устранят. Во-вторых, эта работа мне очень нравится, и я готов изучить все, что связано с ней. Это были «плюсы» этой профессии, но есть и «минусы». Человеку, если он программист, приходится много сидеть за компьютером, так как это вредно. Мне, так как я выбрал это профессию, придётся много учить нового о компьютерах, потому что в школе очень мало преподаётся предмет информатика. Но мне мало знать о программах, я хочу так, же научиться разбирать и чинить компьютеры, уметь менять детали.

Программист - это очень интересная и занимательная профессия, используемая практически в любой отрасли, а также и в сельском хозяйстве. Хороший программист обязан быть предельно внимательным и вдумчивым, склонным к анализу и скрупулезному труду. Он должен быть человеком практичного характера. Программист должен сочетать в себе как гуманитарный, так и технический склад ума. При всём при этом, эти люди должны обладать фантазией и творческим мышлением.

Программирование является бурно развивающейся областью, поэтому программист должен уметь быстро адаптироваться к текущему состоянию технологии и постоянно изучать новые технологии. Поэтому способность к самообучению — один из главных навыков, которым должен обладать программист. В противном случае через несколько лет его ценность как специалиста окажется заметно ниже.

Владение английским языком на уровне чтения технической документации является еще одним обязательным требованием, предъявляемым к представителям этой профессии. Для таких специалистов очень важно умение работать в команде, над большими проектами, со средствами коллективной разработки, с крупными финансовыми системами (бюджетными, банковскими, управленческого учета). Для претендентов на позицию ведущего программиста желательны навыки управления проектами и коллективом, самостоятельность, инициативность, а также способность нести личную ответственность за поставленную задачу.

В век компьютерных технологий – это актуальная профессия для нашего времени. Так как роботизация охватывает всё новые и новые сферы жизнедеятельности.

Высокие технологии стремительно развиваются. Еще десять лет назад сложно было представить, какое значение будут играть в современном обществе компьютеры и специальные программы. На данный момент виртуальный мир не только позволяет находить полезную информацию, но и общаться с друзьями, завязывать новые знакомства, развлекаться и заниматься научной работой.

Профессия программиста становится одной из самых востребованных и высокооплачиваемых специальностей в мире. Понять принцип работы машины не сложно, ведь все они функционируют на основе одних и тех же алгоритмов. Изучив азы компьютерных наук, можно стать создателем новой Вселенной, которая привлечет миллионы пользователей. Это может быть занимательная игра или социальный проект, который может принести пользу людям.

Для того чтобы стать специалистом в области высоких технологий, нужно проявлять интерес к математике, информатике и другим точным наукам. Но без творческого подхода крайне сложно будет занять достойное место в иерархии самых знаменитых программистов планеты. Программист в своей деятельности подобен художнику, который, используя давно известные средства всем средства, стремиться создать свой шедевр.

Я считаю, что в работе самое главное квалификация и умения, потому что опыт приходит с годами, а знания необходимы с первых дней работы по специальности. Каждый человек должен заниматься одним делом всю свою жизнь, чтобы стать настоящим профессионалом и быть полезным своей стране и своему народу.

От выбора профессии зависит будущее человека. Я надеюсь, что сделала правильный выбор.

МОЯ МЕЧТА СТАТЬ ПРОГРАММИСТОМ

Шаруева Ганга Бадыровна
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»,
sharueva.gana@yandex.ru

Каждый человек ещё в юности задумывается над тем, кем он хочет стать в будущем. Я уже определилась, что хочу стать программистом.

В работе программиста меня привлекает возможность работать удалённо - не посещать офис работодателя и не тратить личное время на проезд в транспорте. Ведь время - это деньги, то есть ограниченный ресурс, который необходимо расходовать экономно и с пользой. Также это самая востребованная специальность в мире. И по этой причине я почти перестала играть в компьютерные игры: жаль потраченного впустую времени. Я начала интересоваться программированием и новыми играми, да и то с точки зрения освоения будущей профессии. Ведь чтобы создавать игры самому, надо быть в курсе всех последних тенденций рынка индустрии компьютерных игр.

Мы живем в эру информационных технологий. В будущем роль Интернета в нашей жизни будет расти, всё ближе приближая нас к созданию виртуальной реальности. Это очередная эволюционная ступень развития человечества, которая совсем скоро изменит наш мир до неузнаваемости. Сегодня изучение программирования - это возможность идти в ногу со временем завтра.

Все начинают понимать, что профессия программиста сегодня становится профессией номер один. Программисты работают практически во всех областях. Даже в тех организациях, которые, казалось бы, были далеки от цифровых технологий: дошкольные учреждения, тюрьмы. Нынче ни одна организация не обходятся без доступа в интернет или какого-либо программного обеспечения.

Есть программисты, которые работают в организациях — где они перемещаются по карьерному конвейеру малой скоростью, ведь он очень короток. Как правило, программистом движет не высокая должность, а интересные задачи. В основном от высокой должности они ожидают возможность ставить задачи другим программистам при разработке комплексных проектов.

Второй класс программистов — это самостоятельные специалисты. Некоторые из них получили известность, и для них — это вершина карьеры. Такие программисты, словно художники или писатели, создают оригинальные и сильные продукты, которые приносят им славу.

Лет тридцать назад основатель компании Microsoft Билл Гейтс предложил миру идею, и даже чертеж карманного устройства, который заменит телефон, паспорт, кошелек и прочее. Тогда мир еще не был готов ее реализовать. Сегодня мы видим ее воплощение.

Чтобы стать хорошим программистом, человек должен обладать незаурядным интеллектом, отличной памятью и так называемым алгоритмическим мышлением — способностью разложить сложный многомерный процесс на этапы и фрагменты, найти ключевые точки, требующие данных для решения задачи на этом этапе, подобрать операции, методы и средства решения задачи.

А об усидчивости программистов ходят легенды и шутки. Все знают, что программисты работают допоздна и даже ночами напролет. Хотя, это, скорее, объясняется высокой мотивацией к работе. Да, программисты — очень увлеченные люди. Они понимают, что создают что-то новое и полезное.

Программистами становятся также люди, обладающие близкими специальностями: физики, инженеры, финансовые специалисты. Нередко они оканчивают специализированные курсы, а чаще всего, занимаются самообразованием, самостоятельно постигая программирование. Как правило, они озадачены решением своих научных или практических проблем, требующих создания программ. И нередко они и сами разрабатывают для себя такие программы. Создав программу для себя, они доводят ее до коммерчески значимого образца, выходят на рынок программных продуктов и становятся профессионалами.

Мой отец говорил мне, возможно, и повторяя слова кого-то из основоположников кибернетики: «Образованный человек должен знать хотя бы один язык программирования». Слова пророческие, они означают, что программирование должен знать и неспециалист. Хотя бы для того, чтобы общаться с программистами, которые порой представляются нам «инопланетянами», которые на понимают нас, но и мы не постигаем их языка.

И я поняла, что программист может считаться успешным, если достигнет высоких положительных результатов и будет являться востребованным, как специалист высокого уровня. Но это зависит от индивидуальных качеств, уровня образования и практического опыта.

«ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ВЫБОР БУДУЩЕГО! МОЯ ПРОФЕССИЯ – ТЕХНОЛОГ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ»

Автор Ромасева Юлия,
Научный руководитель
Бородаева Г.В.,
ГБПОУ ВО «Россошанский
колледж мясной и молочной
промышленности», г. Россошь,
http://zaochnoe-
rkmmp@yandex.ru

Выбор профессии – это огромная ответственность, которая влияет не только на жизнь конкретного человека, но и в целом на всю страну [1]. Задача, вставшая передо мной к моменту окончания школы, заключалась в том, чтобы найти профессию которая:

1) интересна и привлекательна для меня;
2) соответствует моим способностям;
3) пользуется спросом на рынке труда.

Меня с детства привлекал процесс приготовления блюд и кулинарных изделий, и после окончания школы я планировала получить профессию, связанную с технологией общественного питания.

Для того, чтобы удостовериться в правильности выбора, я попробовала глубже вникнуть в суть этой профессии и изучила ее профессиограмму *[3]*.

Профессиограмма

специальности «Технолог общественного питания»

Технолог общественного питания – специалист, занимающийся разработкой, производством и контролем качества кулинарной и кондитерской продукции, обслуживанием потребителей и оказанием услуг в качестве технолога на предприятиях общественного питания различных организационно-правовых форм.

Родственные профессии: повар, кондитер, пекарь, бармен, изготовитель пищевых полуфабрикатов, инженер.

Классификация профессии

Тип профессии по предмету труда: работа технолога общественного питания связана с работой с таблицами, результатами анализов, что позволяет отнести ее по предмету труда к типу «Человек – Знаковая система».

Тип профессии по признаку цели: изыскательский.

Тип профессии по средствам труда: ручной.

Тип профессии по условиям труда: необычные условия.

Класс профессии: творческий (по характеру труда профессия технолога общественного питания предполагает проектирование, разработку новых образцов, принятие нестандартных решений, требует независимого оригинального мышления).

Требования к индивидуальным особенностям специалиста

Технолог общественного питания должен обладать такими личностными качествами, как ответственность, честность, аккуратность, терпеливость, выдержанность, выносливость, развитое воображение, оригинальность, изобретательность.

Требования к профессиональной подготовке

Технолог общественного питания должен хорошо знать: организационно-правовые формы и классификацию предприятий общественного питания; структуру, планирование и организацию производства, основы организации труда; порядок составления меню; классификацию, ассортимент, рецептуры, технологию приготовления, требования к качеству и правила реализации кулинарной и кондитерской продукции; особенности сертификации услуг общественного питания; основы микробиологии, физиологии питания, гигиены и санитарии; технологические и потребительские свойства пищевых продуктов; маркетинговые подходы к разработке новой продукции, ценовую и сбытовую политику предприятий, методы изучения рынка, формирования спроса и стимулирования сбыта.

Технолог общественного питания должен уметь:

- осуществлять планирование работы производства, составлять меню суточных рационов питания различных категорий потребителей;
- обеспечивать организацию технологического процесса производства и реализации готовой продукции;
- контролировать соблюдение норм закладки сырья, последовательность операций технологического процесса;
- производить необходимые технологические расчеты;

- разрабатывать новые виды продукции, нормативную и технологическую документацию на нее;
- внедрять прогрессивные формы и методы обслуживания;
- контролировать соблюдение санитарно-гигиенических требований на всех стадиях технологического процесса производства и реализации продукции;
- составлять и оформлять документы по товарным, денежным, расчетным и другим операциям.

Область применения

Технологи общественного питания могут работать в ресторанах, кафе, столовых, а также на молочных заводах, фабриках по переработке мясного, рыбного сырья, фабриках-кухнях, комбинатах полуфабрикатов, кулинарных цехах крупных супермаркетов, магазинах-кулинариях.

Освоив профессию технолога общественного питания, значительное число ее представителей организует свой личный бизнес. Некоторые создают небольшую компанию, учредителями и руководителями которой становятся сами. Некоторые предпочитают работать индивидуальным предпринимателем. Другая часть специалистов устраивается в частные или государственные фирмы.

Карьерный рост

Карьерный рост технолога общественного питания связан с повышением мастерства и накоплением профессионального опыта, что требует постоянной практики, освоения смежных кулинарных профессий, получения дополнительного образования.

Профессиональный рост технолога общественного питания может быть связан с управленческой карьерой. Специалисты, получившие высшее образование в данной области, приобретя опыт работы, могут стать шеф-поваром, директором ресторана.

Уникальность профессии

Представители профессии технолога общественного питания являются достаточно востребованными на рынке труда. Несмотря на то, что вузы выпускают большое количество специалистов в этой области, многим компаниям и на многих предприятиях требуются квалифицированные технологи. Профессия востребована практически во все времена, хорошо оплачивается и считается авторитетной в области общественного питания.

Творчество в профессии

Профессия технолога общественного питания является творческой. Технологи общественного питания обязательно должны иметь яркое воображение, образное мышление, склонность к творчеству, гибкость чувств и специальные способности.

Ознакомившись с профессией технолога общественного питания, я поняла все ее положительные стороны:

1. В наше время это одна из самых востребованных профессий, а это значит, что после окончания колледжа будет легко устроиться на работу.
2. Возможен рост по карьерной лестнице, так как все происходит со временем, в зависимости от приложенных усилий.
3. Чем выше ступень карьерной лестницы, тем выше заработная плата. Если рассматривать только этот пункт, это уже профессия технолога общественного питания вполне привлекательна.

Обоснование выбора учебного заведения

Я выбрала ГБПОУ ВО «РКММП», потому что в нём используются самые современные формы обучения, разработанные в соответствии с требованиями Министерства образования РФ с учётом ФГОС. Предоставляется возможность стажировки в общественном питании в крупнейших санаториях, профилакториях, домах отдыха, детских лагерях России. Колледж расположен в районе проживания, что является очень важным с материальной точки зрения.

Став студенткой Россошанского колледжа мясной и молочной промышленности, я узнала много нового о своей будущей профессии. Технолог продукции общественного

питания владеет секретами приготовления пищи, знает все способы рационального использования продуктов. Это профессионал, мастер своего дела, который из обычных продуктов может создать кулинарный шедевр.

Для того чтобы работа была эффективной, а специалист справлялся с профессиональными задачами, ему нужна определенная физическая подготовка. Технолог должен обладать выносливостью, быть подтянутым, собранным, сосредоточенным, так как работать приходится в быстром темпе, держать под контролем несколько процессов, долго стоять и прибегать к ручному труду. Все эти факторы, я как будущий специалист, учитываю, и слежу за своей физической формой. Мне не трудно быть в гуще событий, там, в команде единомышленников, я чувствую себя на своем месте [2] .

За три с половиной года обучения я изучила основные приемы профессии, на производственной практике овладела важными профессиональными навыками. Моя работа доставляет мне удовольствие, я люблю создавать сложные блюда, это помогает мне осваивать секреты кулинарного искусства.

Свое профессиональное мастерство я совершенствую через участие в мастер-классах и конкурсах по профессии.

В правильности выбора своего жизненного пути я уверена и искренне надеюсь, что именно эта профессия оправдает все мои ожидания, поможет мне стать успешной в будущем. Я также понимаю, чтобы стать мастером своего дела, мне нужно постоянно работать над собой. Создавать вкусные и красивые блюда, организовывать процесс производства, участвовать в общем деле для меня – большое удовольствие. Мне нравится моя будущая профессия, я счастлива, что моя работа приносит радость людям, делает их жизнь лучше.

При выборе профессии я, как и любой другой человек, опиралась на свои качества, возможности и жизненное кредо. И искренне надеюсь, что именно эта профессия оправдает все мои ожидания и откроет мне двери в светлое будущее.

Но я также понимаю, чтоб стать асом в своём деле, мне нужно совершенствоваться всю жизнь. Поэтому я пришла в данный колледж научиться базовым знаниям и в дальнейшем получить высшее образование по моей специальности в ФГБОУ ВО «ВГУИТ». Это мне позволит улучшить не только мои теоретические, но и практические знания. Я уверена, что моё стремление изучать что-то новое и твердость характера позволит стать мне специалистом лучшим из лучших!

Литература:

1. Мой-ориентир.рф› **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**.
2. https://www.all-psy.comПомощь и консультации психологов.
3. p-college.ru›Профессиограмма "технолог общественного питания"**.**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Авторы: Перепелица Валентина Алексеевна
Шведова Елизавета Эдуардовна
Научный руководитель: Михайловская Ольга Александровна
БГПОУ ВО «РКММП»
Perepelicavalentina85@gmail.com

.

Нынешнее поколение Z является уникальным. Мир предоставил им возможность развиваться и познавать все вокруг с огромной скоростью. Дети «рождаются с телефоном в руке» порой взрослые не успевают за технологическим прогрессом и поколение Z занимает ведущую ступень мобильности в информационном мире.

Подпитывание амбициозности и отсутствие возрастных рамок данное поколение занимает высокие должности, что позволяет им развиваться и помогать это делать другим.

Ранняя взрослость, это важный этап вхождения во взрослую жизнь со всем ее многообразием. И один из главных выборов в этот период является выбор профессионального пути, на этот выбор влияет множество факторов: социальных, психологических, материальных и т.д. В этот период студент выпускник стоит в самом начале профессионального пути, и именно в этот период он сталкивается с реалиями жизни, которые он не учел, или сознательно не хотел замечать в прошлом. Готовность личности совершить профессиональный выбор - это особое психологическое образование, которое состоит из познавательного, мотивационного, эмоционального и волевого компонента. Исходя из этого, если деятельность по своим характеристикам совпадает с мотивационными, эмоциональными, коммуникативными особенностями человека, он испытывает удовлетворение; в противном случае, эмоциональная напряженность может привести к негативным последствиям: конфликтной ситуации, невротизации, психологическим заболеваниям.

Перед студентом-выпускником, на момент выпуска из учебного заведения, на момент начала профессиональной деятельности, остро встают вопросы выбора своего уникального пути «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?». Необходимость реализации себя переживается молодыми людьми зачастую очень остро, носит характер кризиса. Столкновение выпускника с требованиями реальной жизни, не всегда соответствующими его собственным представлениям. Также нередко молодой человек довольно долго продолжает цепляться за «детскую позицию», ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями, хотелось бы ничего не делать, а если уж что-то делать, так ради собственного удовольствия.

Очень важную роль играет образование получения теоретических и практических знаний

полученные навыки во время обучения удобно использовать для видения возможности карьерного роста..Студенты тратят время и силы, будучи уверенными, что вскоре все воздастся но многое зависит от того, насколько адекватно сегодняшние учащиеся рассматривают свой дальнейший карьерный рост.

Практика является продолжением процесса, который складывался из лекций и семинаров, где знакомились с теорией и творчеством прошлого и настоящего в области технологов. Она является мостиком к началам профессии, выбранной еще вчерашними школьниками, пытающимися сегодня (каждый по-своему) научиться делу или ремеслу.

От практики ждут многого: 1) необычные эмоции на предприятии 2) овладеть в работе профессиональным оборудованием 3) перенять не только трудовые навыки , но и определенный жизненный опыт, 4) получить чувство уверенности в своих силах, что после окончания вуза твои знания и умения не подведут в профессиональных коллективах

Многие заранее прикидывают план: *"Так, сейчас после окончания колледжа, пойду на вышку, а там может сразу и мастером стану. Поработаю где то годика 2 , может и технологом цеха сделают»* А то и сразу запросы - заместитель директора с зарплатой не меньше 150 000 тысяч.

Будем реалистичны: специалист без опыта работы или, хорошо, с опытом, но минимальным (практики, например) не может, а точнее не должен рассчитывать сразу на крутую позицию. Сначала надо начинать с самого низа, на практике показать свои знания. Не стоит ожидать стремительного карьерного возвышения, надежнее и стабильнее будет по-настоящему вырасти в профессии. Многим людям, имеющим не одно профессиональное образование и многолетний опыт работы, не всегда удается быстро получить желаемое. Но, как известно, терпение и труд все перетрут.

Так же считают, что если они не пропустят не одного дня, будут доказывать всем, что они лучшие во всем, и им предложат работу по окончанию учреждения. Вероятно у вас получится пристроиться в будущем, но только здоровье и нервную систему подорвете так, что дальнейшие перспективы вряд ли будут в радость.

Предлагайте идеи, развивайтесь, растите сами и вдохновляйте других, болейте за дело, но чтите выходные , потому что любимое дело - это то, что важно для счастливой жизни, но оно не должно собой ее полностью заменять. Ходите на выставки, презентации, семинары, отслеживайте все то, что будет иметь непосредственное отношение к вашей будущей профессии. Вы должны точно знать, кем конкретно вы будете, а главное, чем хотите заниматься в дальнейшем.

Помните, что всю жизнь бедным студентом вы не будете. Материальные проблемы временны и при желании вполне преодолимы. После того как вы достигните определенного уровня, деньги отойдут на второй план. На первый, как ни странно, выйдет успех. А успех - это не что иное, как достижение достойной цели. Так выберите ее для себя. Работа должна приносить удовлетворение, прежде всего лично вам. Нужно получать удовольствие от произведенного, сделанного или написанного вами. Ведь ни для кого не секрет, что работа занимает большую часть человеческой жизни. Определяйтесь, пока у вас есть время, еще в вузе. И пусть вам сопутствует удача. Помните, как говорили древние: "Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным". Попутного ветра вам!

МЫ БУДУЩИЕ ПРОГРАММИСТЫ

Авторы: Злобина Людмила Руслановна,
Чучупал Роман Александрович
Научный руководитель: Мамедова Наталья Ивановна
ГБПОУ ВО «Россошанский колледж мясной и молочной промышленности», Россошь

Информационные технологии – одна из самых динамично развивающихся отраслей в мире, поэтому недостаток IT специалистов с каждым годом только увеличивается!

С 2004 года в нашем колледже готовят техников в области информационных систем. Мы изучаем вопросы проектирования, разработки и эксплуатации современных компьютерных систем. Для нас программирование – это «вторая грамотность».

Программирование зародилось в XIX веке, и до середины XX века, когда случился бурный рост информационных технологий, создание программ для машины было сродни искусству. Программирование было уделом избранных. Сегодня же профессия программиста распространена и очень востребована. В мире насчитывалось более 19млн. разработчиков программного обеспечения, из них около 1.5млн.– в России.

Программист на работе пишет код, тестирует, проверяет на уязвимости, переписывает код. Тем не менее, конечный результат кодирования – это рабочая программа с разными целями. Одни программисты создают игры. Другие программируют роботов. Третьи делают полезное приложение под Android. А когда продукт начинает исправно работать, программист испытывает радость, как персонаж папа Карло, который из деревянного полена выстругал живого мальчика.

Программисты – это каста людей, к которым не применяют строгих офисных правил. Для поддержания креативности и работоспособности им разрешают работать из дома, приходить позже на работу. И, если вы еще не знаете, лучшие офисы принадлежат именно IT-компаниям! Программистам обеспечен карьерный рост в России и за рубежом. Для программирования нет географических границ.

Программирование развивается стремительно, поэтому программист обязательно должен читать профильные журналы и интернет-ресурсы, получать новые знания и сертификаты на курсах. Иначе его ценность как специалиста на рынке труда упадет.

Авторы всемирно известного бестселлера «Программист-прагматик» - Эндрю Ханта и Дэвида Томаса пишут: «Изучайте, по крайней мере, один новый язык ежегодно. Разные

языки решают одни и те же проблемы разными способами. Изучив несколько разных подходов, вы сможете расширить свой кругозор и не погрязнуть в рутине».

Чтобы разобраться в многообразии языков программирования и глубже изучить основы алгоритмизации мы решили провести проектно-исследовательскую работу.

Целью проектно-исследовательской работы является разработка базы данных (БД) «Интерактивный справочник программиста» средствами системы управления базами данных (СУБД) MicrosoftAccess.

Для достижения цели проведена следующая работа:

– поиск и систематизация информации для заполнения базы данных: о языках программирования, их видах, авторах, известных программистах и основных специализациях программистов, которые наиболее востребованы на Российском рынке;

– подобраны списки учебной литературы для изучения языков программирования.

– проанализированы технологии создания БД средствами СУБД MicrosoftAccess.

– разработан дизайн форм и отчетов БД «Интерактивный справочник программиста».

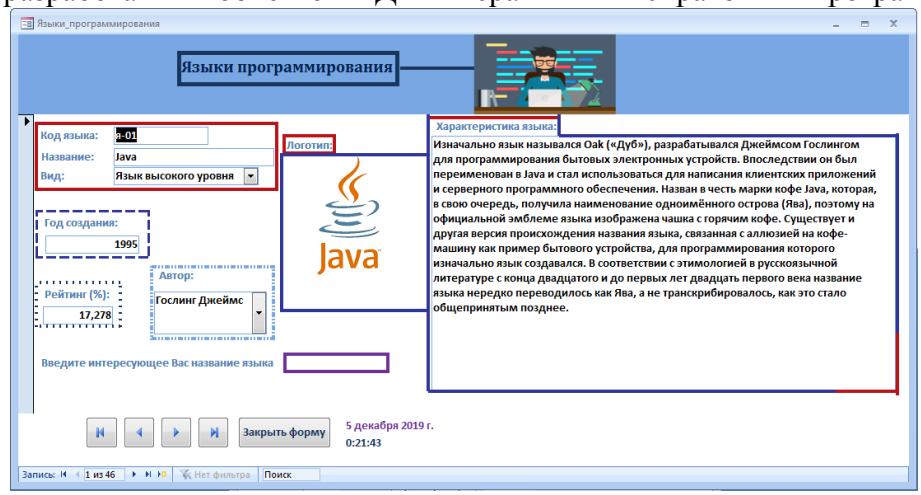
База данных «Интерактивный справочник программиста» предназначена для автоматизации работы пользователя со справочником. Эту базу могут использовать в повседневной работе как профессиональные программисты, так и начинающие – студенты. В ней представлены данные о 46 языках программирования и системах программирования, о видах ЯП и их авторах, о известных программистах и учебной литературе по программированию.

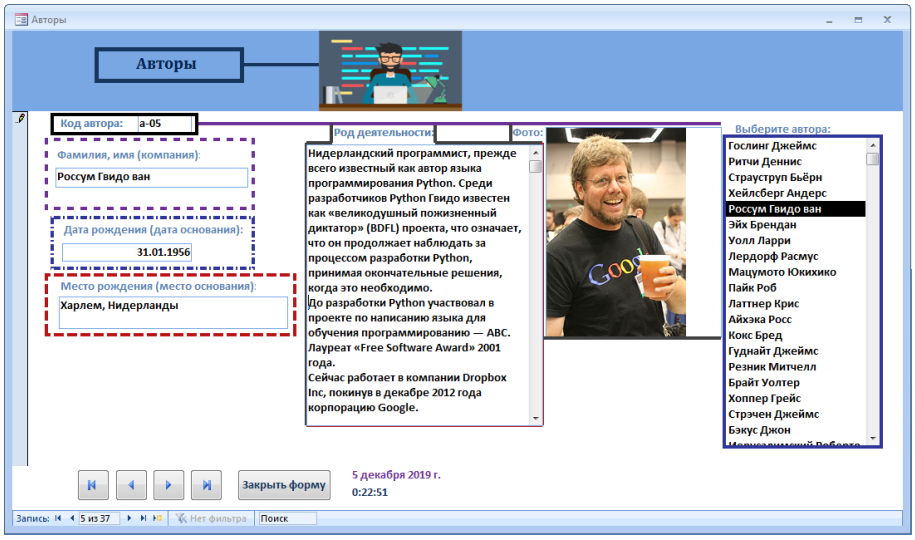
База данных автоматизирует следующие функции:

– ввод, просмотр и корректировка данных:
  - ✓ о видах языков программирования;
  - ✓ о языках программирования;
  - ✓ об авторах языков программирования;
  - ✓ о литературе по изучению языков программирования;
– поиск информации по различным параметрам;
– формирование отчетов по результатам работы запросов.

Для базы данных разработано пять таблиц. Для работы с ними созданы формы с кнопками управления. Пятнадцать запросов, семь отчетов и три макроса автоматизируют все необходимые операции по работе со справочником. Для удобства пользователей создана «Кнопочная форма».

Примеры разработанных объектов БД «Интерактивный справочник программиста»:





В процессе проектно-исследовательской работы мы много узнали нового о языках программирования и программистах – стали лучше понимать свою будущую профессию.

ПРОГРАММИСТЫ – это люди, которые способны создать из неодушевленной мысли нечто великое и неповторимое! Они не верят в принципы, но верят в заинтересованность. Их достижения всегда соответствуют их амбициям. На первом месте целеустремленность и жажда победы!

Мы уверены в своих силах. Считаем, что можем изменить будущее (усовершенствовать) с помощью компьютерных технологий и обязательно изменим! Мы будущие программисты! Мы те, кто докажет миру, что приходящее поколение ни чуть не хуже, а в чем-то даже более универсальное и талантливое! ЗА НАМИ БУДУЩЕЕ!

ОДНА И НАВСЕГДА

Автор: Куликов Е.А.
Научный руководитель: Виткалова Г. А.
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области «Россошанский химико-механический техникум»

Профессия – вид трудовой деятельности человека, который требует определённой подготовки (соответствующего уровня специальных знаний и умений) и служит, обычно, источником дохода.

Профессиональную судьбу мы намечаем, как правило, по окончании школы. Я свой профессиональный выбор уже сделал. После окончания техникума мне присвоят квалификацию «Электрогазосварщик».

Главная задача электрогазосварщика соединить или разрезать при помощи сварочного аппарата различные металлические конструкции. Это в некотором смысле магия: соединить две части железа воедино. Такая специальность крайне полезна в промышленности и строительстве. Для этой работы он использует сварочную горелку, электроды, щипцы, шланги, автоматические или полуавтоматические сварочные аппараты.

Специалисты в области электрогазосварки могут работать как в бригаде, так и индивидуально. Выполняет свою работу самостоятельно от начала до конца и несет за нее личную ответственность.

Стоит только посмотреть, как много сваренных металлических изделий нас окружает, чтобы понять, насколько значимы профессиональные электрогазосварщики для общества. Металлические конструкции чаще всего свариваются именно газовой или электродуговой сваркой. Электрогазосварщик одна из самых важных технических специальностей. Если бы мы изъяли их работу оттуда, где она на данный момент находится, то мир бы «треснул бы по швам».

Современная цивилизация многим обязана процессу сварки. Без сварочных элементов мы не получили бы транспорта, огромных строений, технологических конструкций, мобильных телефонов и пр. Несмотря на то, что этот физический процесс применяется много столетий, он не останавливает своего прогресса. Учёные многих стран продолжают исследовать и совершенствовать сварочные механизмы, применять новые приёмы и производить революционные открытия в этой сфере.

Сварочное производство сегодня – это один из ключевых технологических процессов, обеспечивающих деятельность предприятий разной направленности. Сварку можно смело назвать технологичным, надежным и наиболее эффективным способом создания неразъемных соединений самых разных конструкций.

По оценкам экспертов: «Более половины валового национального продукта промышленно развитых стран создается с помощью сварки и родственных технологий. До 2/3 мирового потребления стального проката идет на производство сварных конструкций и сооружений. Во многих случаях сварка является единственно возможным или наиболее эффективным способом создания неразъемных соединений конструкционных материалов и получения ресурсосберегающих заготовок, максимально приближенных по геометрии к оптимальной форме готовой детали или конструкции».[3;60]

Кстати, в настоящее время сварка используется для соединения, отнюдь не только стальных конструкций. «Сегодня сварка применяется для неразъемного соединения широчайшей гаммы металлических, неметаллических и композиционных конструкционных материалов в условиях земной атмосферы, Мирового океана и космоса. Несмотря на непрерывно увеличивающееся применение в сварных конструкциях и изделиях легких сплавов, полимерных материалов и композитов, основным конструкционным материалом остается сталь. Именно поэтому мировой рынок сварочной техники и услуг возрастает пропорционально росту мирового потребления стали. К началу XXI в. он оценивается примерно в 40 млрд. долларов, из которых около 70% приходится на сварочные материалы и около 30% – на сварочное оборудование».

Профессия электрогазосварщика считается довольно востребованной на рынке труда. Большое количество фирм и предприятий нуждаются в профессионалах в этой области, так как сама отрасль развивается интенсивно, а будущие специалисты только получают образование. Сейчас, в России растет проблема нехватки технических специалистов. Компании буквально «охотятся» за квалифицированными монтажниками, сварщиками, крановщиками, порой предлагая им жалования больше, чем у менеджеров среднего звена.

Но есть минусы профессии:

- тяжёлые условия труда, работа на открытых строительных площадках при любой погоде, большая нагрузка на зрение из-за высокой яркости электрической дуги, инфракрасного и ультрафиолетового излучения;

- электросварщики относятся к профессиям «горячего цеха» из-за высокой вредности производства вследствие большого выделения газов и тепла при сварочных работах.

Плюсами профессии являются:

- престижность и высокий спрос на рынке труда;

- достойная заработная плата;

- с приобретением опыта, им поручаются более ответственные дела для работы в промышленности и в строительстве.

Сегодня вряд ли найдется хоть одна отрасль, где не приняли бы своего участия сварщики. Они трудятся везде: на стройплощадках, в промышленности, в машиностроении, кораблестроении и в других областях, таких как, энергетика, нефтеперерабатывающая промышленность, сельское хозяйство. Стоит заметить, что труд сварщика очень важен не только в работе современных предприятий, но и в нашей повседневной жизни мы бы не обошлись без их сложного, нужного и тяжелого труда.

Я считаю, что за сваркой, будущее, благодаря ее преимуществам и достоинствам. Я понимаю, данный способ соединения деталей является очень качественным, но и достаточно

сложным. Для его осуществления необходимо качественное оборудование, надёжные расходные материалы и высокая квалификация мастера. Однако именно сварка позволяет добиться безупречной неразрывности шва, его максимальной прочности, герметичности и качества. Сварка — это выбор профессионалов своего дела. Эта технология востребована во многих сферах деятельности человека и постоянно требуются мастера со знанием этой технологии. Не стоит останавливаться на достигнутом, необходимо изучать как можно больше теории, чтобы затем применить ее на практике. Но уверен, что теория без практики не работает.

Литература:

1. Н.Л.Алешин «Контроль качества сварочных работ». Учебное пособие. М. Высшая школа. 2013г. 206 с.
2. Лихачев В.Л. «Электродуговая сварка» пособие для сварщиков и специалистов сварочного производства. М. Машиностроение 2014г. 640с.
3. Журнал "Сварка и диагностика" №5-2017.Федюкин С.В., Карасев М.В., Работинский Д.Н., Колодяжный Д.Ю.

ВЫБОР СДЕЛАН – ПУТЬ ВЫБРАН !

Автор: Беспалова Ксения Викторовна
Научный руководитель: Подшибякина Юлия Сергеевна
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области
«Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

В дошкольном возрасте и начальных классах каждый из нас представлял себя кем-то во взрослой жизни – музыкантом, учителем, космонавтом или ветеринаром.

Нередко мы хотели быть похожими на своих родителей. С возрастом видение мира и интересы существенно менялись. В старшей школе мы начинаем понимать, что от выбора профессии зависит наше будущее.

Джордж Бернард Шоу говорил: «Чтобы прожить жизнь счастливо, надо с головой окунуться в любимое дело и тогда не будет времени думать, счастлив ты или нет». Эта цитата дала мне повод задуматься, почему так важно выбрать желаемую специальность.

Надо выбирать то, что мне нравится, то, в чём я смогу себя проявить. Конечно же, надо обращать внимание и на возможность устроиться на работу с достойной заработной платой по этой специальности.

Оценив свои способности, желания и интересы, я пришла к выводу, что специальность должна быть творческой. Мой выбор пал на специальность «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Как возникла и развивалась профессия ландшафтный дизайнер? Предшественниками ландшафтных дизайнеров, или, как они ещё себя называют, ландшафтных архитекторов, были садоводы. Имеются в виду не крестьяне, занимающиеся выращиванием плодовых деревьев, а придворные садовники, или же работники, нанятые крупными помещиками и феодалами для облагораживания территории вокруг замка или дворца. Само же понятие «ландшафтный дизайнер» появилось только в XX веке.

Если человек занимается озеленением дворов и парков, то его называют просто садоводом. Но когда он разрабатывает концепцию: как именно насадить растения, как «разбавить» их малыми архитектурными формами, прудами и тропинками — это уже ландшафтный дизайнер. Наверное, многие из нас принадлежат к этой профессии на любительском уровне. Ведь у многих есть дача или частный дом с небольшим двориком, который мы каждую весну пытаемся облагородить и украсить.

В моем понимании ландшафтный дизайнер - специалист, занимающийся обустройством (облагораживанием) садовых, парковых и приусадебных участков. Он умеет сочетать простоту с прекрасным, создавать функциональные и гармоничные зоны отдыха, скрывать изъяны ландшафта и подчеркивать архитектурный стиль здания с помощью всевозможных элементов декора.

Главная задача специалиста – создать такую гармонию пространства, чтобы удобство и красота сочетались между собой. Ландшафтный дизайнер использует в своей работе различные выразительные средства и технические приемы, элементы и краски – растения и постройки, части природного ландшафта и садовые аксессуары. Данный специалист, разрабатывая художественную концепцию и предварительный план, работает на компьютере и на земле. В расчет берутся не только внешние свойства растений, но и их качества родственности – поддерживать друг друга. Кроме того, используются не только живые, но и искусственные ландшафты, а также флористика и декоративная дендрология. Все, что может создать неповторимость, особенность и подчеркнуть очарование места.

Также ландшафтный дизайн – это действия по практическому озеленению и благоустройству территории, парков и садов. Ландшафтный дизайнер - это и художник, и садовник, и архитектор в одном лице. Его задача - декорировать природное пространство зеленью, цветами с учетом расположения коммуникаций, беседок, колодцев, клумб, деревьев, кустарников и т.д. Специалист работает по четко разработанному плану, в соответствии с проектом.

Этот специалист не только планирует облик отдельного кусочка земли, но и вписывает растительность в каменные джунгли современных городов.

Социальная значимость данной специальности в обществе, конечно велика. Человек умеет создавать красивые вещи внушительных размеров для заполнения ими городских площадей. Но природа, все же, в сотни раз превосходит нас в этом искусстве. Всем горожанам хотелось бы видеть не только асфальт возле своего дома, но и частицу живой природы, которая, тем не менее, должна не затенять окна и не мешать проезду машин. Поэтому высоко ценится мастерство ландшафтного дизайнера, который может «нарисовать» живую картину на территории и вместить все желаемые элементы на маленьком клочке земли. Человек стремится к природе, поэтому все большее количество жителей мегаполиса возвращаются назад, к истокам, где свежий воздух и пение птиц позволяют расслабиться после каждодневной суеты.

С ростом городов и подорожанием цены на землю эта профессия приобретает все больше значения. Ведь каждый незанятый постройками кусочек городской территории или загородной дачи хочется оживить и нарядить. Ландшафтный дизайнер — это человек с отличным чувством прекрасного, знаниями в сфере ботаники и эргономики. Довольно редкая профессия в нашей стране, ведь услугами таких специалистов пользуются в основном состоятельные люди или городские власти. Этих специалистов можно встретить в управлении архитектуры городов и в частных фирмах, занимающихся комплексным строительством или обустройством территорий. Для того, кто занимается проектированием ландшафта с душой, перспективы открываются огромные, даже у нас в стране. Ведь все больше людей понимают, что мало просто, насадить деревья в рядок и посеять травку. Нужно ещё, чтобы растения, горки, ручейки и тропинки гармонично сочетались друг с другом. А это уже искусство. Потому всегда найдутся желающие заплатить специалисту.

Я родилась и живу в городе Москва. Поэтому выбор моей специальности еще связан и с тем, что природа в городе и его ближайшем окружении подвергается тяжкому испытанию. Будучи местами концентрации разнообразной промышленности, строительства, энергетики, автомобильного парка, населения, города являются источниками загрязнений воздуха, поверхностных и подземных вод, почвы. Экологические проблемы города, да и других городов, связаны с чрезмерной концентрацией на сравнительно небольших территориях населения, транспорта и промышленных предприятий, с образованием антропогенных ландшафтов, очень далеких от состояния экологического равновесия.

Поэтому благоустройство городов – одна из актуальных проблем современного градостроительства. Оно решает задачи создания благоприятной жизненной среды с обеспечением комфортных условий для всех видов деятельности населения. Благоустройство городов включает ряд мероприятий по улучшению санитарно-гигиенических условий жилой застройки, транспортному и инженерному обслуживанию населения, искусственному освещению городских территорий и оснащению их необходимым оборудованием, оздоровлению городской среды при помощи озеленения, а также средствами санитарной очистки.В условиях современного мира садово-парковое искусство приобрело экологические черты. Это объясняется нарастанием экологических проблем во всем мире.

Задачи благоустройства городов сводятся к созданию здоровых, целесообразных и благоприятных условий жизни городского населения. В решении этих задач все большее значение приобретают внешнее благоустройство, функционально-пространственная структура и предметное оборудование открытых территорий, ландшафтный дизайн. Все более острыми становятся проблемы создания экологически чистых городов, проблемы охраны памятников исторического и культурного наследия народа.

Я надеюсь и очень хочу, получив знания, навыки и опыт в области садово-паркового и ландшафтного строительства, обучаясь в нашем колледже, принимать участие в решении задач по благоустройству больших городов, реализовывать свои планы и проекты в этой области.

ПРОБЛЕМЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА И ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫМОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Автор: Лукьянов А.В.,
Научный руководитель Матузова С.В.
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова»

В современной России одной из основных проблем среди молодежи является подготовка студентов к трудовой деятельности по выбранной специальности. Для большинства молодых л получение высшего или профессионального образования стало одной из форм социализации, началом профессиональной карьеры и получением базовых профессиональных знаний.

Однако проблема трудоустройства и занятости молодежи вызвана рядом объективных причин: во-первых, на данный момент, молодые люди составляют более 45% всего трудоспособного населения, во-вторых, они выступают в качестве трудового потенциала, и от того, насколько хорошо подготовлена и обучена молодежь, будет зависеть дальнейшее развитие нашей страны. В связи с этим в последние годы все больше и больше внимания уделяется не только подготовке молодых специалистов, но и их трудоустройству и занятости [2].

Молодым специалистом считается гражданин Российской Федерации в возрасте до 30 лет, имеющий среднее профессиональное или высшее образование, принятый на работу по трудовому договору в соответствии с уровнем профессионального образования и квалификацией [1].

На сегодняшний день малая доля молодых специалистов, которые только получили образование, могут найти достойную работу, чтобы сделать карьеру, не говоря уже о работе по специальности. Это удается только самым талантливым и энергичным, с активной жизненной позицией.

По состоянию на 01.09.2019г. в органах службы занятости населения Воронежской области зарегистрировано в качестве безработных 9059 чел., что соответствует уровню регистрируемой безработицы 0,8% и меньше аналогичного показателя 2018 года на 951 чел. 44,5% безработных проживает в г. Воронеже. Из числа безработных 54,9% составляют

женщины; 33% – жители сельской местности; 11,2% – молодежь в возрасте 16-29 лет; 23,1% - граждане, испытывающие трудности в поиске работы; 13,7% – граждане предпенсионного возраста; 8,9% относятся к категории инвалидов. 34,0% безработных граждан имеют высшее профессиональное образование, 38,9% - среднее профессиональное образование, 0,4% - не имеют основного общего образования.

Приступая к поиску работы, молодые специалисты должны четко сформулировать для себя цели поиска работы, объективно оценить свои профессиональные навыки и деловые качества и выбрать наиболее подходящие для него способы поиска работы. На настоящий момент существует их множество. К некоторым из них относятся: кадровые агенства, социальные сети, объявления в печатных СМИ, государственные службы занятости, доски объявлений, также личные связи или рекомендации друзей и родственников. В настоящее время самостоятельно трудоустроиться, как правило, можно только на малооплачиваемые места, которые не требуют высокой квалификации. Для того чтобы поиск работы был эффективным, лучше использовать несколько способов одновременно.

При выходе на рынок труда молодые специалисты сталкиваются с некоторыми проблемами по трудоустройству. Проблема трудоустройства в том, что все организации делают выбор не в пользу выпускника, а в пользу специалиста, который имеет стаж работы, уровень образования и квалификацию по специальности.

Для эффективного трудоустройства молодой специалист должен обладать такими личными качествами, как образовательный потенциал, креативность, навыки работы на компьютере, коммуникабельность, деловое общение, лидерство. Но не всегда молодые специалисты отвечают этим требованиям.

Многие молодые специалисты не могут найти подходящую работу ввиду своих сомнений и страхов. Такая проблема возникает у молодых специалистов, которые недавно получили образование и столкнулись лицом к лицу с трудоустройством. Они боятся отказов, не знают как вести себя на собеседованиях и пытаются как-либо отстраниться от неловких ситуаций. Следующая ошибка, которую допускают специалисты, это необоснованные зарплатные и карьерные амбиции. Многие озвучивают запредельные суммы, а причина в том, что они не умеют оценивать свои навыки на рынке труда. Еще одна ошибка - эта пассивность в поиске работы. Специалист, разослав свое резюме в несколько компаний, и, разместив в интернете в надежде, что его засыплют ответными письмами, сидит и ждет, ничего не предпринимая. Неадаптированное резюме – ошибка, которую совершают почти все специалисты. Они бездумно отправляют одно и тоже резюме на все вакансии, забывая его отредактировать.

Всем гражданам, обратившимся в органы службы занятости населения, в целях поиска подходящей работы оказывается содействие в трудоустройстве.

При содействии органов службы занятости населения в Воронежской области трудоустроены 12 тыс. ищущих работу граждан. На временные рабочие места, созданные по договорам с работодателями, трудоустроены 145 безработных граждан, испытывающих трудности в поиске работы, в т.ч. 4 человека в возрасте от 18 до 20 лет, имеющих среднее профессиональное образование и ищущих работу впервые. В свободное от учебы время трудились на временных рабочих местах 533 несовершеннолетних гражданина в возрасте от 14 до 18 лет. Профориентационные услуги оказаны 13,5 тыс. гражданам [3].

Содействие трудоустройству и карьере выпускников является одним из направлений деятельности ГБПОУ ВО«ХЛК им. Г.Ф. Морозова». Организованный в колледже ЦСТВ выполняет следующие функции:

- оказывает помощь обучающимся в планировании и коррекции их личных профессиональных планов с учётом возможностей и полученной квалификации

- оказывает профориентационные консультационные услуги обучающимся колледжа и осуществляет с ними обратную связь;

- организует и проводит мероприятия, способствующие формированию личных профессиональных планов;

- организует и проводит мероприятия, способствующие трудоустройству выпускников;

- формирует банк данных вакансий.

Такие мероприятия положительным образом влияют на повышение профориентации студентов, способствуют преодолению трудностей в поиске и устройстве на работу, а также наповышению адекватности оценки студентами себя как профессионала и корректировке требований к условиям и оплате труда.

Молодежь составляет около 47% от всего трудоспособного населения нашей страны, и поэтому, от того на сколько профессионально она подготовлена, будет зависеть дальнейшее развитие нашего государства.

Итак, чтобы найти работу молодому специалисту необходимо объективно и трезво оценить свои способности и возможности, и выбрать то направление деятельности, которое не только подходит по его специальности, но также соответствует его внутренним желаниям. От того, готовы ли вы рассматривать ваши навыки, мастерство, интеллектуальный потенциал и соответственно вести себя в далеко не простых ситуациях, ежедневно возникающих при поиске работы, зависят сегодня и карьера молодого специалиста, и социальное положение, а также благосостояние.

Литература:

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL:http://www.consultant.ru (дата обращения 10.12.2019)
2. Медведева И.В., Баркова В.В. Поиск работы молодыми специалистами: проблемы и их решения [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poisk-raboty-molodymi-spetsialistami-problemy-i-ih-resheniya (дата обращения 12.12.2019)
3. Ситуация на рынке труда Воронежской области [Электронный **ресурс] – Режим** доступа - **URL:http://uzn.vrn.ru:8057/index.php/**informirovanie/analitika-i-statistika -rynka-truda/207-analiticheskie-otchety-2017/1381-situatsiya-na-rynke-truda-voronezhsko-oblasti-po-sostoyaniyu-na-1-maya-2017-goda (дата обращения 10.12.2019)

МОЙ ВЗГЛЯД НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ ЛАНДШАФТНОГО ДИЗАЙНЕРА

Нестеренко А.С.,
студентка 4 курса,
специальность «Садово-парковое и ландшафтное строительство»,
Научный руководитель Матузова С. В.
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова», с. Слобода

На данный момент очень остро стоит вопрос об экологическом состоянии нашей планеты. Большое количество выбросов вредных веществ в атмосферу, реки, моря и океаны, использование человеком пластика, который очень долго перерабатывается, это все очень вредит нашей планете, из-за чего в последнее время человечество начало активно заботиться о природе. Именно поэтому профессию ландшафтный дизайнер можно назвать профессией будущего, так как именно она вносит огромный вклад в развитие нашей планеты.

Лично меня привлекает деятельность, связанная с природой и красотой. Поэтому я хочу стать ландшафтным дизайнером. Ландшафтный дизайнер это специалист по проектиров анию ландшафта: садов, парков, приусадебных участков [1]. Эта профессия нравится мне с раннего детства.

Мне всегда нравились растения, в особенности цветы. Было интересно наблюдать, как изо дня в день бутон цветка созревает: наливается цветом и распускается. Я выбрала

профессию ландшафтного дизайнера, так как это очень интересная, творческая профессия. Главное задание ландшафтного дизайнера – создавать красоту, а красота, как известно, спасет мир…

Дизайнер создает гармонию в окружающем пространстве, планирует озеленение различных объектов, придумывает клумбы, создает садово-парковые композиции. При этом обыгрывает уже существующие особенности ландшафтов, например, овраги, водоемы, холмы.

В отличие от садовника, дизайнер не занимается уходом за растениями. Однако он должен хорошо разбираться в растениях, представлять их внешний вид в перспективе, учитывать их сочетаемость не только внешне, но и по времени цветения, требованиям к условиям питания, освещению и поливу.

Профессия ландшафтный дизайнер дает человеку множество возможностей. Вы сможете реализоваться как творчески, так и финансово. Как и в любой профессии в ландшафтном дизайне есть карьерный рост. Профессиональные успех ландшафтного дизайнера во многом зависит от его умения находить общий язык с клиентам. Приходится взаимодействовать с заказчиками, у которых обычно свое виденье прекрасного. Это довольно стрессовая работа то заказчик не в настроении, то материалы привезли не те, то сроки поджимают. Профессия является сезонной.

Нижняя ступень карьеры должность помощника дизайнера. Важно как можно больше почерпнуть в этот период у опытных коллег. Затем дизайнер становится самостоятельным специалистом. В крупной компании можно возглавить отдел ландшафтного дизайна. Это престижная должность.

Существует два варианта построения карьеры для ландшафтного дизайнера:

-помощник дизайнера→ландшафтный дизайнер→начальник отдела ландшафтного дизайна;

- помощник дизайнера→ландшафтный дизайнер→индивидуальный предприниматель.

Так же должность ландшафтного дизайнера востребована в студиях дизайна и архитектуры, а также в компаниях, которые специализируются на строительстве коттеджей. Иногда крупные гостиничные комплексы приглашают в штат ландшафтного дизайнера, который бы создавал и поддерживал оригинальный дизайн территории, принадлежащей гостинице.

Также дизайнер ландшафта может работать как «свободный художник», самостоятель но занимаясь поиском заказчиков.

Если ландшафтный дизайнер умело сочетает творческие порывы со способностью достойно вести бизнес, он обязательно достигает успеха. Но здесь также важно преподнести себя, как профессионала, уметь переживать разные этапы в карьере, учиться и стараться. Сделать карьеру ландшафтного дизайнера сегодня реально в больших городах. Строительство торговых центров, мест развлечений, частных домов, гостиниц и жилых комплексов всегда подразумевает участие специалиста по экстерьеру. Свои услуги можно предлагать в виде частной практики или начинать в дизайнерском агентстве.

О своем любимом деле ярко говорит ландшафтный дизайнер Наталья Земская: «Эта профессия дает возможность одновременно общаться с людьми, творчески выражаться и помогать природе Ландшафтный дизайнер может превратить мечту о саде в сад. Он может нарисовать то, что невозможно описать, а потом еще и воплотить это в реальном пространстве. И еще он может сделать людей счастливыми. Потому что общение с садом и забота о нем делают человека безоблачно счастливым!»[2].

Прежде всего, мне хочется, чтобы моя будущая профессия соответствовала следующим критериям:

- во-первых, необходимо получать от выбранной специальности моральное удовольствие, которое помогало бы мне постоянно быть в тонусе, стремясь достигать в свое м деле новых успехов;

-

во вторых, очень важным я считаю ее востребованность, потому что получив образование, сразу хочется проверить свои знания на практике, а не идти куда-то заниматься не своим делом;

- в-третьих, очень важна материальная составляющая, будущая профессия должна приносить деньги, потому что в современном мире многое решают именно они;

- в-четвертых, мне хочется, чтобы получив образование, я могла приносить пользу людям и всему обществу, а так же природе.

Я надеюсь, что данная профессия поможет в исполнении моих планов и желаний и будет способствовать моему карьерному росту**.**

Литература:

1. Моя карьера![Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: http://career4me.ru/mod/page/view.php?id=6(дата обращения 11.12.2019 г)
2. Профессия ландшафтный дизайнер: умение превращать мечту в реальность[Электронный ресурс] – Режим доступа – URL:https://blog.tutoronline.ru /professiz-landshaftnii-dizainer-ymenie-prevrafhat-mechty-v-realnost (дата обращения11.12.2019г)

ФОРМУЛА УСПЕХА

Автор: Уразова Олеся Геннадьевна
Научный руководитель: Павлова Светлана Николаевна
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф.Морозова
Электронная почта – Lesyaurazova13@gmail.com

Как трудно в жизни нам найти
Свою единственную формулу успеха,
Чтоб жизненный свой путь пройти
Достойного простого человека

Формула успеха? Само слово формула наводит на некоторое математическое размышление. Если уложить в уравнение, то успех будет складываться из нескольких слагаемых.

Что такое профессиональное мастерство и по каким критериям оно измеряется? Ведь результат профессионального труда появляется не сразу. Изменения в идеологической, политической, экономической сферах жизни, происходящие в нашей стране, создают новую социальную ситуацию, в соответствии с требованиями которой человек выстраивает свой жизненный путь. Сознательное планирование профессиональной карьеры выступает при этом психологической основой самореализации личности в сфере у профессиональной деятельности.

Человек, работающий в сфере садово-паркового и ландшафтного строительства, должен иметь особое чутье и большую фантазию, и даже некий божий дар. Я считаю , что верность и преданность своему делу является первым слагаемым успеха, который приходит не сразу, а постепенно с годами.

Процесс профессионального самоопределения происходит в период юности. Система профессиональных представлений, возникающих на начальных его этапах -выбор профессии и профессиональное обучение - в дальнейшем определяет особенности движения человека в профессии и возможности его самореализации. В связи с этим изучение психологического содержания представлений о профессиональной карьере на этапе юности приобретает особую значимость.

Ситуация на рынке труда постоянно меняется. Что важным было вчера, сегодня уже теряет свою актуальность. Представления молодых людей о рынке труда в большинстве своем оторваны от действительности, а задача профессионального образования сводится к тому, чтобы любой начинающий специалист должен обладать фундаментальными

общеобразовательными и специальными знаниями и умениями, был способен реализовывать их в профессиональной деятельности.

Очень много профессионалов – ландшафтников, которые несмотря ни на какие рыночные отношения, низкую зарплату, не слушая разговоров о непрестижности профессии , работают с энтузиазмом и фанатизмом и добиваются замечательных результатов в своей деятельности.

Любовь к своей профессии - это следующее слагаемое профессионального мастерства. Любой профессионал своего дела может завоевать уважение людей благодаря только глубоким знаниям, серьезному отношению к работе, подлинному интересу к своему делу. Настоящий профессионал не может замыкаться в узкую область, он должен стремиться знать , понимать и чувствовать многое. Профессионал не должен требовать стандарта, наоборот нужно развивать оригинальную форму озеленения и благоустройства объекта.

Начало профессиональной деятельности - это поиск своей системы, это путь проб и ошибок, экспериментов, удач и неудач, одним словом - это закладка фундамента для достижения своей цели в профессиональной карьере.

По моему мнению, молодые люди должны быстро приспосабливаться к новым

условиям, обладать достаточно высоким уровнем профессиональных умений, чтобы быть востребованными на рынке труда.

До недавнего времени слово «карьера» употреблялось чаще всего в негативном смысле, ассоциируясь с «карьеризмом», в жертву которому приносятся лучшие человеческие качества. В последние годы это понятие приобрело другое содержание, в котором акцент делается на стремлении к профессиональному успеху, определенному статусу в обществе за счет собственных усилий, способностей и профессионализма. Сегодня особенно актуальны проблемы понимания профессиональной карьеры как социально-психологического феномена.

Для того, чтобы не ошибиться в принятии правильного решения, мечтать нужно не о том, чего от вас ждут другие люди, а о том, чего хочу именно я в осуществлении своих надежд связанных с профессиональным ростом, доходом, личной жизнью. Карьера - это цепочка хорошо просчитанных шагов, значит нужно проявить изобретательность и решение необходимых действий.

Правильная самооценка своих навыков и деловых черт предполагает знание себя, своей силы, слабостей и недостатков. Только при этом условии можно правильно поставить цели карьеры, которые проявляются в причине, по которой человек хотел бы иметь эту конкретную работу, занимать определенную ступеньку на иерархической лестнице должностей.

Садово-парковое и ландшафтное строительство — довольно сложная, но интересная сфера деятельности. Моя профессия с каждым годом становится все более востребованной, она стремительно развивается, а спрос на благоустройство и озеленение только растет.

Специальность ландшафтного дизайнера включает тонкое чувство прекрасного и организации человеческой души. Он создает функциональную гармонию на обустраиваемом участке, поэтому область садово-паркового и ландшафтного строительства постоянно развивается и спрос на специалистов всегда высокий. «Плюсы» и «минусы», которые предполагает профессия ландшафтный дизайнер такие же, как у большинства творческих профессий прикладного характера.

К «плюсам» относят:

– творческий характер работы;

– профессией предполагается контакт с многочисленными растениями. Поэтому встретить специалиста в этой области, находящегося в депрессии, большая редкость;

– посещение многочисленных выставок;

– средняя зарплата ландшафтного дизайнера, у опытных профессионалов довольно приличный заработок;

– возможность построить собственный бизнес.

«Минусы» профессии ландшафтного дизайнера:

– сезонность в работе дизайнера. Зимой количество заказов сильно снижается;

– на первых порах может возникнуть некоторые сложности в поиске солидных клиентов.

Работа ландшафтного дизайнера не ограничивается работой над собственными планами. Зачастую заказчик уже имеет собственное представление по художественному оформлению его загородного участка. Успешность в работе и карьерное продвижение находятся в прямой зависимости от коммуникабельности дизайнера, его умения найти точки соприкосновения с любым клиентом.

Познания в истории всегда очень хорошо помогало в процессе создания общей концепции. Беседуя с заказчиком, ландшафтный дизайнер постепенно знакомится с его вкусовыми предпочтениями и пожеланиями. Затем специалист выясняет, в каком стиле было выполнено главное строение на вверенном ему участке. Только после всего этого, с опорой на историю и философскую концепцию заказчика, дизайнер пытается создать неповторимое дизайнерское творение в окружающем ландшафте.

Специалист, чья профессия ландшафтный дизайнер, обладает фантазией способной

с легкостью объединить в единое целое природу и архитектуру, перенести эскизный набросок с листа бумаги на земельный участок и создать самое настоящее произведение искусства, которому еще не было равных.

В действительности, природой все было сделано раньше, без участия людей, главная задача ландшафтного дизайнера – собрать в одно целое созданное волей Бога, а затем защитить все это в условиях огромного промышленного давления.

Успешные люди планируют карьеру и планомерно продвигаются к своей цели. Мы все хотим быть успешными, но мало кто задумывается о том, что карьера это не случайное стечение обстоятельств. Любой человек планирует свое будущее, основываясь на своих потребностях и социально-экономических условиях.

К устойчивым показателям представлений о профессиональной карьере относятся самооценка, уровень притязаний, потребности в деятельности, достижениях, познании и материальном благополучии, а также карьерные ориентации.

По мере погружения в учебно-профессиональную деятельность представления о себе и своем профессиональном будущем становятся более адекватными и насыщенными с точки зрения содержания, отражая специфику каждой стадии обучения, с одной стороны, и объективные и субъективные характеристики труда ландшафтника, с другой стороны.

Основные тенденции развития представлений о профессиональной карьере проявляются в:

1. повышении адекватности и реалистичности представлений о себе;
2. формировании оптимального сочетания содержательных и адаптивных мотивов профессиональной деятельности;
3. сосредоточении жизненных перспектив в профессиональной деятельности и, прежде всего, повышении профессионального мастерства;
4. развитии умения структурировать временную проекцию профессионального будущего;
5. повышении положительного эмоционального отношения к карьере и видении ее различных сторон.

Сегодня каждый молодой специалист, покидая стены учебного заведения, верит, что сделает успешную карьеру в той области, в которой получил профессиональную подготовку. Но как показывает практика, в действительности часто все оборачивается совсем не так, как мы предполагаем. Очень многим приходится связывать свою деятельность с совершенно

другой отраслью, добиваясь успеха именно в ней. Это связано с тем, что у будущих специалистов недостаточно полно сформированы представления о той сфере профессиональной деятельности, с которой он планирует связать свою жизнь, о путях достижения карьерных целей, а также о том, насколько его личностные особенности соответствуют требованиям будущей профессиональной деятельности.

В ландшафтном дизайне найдут себя люди с развитым пространственным мышлением, графическими способностями и творческим воображением, а также важен и талант организатора.

Итак, моя формула успеха: Любовь к профессии + Любовь к природе + Глубокие знания + Оригинальность + Прекрасная фантазия + Высокая культура мастера = Успех

Мы все приходим в этот мир не зря,
У каждого свой путь, свои дороги.
Но целью и желанием горя,
О неудачах в сердце есть тревоги.
Чтобы препятствия нас не сломили
Творить, ваять, не жить впустую –
Вот эту тему так мы рассудили,
И формулу мы вывели простую.

СЕКЦИЯ 2 - САМОРАЗВИТИЕ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Автор: Стрельцова Е.Э.,
Научный руководитель: Кривошеева О.В,
ГБПОУ ВО «БТПИТ», г. Борисоглебск

Я являюсь студенткой первого курса «Борисоглебского техникума промышленных и информационных технологий», и обучаюсь по профессии «Парикмахер». Уже сейчас я задумываюсь, легко ли найти работу по моей будущей профессии, какие трудности могут возникнуть в процессе трудоустройства и как максимально эффективно использовать время моего обучения для их разрешения. В данной статье я попыталась рассмотреть такой важный момент поиска работы, как самореализацию. Зная вопросы и запросы работодателя, в процессе обучения я смогу найти наиболее полные и правильные ответы на них, смогу смоделировать свои успехи так, чтобы наиболее полно отвечать требованиям работодателя.

В наше время нужны выпускники, которые готовы сразу решать жизненные и профессиональные проблемы, встающие перед ними. Это зависит от компетентности выпускников, способных и готовых проявлять деятельность, основанную на знаниях и опыте, которые приобретены в процессе обучения и ориентации на самореализацию и самоопределение. Выпускники техникума, как показывает практика, сталкиваются с большими проблемами, которые препятствуют их успешной самореализации на рынке труда и снижения значимости их профессии. У студента, в дальнейшем выпускника, возникает тревожность по поводу дальнейшего трудоустройства.

Одной из важнейших форм жизненного самоосуществления является профессиональное самореализации, которое характеризуется высоким уровнем раскрытия личностного потенциала специалиста в выбранной профессии, развитием его способностей, взаимосочетание с профессией, всегдашней востребованность его профессиональной квалификации, широким использованием его профессионального опыта и достижений другими специалистами. Саморазвитие и самореализация обусловлены самоопределением и самоактуализацией личности. Самоопределение обеспечивает собственное определение,

оценивание себя, способность к сопоставлению поставленных задач, выбранных средств достижения и ситуации действия.

Самоактуализация является в какой-то мере пусковым механизмом выстраивания самореализации. В этом заключается существенное различие самоактуализации от самореализации. Следовательно, под профессиональной самореализацией можно понимать постоянный разновременный процесс формирования потенций индивида в творческой деятельности в течение всего жизненного пути.

через два взаимосвязанных способа: внешне профессиональный (достижение значимых достижений в различных аспектах профессиональной деятельности) и внутренне – профессиональный (профессиональное самосовершенствование, направленное на повышение профессиональной компетентности и развитие профессионально важных качеств).

В профессиональном самореализации выделено 10 основных признаков:

1) внутренне профессиональные (потребность в профессиональном совершенствовании, наличие проекта собственного профессионального развития, преобладающее удовольствие собственными профессиональными достижениями, постоянная постановка новых профессиональных целей, формирования собственного «жизненно профессионального пространства»;

2) внешне профессиональные (достижения поставленных профессиональных целей, признание достижений специалиста профессиональным сообществом, использование профессионального опыта и достижений другими специалистами, раскрытие личностного потенциала и способностей в профессии, проявление высокого уровня творчества в профессиональной деятельности.

Самореализация в профессии возможна и определяется рядом психологических условий, воздействуя на которые, в свою очередь, можно способствовать повышению уровня самореализации личности работников.

Чтобы создать условия для развития и самореализации личности, необходимо понять, что использование способностей требуют их применения по назначению, приносящих удовлетворение.

В настоящее время сфера парикмахерского искусства - это огромная индустрия, требующая подготовки кадров, которые будут трудиться, и представлять себя на всех уровнях рынка труда. Самореализация в профессии «парикмахер» связана с возможностью проявить себя, как творческой личности, создающей новые стандарты парикмахерского мастерства, которые высоко оценивает не только сам мастер, но и потребители этого вида услуг. Этот процесс будет успешным, если парикмахер обладает собственными психическими ресурсами. Важными психологическими условиями самореализации личности парикмахера являются: а) коммуникативные качества: общительность, социальная смелость, стремление к независимости и самостоятельности в принятии решений, как жизнерадостность и искренность; б) эмоционально-волевые качества: высокий уровень эмоциональной стабильности и низкие показатели напряжённости и тревожности. Самореализующаяся личность отличает эмоциональная зрелость, психическое здоровье (отсутствие невроза). Кроме того, более высокий уровень самореализации личности может быть обусловлен более низкой нормативностью поведения. К психологическим условиям самореализации личности парикмахера можно отнести профессиональную направленность: важное значение для принятия ценностей самореализующейся личности имеет ориентация на клиента. Выявлена положительная связь профессиональной успешности парикмахера с самореализацией, что свидетельствует о важной роли данного условия в реализации потенциала личности в трудовой деятельности. Особую значимость приобретает грамотное взаимодействие с клиентами. Действительно, умение эффективно общаться с клиентами, стремление оказать помощь в выборе причёски, стрижки – залог самосовершенствования в изучаемой трудовой деятельности.

При трудоустройстве по окончании техникума я должна ответить на многие вопросы, интересующие работодателей. Такие, как: Какие навыки и способности вы можете нам предложить? Смело могу перечислить все общепрофессиональные и профессиональные компетенции, которым будут обучать меня в техникуме высококвалифицированные преподаватели и мастера производственного обучения. Поэтому за время обучения в техникуме и прохождения производственной практики, я буду стараться освоить все компетенции, наработать себе клиентскую базу для возможности лучшего трудоустройства. Благодаря нашим мастерам производственного обучения и преподавателям, мы всегда в курсе новинок в области парикмахерского искусства. Помимо знаний, полученных на уроках, важно саморазвитие. Информацию можно узнавать из интернета, профессиональных журналов «Долорес» и «Hairs now», знание которых покажет работодателю, что вы действительно хотите и можете расти в профессии. С гордостью могу рассказать про свой техникум, его историю, богатую успешными выпускниками, традициями, о квалификации педагогов, готовящих из подростков настоящих профессионалов, побеждающих в областных конкурсах профессионального мастерства. Я хочу не просто научиться минимальным требованиям профессионального стандарта, но и обязательно почерпнуть много дополнительных навыков.

Самореализацию в профессии можно достичь, участвуя в конкурсах. Это профессиональный опыт, финансовая независимость в будущем, всеобщее признание.

Участие в региональных конкурсах «Молодые профессионалы» дает уверенность в своих силах, необходимый опыт и вдохновение, развивает творческое мышление. Учит нас, студентов понимать сущность и социальную значимость своей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Обеспечивает формирование нашего творческого имиджа, а при победе и большой бонус в трудоустройстве.

САМОРАЗВИТИЕ – ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

Автор: Горбачева Ю. А.
Научный руководитель: Горбачева Н.В.
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»,
г. Борисоглебск
29.yulia.gorbacheva@mail.ru

«Весь смысл жизни заключается в бесконечном завоевании неизвестного,
в вечном усилии познать больше».
Эмиль Золя

На современном этапе развития общества профессиональная деятельность играет важную роль в жизни каждого человека. Поэтому люди в подростковом возрасте рано или поздно задумываются о своей будущей профессии. Кроме того, перед ними стоит не менее важный вопрос: как лучше овладеть выбранной специальностью и достигнуть карьерных высот, ведь окончание учебного заведения не гарантирует профессиональный успех. И я на него отвечу – саморазвитие – вот он путь к будущей профессии!

Саморазвитие – это деятельность, направленная на изучение различной информации в какой-либо сфере с целью получить новые сведения и дополнить уже имеющиеся. Процесс самообразования и саморазвития предусматривает увеличение багажа знаний и навыков человека, совершенствуя профессиональный уровень личности. Каждый, кто занимается работой над собой, будет разносторонним и интересным, ему будут открыты новые горизонты. Многие приобретённые знания могут помочь в быту и облегчить выполнение каких-либо задач. В современном мире, если человек хочет идти в ногу со временем, ему просто необходимо быть в курсе актуальной информации, произошедших

изменений в чём-либо и различных новшеств, в том числе и из области своей профессиональной деятельности.

Если сравнить процесс самосовершенствования с предпринимательской деятельностью, можно сказать, что нужно инвестировать в себя. Это правильное вложение стремлений и средств, так как самообразование может помочь с самореализацией и осуществить желаемое.

Рассмотрим этапы саморазвития.

Первый этап – это самопознание. Человек должен осознавать, какие у него приоритеты в жизни, какими способностями он обладает. Только понимая себя, можно развиваться, в том числе и в профессиональной сфере.

Второй этап – поставить перед собой цель. Заниматься саморазвитием можно и без конкретной цели, для духовного обогащения. Но чаще всего человек хочет улучить какие-то навыки и получить новые знания, желая достичь определённого результата. Одной из таких целей является успешная карьера.

На третьем этапе человек выбирает те методы и способы самообразования, которые ему ближе. В этом и заключается главный плюс саморазвития – каждый человек индивидуален. И выбрав удобный и подходящий способ, можно с большой вероятностью достичь хороших результатов.

И последний, пожалуй, самый важный этап - это сам процесс самообразования.

Самообразование - специфический вид занятий человека вне стационарных форм обучения без постоянного, систематического руководства преподавателя по собственному или кем-то разработанному плану учебы.

Самообразование развивает интеллект, способности к творчеству, к учебной деятельности, к исследованию чего-то нового, желание насыщенной жизни, освоение современных технологий и умений, необходимых для реализации в профессиональной сфере.

Если рассматривать процесс самообразования с точки зрения профессии, его можно разделить на два вида. Это систематическое и ситуативное. Первый вид предполагает регулярный процесс, а второй получение дополнительных знаний по мере необходимости.

Я обучаюсь по специальности «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)».Моя будущая профессия - бухгалтер. Выбранная специальность тесно связана с финансами, расчётом заработной платы, учётом средств на предприятии, в том числе денежных, затрагивает сферу налогообложения. А, как известно, эти области часто подвергаются изменениям. Появляются новые налоги, изменяются налоговые ставки, создаются новые программы для ведения бухгалтерского учёта и совершенствуются старые, происходят изменения в требованиях к ведению бухгалтерского учёта. Чтобы быть не только хорошим специалистом, но и правильно и качественно выполнять свои трудовые обязанности, мне необходимо быть в курсе изменений. И что, как не саморазвитие, мне с этим поможет?

Существует множество способов саморазвития, каждый из которых, так или иначе оказывает влияние на способности и умения человека. Поговорим о них поподробнее.

Как уже было сказано, саморазвитие помогает в построении карьеры. А что в первую очередь нужно для того, чтобы овладеть профессией? Конечно же, багаж знаний! Пополнить его можно, читая различную профессиональную литературу. Из неё можно почерпнуть огромное количество необходимых сведений, связанных с профессиональной деятельностью. Не стоит забывать и о художественной литературе. Её чтение хоть и не обогатит вас информацией, связанной с профессией, но здорово пополнит словарный запас и сделает вас более эрудированным. Уделяя внимание чтению, человек питает мозг множеством полезных сведений.

Получать информацию можно не только из книг. Существует огромное количество источников в сети Интернет. На YouTube или специальных сайтах можно найти лекции

ведущих российских и мировых университетов. Самое главное – найти надежные источники и уметь выделять ту информацию, которая вам необходима.

Люди, которые хотят реализовать себя в сфере экономики и бизнеса, могут воспользоваться «Системой дистанционного бизнес - образования», у которой есть собственный портал. На нём можно найти интересующие вас материалы и курсы.

Но, как известно, для осуществления какой-либо деятельности необходимы не только теоретические знания, но и практика. Получить опыт до того, как устроишься на работу, не получится, но есть возможность познакомиться с опытом других людей и приобрести немного практических навыков. Для этого можно посещать различные семинары, тренинги, конференции, также существует общение на тематических форумах. Огромные возможности могут предоставить курсы. Так как они проводятся в небольшие сроки, на занятиях применяются интенсивные методики обучения: теоретический материал тут же отрабатывается на практике. Все курсы можно условно разделить на три группы:

- профессиональные
- обучающие
- развивающие

На курсах профессиональной направленности учащиеся за короткий срок приобретают навыки той или иной профессии. Это курсы менеджмента, бухгалтерского учета, маркетинга, дизайна.

Обучающие курсы в настоящее время настолько разнообразны, что человек любого возраста и интересов может найти что-то для себя. Курсы иностранных языков, игры на музыкальных инструментах, компьютерной грамотности, вождения автомобиля, верховой езды и многое другое.

Развивающие курсы помогают в совершенствовании собственной личности, развитии некоторых природных способностей. Это курсы развития памяти, скорочтения, скоропечатания, актерского мастерства, ораторского искусства, делового общения и другие. Умениям, полученным на развивающих курсах, можно найти применение, как в профессиональной деятельности, так и в жизни в целом. Если нет возможности посещать курсы, можно воспользоваться онлайн - курсами.

Бесценным опытом и мощным способом саморазвиваться, является участие в конференциях, конкурсах и олимпиадах. При подготовке к ним человек узнаёт огромное количество полезной информации, в том числе и той, которая пригодится для профессиональной деятельности, расширяет свой кругозор. А участие в олимпиадах – это ещё и применение знаний на практике. Если человек победит, займёт какое-либо место, это будет не только приятным итогом проделанной работы, но и повышением мотивации для саморазвития в дальнейшем.

Об этом я могу судить исходя из личного опыта, ведь сама принимаю участие во внеурочной деятельности. Так, в 2018 году я заняла 2 место по области в конкурсе эссе, посвященному Всероссийскому празднику «День рубля». Награждение проходило в Министерстве финансов РФ. Посетив музей Московской биржи, музей Финансов Финансового университета, познакомившись с их работой, я узнала множество полезной информации, которая наверняка пригодится мне в дальнейшей работе.

Участие в профессиональных олимпиадах дало возможности оценить свои силы, увидеть пробелы в знаниях, чтобы в дальнейшем их восполнить и не повторять ошибок. Готовясь к конференциям в техникуме, я изучала множество информации, часть которой взяла себе на заметку. При написании исследовательских работ для конкурса «Старт в науке», я также получила и расширила знания, связанные с моей профессией, например о налогообложении и инвестициях.

Также я являюсь волонтёром объединения «Лучик света». Казалось бы, как волонтёрство связано с саморазвитием и профессией? Моя деятельность в отряде предполагает посещение различных мероприятий, для которых нужно не только иметь

лидерские качества и коммуникативные способности, но и развивать их, совершенствовать. Я уверена, что наличие таких навыков и качеств помогут мне реализовать себя в своей профессии.

Итак, подведу итоги своей работы. Саморазвитие оказывает огромное влияние на человека, его качества и развитие. Разносторонний человек, знающий своё дело, имеет гарантированный успех в своей профессии. Таким образом, занимаясь саморазвитием и самообразованием, человек делает вклад в своё будущее.

САМОРАЗВИТИЕ - ОСНОВА УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ СПЕЦИАЛИСТА

Автор: Проскурякова В.П.
Научный руководитель: Горбачева Н.В.
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», город Борисоглебск
nadegda1983.09@mail.ru

Формальное образование поможет вам выжить.
Самообразование приведет вас к успеху.
Джим Рон

Успешная профессиональная деятельность связана с основными направлениями развития современного общества и современной профессиональной средой, для которой свойственны ориентированность на постоянное развитие сущностных параметров личности, развитие ее творческой индивидуальности, профессиональных умений и навыков.

Человеческая природа такова, что мы всю жизнь находимся в процессе непрерывных изменений: физических, умственных, личностных, возрастных, духовных и так далее.

Саморазвитие — это непрерывная работа над самим собой, совершенствование всех сфер жизни, формирование необходимых качеств личности.

Саморазвитие – это процесс всестороннего развития личности, который выражается в самостоятельном изучении чего- либо и применения этих знаний на практике. Можно выделить три формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.

Самоутверждение – это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению своих определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности. Сферами самоутверждения могут быть практически все виды жизнедеятельности, которые приобретают для человека личностную значимость: для кого-то это работа или учеба; для кого-то — спорт, искусство или наука.

Самосовершенствование –форма саморазвития, которая предполагает, что человек стремится быть лучше, стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества, которых у него пока нет, овладевает теми видами деятельности, которыми он не владел.

Самоактуализация–умение человека стать тем, кем он должен быть, т.е. выполнить свою миссию, свое предназначение в жизни.

Саморазвитие человека состоит из таких составляющих, как повышение собственной осознанности, умения управлять собой, развития силы воли, целеустремленности, мотивации и многих других качеств, которые повышают уровень жизни и способствуют реализации мечтаний и устремлений личности.

Занимаясь саморазвитием, человек обретает свой смысл жизни, так как смысл имеет эволюционное значение и подразумевает под собой постоянное развитие. Благодаря саморазвитию, человек приобретает новые качества, помогающие ему достигать своих целей и быть успешным.

В условиях модернизации образования особую значимость приобретает проблема профессиональной подготовки специалистов, конкурентоспособных на рынке труда, компетентных, свободно владеющих своей профессией.

Саморазвитие играет важную роль в становлении будущего профессионала. Изменения, происходящие в современном обществе, его высокий динамизм развития предполагают возрастание роли личностной организации профессионала, его активности, индивидуального видения, способности самостоятельно добывать информацию, анализировать и синтезировать ее, принимать творческие решения в различных профессиональных ситуациях.

От современного работника требуется не столько воспроизведение полученных знаний, сколько творческий подход к решению профессиональных задач, способность к постоянному самообразованию, личностному и профессиональному самосовершенствованию. Способность к профессионально-творческому саморазвитию становится необходимым качеством профессионала.

Важным фактором для реализации этих требований выступает нацеленность специалиста на профессиональное саморазвитие.

Профессиональное саморазвитие – одна из значимых частей человеческого существования. Оно способствует достижению определённого статуса, престижа и уровня жизни. Каждый из нас сам определяет, быть ему успешным человеком или так и не достигнуть карьерных высот. Никакого развития не наступит, если заранее не узнать обо всех тонкостях и уникальных чертах собственной личности.

Самопознание – важнейший источник для изучения личности. Только сам человек способен составить наиболее точное представление о самом себе, исходя из опыта, совершенных жизненных выборов, действий. Самопознание личности и профессионализм крепко связаны между собой. Ведь реализовать себя на выбранном пути реально лишь с выявленными заранее задатками к тому или иному делу. Если у человека изначально не лежала к чему-то душа, то его не удастся этим завлечь в будущем. Если он не имеет предрасположенностей к выбранному делу, то от него бесполезно ждать там высоких достижений.

Я являюсь студенткой первого курса специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Бухгалтер — это специалист, в обязанности которого входит документальное ведение финансово-хозяйственного учета предприятия.

Обязанности бухгалтера могут отличаться в зависимости от участка работы. Но в основном в его задачи входит ведение финансовой документации компании, составление бюджета организации и отчетов о доходах и расходах. Также специалист занимается начислением заработной платы, подготовкой и сдачей отчетов в налоговую инспекцию и фонды. Бухгалтер проверяет достоверность полученной информации и контролирует соблюдение законности при расходовании денег.

Без актуализации невозможно профессиональное развитие бухгалтера на предприятии, в банке, в малом бизнесе или в бюджетной сфере. Такая особенность связана с тем, что налоговое и финансовое законодательство, правила и стандарты бухгалтерского учета предприятий динамично меняются. Упустив важные изменения, всегда есть риск допустить серьезные нарушения с нежелательными последствиями.

Важнейший элемент профессионального роста бухгалтера – это образование и самообразование. Конечно, в большинстве случаев на момент начала трудовой деятельности специалист уже имеет высшее образование в этой сфере и знаком с основными понятиями и положениями. Тем не менее, на этом не стоит прекращать свое профессиональное саморазвитие. На сегодняшний день существует немало возможностей для самообразования и дальнейшего образования. Для этого можно использовать:

Обучающие семинары и тренинги- важный инструмент профессионального развития бухгалтера на любом этапе его карьеры. Такие способы могут быть затрат ны, но достаточно эффективны.

Специализированные книги для саморазвития и самообразования - хороший способ углубить и расширить свои знания. Впрочем, для того, чтобы не ввести себя в заблуждение,

важно обращать внимание на актуальность информации, приведенной в книге, год выпуска и авторитетность издания.

Курсы бухгалтеров - хороший способ получить базовые навыки в начале карьеры. Такое обучение может быть неполноценным заменителем высшего образования или его продолжением.

Интернет - форумы для бухгалтеров – один из способов найти решение своей проблемы и получить совет от коллег. Конечно, для этого придется найти авторитетный "живой" форум и зарегистрироваться. Кроме того, на специализированных форумах можно почерпнуть для себя немало полезной информации по теме даже в тот момент, когда, как кажется, все уже ясно.

Подводя итог, хочется сказать, что работа бухгалтером подразумевает постоянное профессиональное развитие и расширение кругозора. Саморазвитие специалиста затрагивает профессиональную сферу и многие сопутствующие:

- изучение особенностей сопутствующих специальностей, с которыми в работе будете сталкиваться регулярно;
- повышение финансовой грамотности;
- детальное изучение налогового законодательства;
- появляется опыт общения с государственными органами;
- возможность работать удаленно с компаниями из других стран.

Занимаясь саморазвитием, вы увидите, что жизнь состоит не только из одних очевидностей. Открывая для себя новые горизонты, вы заметите, что смотрите на жизнь совсем другими глазами. Не переставайте двигаться в заданном направлении, расти, как личность, как профессионал, и тогда все ваши мечты обязательно сбудутся!

РОЛЬ САМОРАЗВИТИЯ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Автор: Лубнин В.Е.
Научный руководитель: Маслова М.С.
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Борисоглебский сельскохозяйственный техникум»
mail@bsht.edu.ru

Внимание к проблеме профессионального саморазвития человека обусловлено социально-экономическими условиями современной России. Рыночные отношения обострили конкуренцию на рынке труда, изменили требования к профессиональной деятельности человека, актуализировали проблему осознанного выбора человеком профессии, повлияли на его готовность к труду. Проблема профессионального саморазвития личности тесно связана с вопросами мотивации, с заложенными в человеке ресурсами, творческими способностями, т.е. с его субъектным потенциалом. Особенно актуален этот вопрос для молодежи. Субъектный потенциал характеризует способность молодого человека к саморазвитию, в ходе которого меняется его социальный статус. Статус как показатель положения индивида в системе общественных отношений во многом зависит от того, насколько успешно человек реализовал себя в выбранной профессии. Однако молодежь, заканчивая учебные заведения и желая занять в обществе и профессии устойчивое положение, сталкивается с тем, что зачастую не может найти работу по специальности и соглашается на случайные, непостоянные виды занятости, пополняя новый для современного общества класс, социальный статус которого характеризуется неопределенностью. Это влечет за собой такие социальные издержки, как утеря профессиональной идентичности и духовно-нравственная деградация личности. Чтобы интеграция молодежи в общественную жизнь была успешной, проходила без кризисов и конфликтов, требуется исследование многоаспектной проблемы профессионального развития личности.

При поведении профессионального саморазвития человек характеризуется способностью выйти за пределы непрерывного потока повседневности, увидеть свой труд в целом и превратить его в предмет практического преобразования. Этот прорыв дает ему возможность стать хозяином положения, конструирующим свое настоящее и будущее. Это позволяет внутренне принимать, осознавать и оценивать трудности и противоречия разных сторон профессиональной деятельности, самостоятельно и конструктивно разрешать их в соответствии со своими ценностными ориентациями, рассматривать трудности как стимул дальнейшего развития, как преодоление собственных пределов, возможность «приподнять потолки».

Осознание человеком своих потенциальных возможностей, перспективы личностного и профессионального роста побуждают его к постоянному экспериментированию, понимаемому как поиск, творчество, возможность выбора. Важнейшей характеристикой профессионала высочайшего уровня, проявляющейся в рассматриваемой ситуации творческого поиска, является, с одной стороны, способность делать выбор, а значит ощущать свою свободу, с другой - нести ответственность за все, что происходит (и произойдет).

Модель профессионального развития личности включает разные типы адаптивного поведения субъекта, не слепое подчинение работника внешним требованиям, а выбор оптимального поведенческого решения. Очевидно, что процесс профессионального развития, нельзя рассматривать как линейный, однонаправленный переход от одной стадии на другую. На каждой из стадий позиции завоевываются и сдаются, уточняются и отвергаются, идет процесс самостроительства личности специалиста, становление его профессионалом. Таким образом, модель профессионального развития характеризует конструктивный путь личности в профессии, то есть путь конкурентоспособной личности.

Саморазвитие - важная составляющая специальности инженера-электрика

Непрерывное изменение промышленных технологий, внедрение новых, технически более совершенных средств производства и автоматического управления технологическими механизмами и комплексами, применение все более совершенных вычислительных устройств в электрооборудовании и электроприводе приводит к необходимости постоянно адаптироваться выпускнику техникума, технику-электрику, к новым условиям.

Говоря о технологии, следует понимать, что это категория процессуальная. А это значит, что изменение технологии означает не только перемены в лежащих в ее основе производственных процессах и профессиональных деятельностях. Происходит смена целевых установок, ценностных ориентаций человека, системы его конкретных знаний. В общем случае возможно два варианта развития событий.

Первый вариант - время жизни технологии больше или соизмеримо со временем профессиональной жизни специалиста. Это относится, прежде всего, к механическому оборудованию основных отраслей хозяйства (металлургии, машиностроению, энергетике). Адаптация специалистов к меняющимся условиям профессиональной деятельности в этом случае может осуществляться путем пополнения знаний в условиях действующей системы повышения квалификации. К таким специалистам относятся технологи основных производств, механики, осуществляющие обслуживание оборудование.

Второй вариант связан со случаем, когда время жизни технологии меньше профессиональной жизни специалиста. Это относится к технологиям обработки и передачи информации, способам выработки управляющих и корректирующих сигналов для систем автоматического управления электроприводами и др. Условием успешной профессиональной деятельности становится умение ее перестраивать резкого изменения производственных и социально-экономических отношений. И здесь важная активная жизненная позиция специалиста, его способность к постоянному самообучению. Это в полной мере относится к специалистам электротехнического профиля, занимающихся инженерным трудом.

О способностях человека чаще всего судят по его продуктивности. Но продуктивность зависит не только от природных задатков, но и от других факторов, прежде

всего развития соответствующих операций и умений, способов действия. Уровень же развития операций, умений и навыков зависит от воспитания и обучения. Поэтому нередко мы сталкиваемся с тем, что люди, изначально более даровитые, достигают меньших результатов и продуктивность их мала. А менее одаренные природой люди, но хорошо обученные, у которых, кроме того, сформированы необходимые личностные качества эмоционально - волевого характера, оказываются существенно более успешными в профессиональной деятельности.

Возьмём в пример слова Василия Готовцева, владельца фирмы, занимающейся электромонтажом: «Для электрика первостепенное значение имеют две вещи — знание требований электробезопасности и практические навыки. Это залог успеха в профессии. Я работаю в этой сфере уже десять лет, но до сих пор не могу сказать, что знаю все от «А» до «Я». Как говорится, век живи, век учись. Каждый год появляются новые технологии, нужно на ходу всему учиться, узнавать обо всем новом. Должно быть постоянное саморазвитие — без этого хорошим специалистом не стать. В электрике много разных специализаций, поэтому я советую молодым специалистам не ограничиваться одним предприятием, а успеть поработать в нескольких организациях. Так можно получить гораздо больше знаний и навыков».

Первым является, безусловно, профессиональное самоопределение. Оно выступает активно-деятельным компонентом профессиональной социализации молодого человека, который в условиях вторичной социализации стремится занять определенный социальный статус, проявляет себя субъектом этого процесса. Профессиональное самоопределение субъекта находится под влиянием внешних социальных факторов, и это определяет специфику социологического подхода к профессиональному самоопределению.

Второй этап в профессиональном саморазвитии связан с интеграцией индивида в общество через становление в избранной профессии, с профессиональным ростом индивида, овладением профессиональными, общекультурными компетенциями и с первыми личными профессиональными достижениями. Достижения в профессиональной деятельности – это показатель профессионализма, который нельзя объяснить лишь высоким уровнем профессиональных качеств. Становление профессионала возможно лишь в результате единства профессионального и личностного развития. Профессионализм личности – это качественная характеристика субъекта самоактуализации, отражающая высокий уровень профессиональных и личностно-деловых качеств, направленность личности на овладение ценностями профессионального роста, непрерывного профессионального образования, стремление человека к самоосуществлению, к воплощению в действительность потенциально присущих ему возможностей. Это стремление можно назвать стремлением к самотождественности, самобытности.

В ценностно-смысловом мотивационном блоке на первый план выступает то, что соответствует представлениям человека о смысле его деятельности, профессиональном призвании и, в конечном итоге, о смысле всей жизни. Человек, ориентированный на высшие ценности и смыслы, обретает качество субъекта, свободно и творчески реализующего себя в профессии и в жизни. Степень и уровень самореализации, полнота раскрытия своих способностей и дарований у людей разные, они определяют масштаб конкретной личности, ее вклад как субъекта профессиональной деятельности в материальное и духовное богатство общества.

На этапе самоопределения, в условиях профессионального выбора имеет место противоречие между объективными факторами (рынком труда, потребностями общества, социальной системой ценностей), с одной стороны, и субъективно-личностными, профессиональными потребностями, интересами, ценностными ориентациями, с другой стороны. В системе трудовой мотивации доминирует установка на труд как инструментальную ценность.

На этапе самоактуализации важным условием профессионального развития человека выступает качество его трудовой жизни, предполагающее единство двух

противоположностей. Повышение удовлетворенности трудом как субъективное слагаемое КТЖ требует преобразований объективной стороны КТЖ, создания условий для самоактуализации человека в профессиональной деятельности (изменений в организации, содержании труда и т.д.). Этап связан с мотивацией субъекта на профессиональный и личностный рост. Актуализация субъектного потенциала происходит через активную позицию индивида в системе трудовых отношений, а также через достижения, обусловлены аксиологическим содержанием труда и демонстрирующие самобытность присущих человеку возможностей и способностей, через реализованную человеком потребность быть собой, соответствовать своей природе. Задачи этапа решаются совершенствованием всей системы социального управления организацией.

Этап самореализации демонстрирует противоречие между частным и общим интересом субъекта труда, высокой оценкой им профессиональной самореализации как сферы по достижению индивидуально значимых целей и невысокой оценкой социальной значимости труда. Отсутствие в личностном смысле труда мотива социальной значимости труда упрощает трудовую мотивацию и снижает эффективность проводимых в обществе преобразований. Формирование мотивации на личностный смысл труда как условие для профессиональной самореализации требует поддержки со стороны общества, его социальных институтов, включая систему образования. Самореализация – это высшее проявление субъектности, существенными признаками которой выступают творчество и постижение смысла профессиональной деятельности, который выходит за рамки индивидуально-личностного в область общественно значимого.

НА ПУТИ К УСПЕХУ

Авторы: Шенцев А.А., Николаев О.В.
Научный руководитель: Дерюжкина Валентина Николаевна
ГБПОУ ВО «Борисоглебский
сельскохозяйственный техникум»
Valentina_Grishina@inbox.ru

Выбор профессии – один из наиболее важных выборов в жизни практически каждого человека. Современный рынок труда дает соискателю работы достаточно много новых ресурсов, которых не было еще несколько лет назад.

Существует реальная и иногда очень острая конкуренция между специалистами за право получения престижной и высокооплачиваемой работы. И одновременно все чаще возникает конкуренция между компаниями за право нанять лучших работников.

Первый шаг к достижению своей цели мною уже сделан. Я знаю, кем и где хочу работать, и, поэтому, сначала пошел учиться.

Являясь студентом ГБПОУ ВО «Борисоглебский сельскохозяйственный техникум», я обучаюсь по специальности "Механизация сельского хозяйства", по программам которой готовят специалистов среднего звена для работы в агропромышленном комплексе и других предприятиях, чья деятельность связана с использованием различной сельскохозяйственной техники, тракторов и автомобилей. После обучения я смогу работать механиком и руководителем различных технических служб и подразделений предприятий и организаций, возглавлять бригады, мастерские, цеха и участки СТО, либо заниматься индивидуальной предпринимательской деятельностью в технических и хозяйственных областях.

После успешного окончания всего учебного курса я получаю квалификацию механика или техника и диплом государственного образца о среднем специальном образовании.

Одновременно с дипломом об окончании техникума я, обучившись специальности «Механизация сельского хозяйства», могу получить рабочие профессии (свидетельство тракториста-машиниста сельскохозяйственного производства, водительские права и т. п.) с

выдачей необходимых документов, дающих право заниматься соответствующими видами деятельности. Для меня это хорошая перспектива на будущее. Тем более, что моя семья живет в сельской местности, где имеется активно и уверенно развивающееся фермерское хозяйство. И в будущем я хотел бы работать на современных сельскохозяйственных машинах и стать хорошим специалистом в своей профессии.

Сельское хозяйство всегда служило основой развития и существования человечества, тысячелетиями было изнурительным трудом. Посев, обработка и уборка урожая проводились вручную, в помощь была только тягловая сила лошадей.

Ситуация начала меняться в XIX веке, когда на полях появились первые трактора, работавшие на паровой тяге.

В XX веке происходит масштабный переход сельского хозяйства на использование механизмов. Урожаи зерновых стали убирать комбайны, для тракторов разработано множество прицепных и навесных устройств (молотилки, сеялки, погрузчики, прицепы и т.д.). Таким образом, возникла необходимость в людях, умеющих грамотно работать со всей этой непростой техникой. Так появляется профессия «механизатор». Фактически это универсальный рабочий на селе, от которого зависит очень многое. Опытный механизатор может совмещать сразу несколько специальностей: тракторист, тракторист-машинист, комбайнер, водитель, механик, слесарь. И чтобы стать высококвалифицированным рабочим, надо, во-первых, обладать стремлением и желанием многому научиться, во-вторых, иметь достаточно хорошую физическую форму, так как труд на земле, даже при наличии современной сельскохозяйственной техники, остается нелегким, в-третьих, любить свою работу, в-четвертых, быть готовым к решению задач любой сложности.

Путь к моей цели складывается из многих значимых факторов, которые обусловлены и требованиями рынка труда в том числе. Не секрет, что преимущества на стороне соискателя рабочего места, который имеет хорошее образование по специальности, опыт работы, узкую специализацию, дополнительные навыки, может и умеет совмещать несколько профессиональных умений и технологий.

Поэтому в плане саморазвития по пути к выбранной профессии механизатора для меня уже определились основные задачи:

- Получить теоретические знания и практические умения, необходимые для моей профессиональной деятельности;
- Научиться решать технические задачи в процессе прохождения разных видов практик;
- Сформировать умения выполнять планирование и проведение работ с техникой;
- Развивать личностные характеристики, необходимые для работы в коллективе;
- Освоить основные технологии работы с технической документацией;
- Получить знания иностранных языков (английский, немецкий), которые могут пригодиться для работы с импортной техникой;
- Использовать возможности посещения выставок сельскохозяйственной техники, предприятий и организаций агропромышленного комплекса в рамках студенческих экскурсий и других мероприятий;
- Принимать участие в профессиональных конкурсах и олимпиадах различного уровня;
- Вести здоровый образ жизни, поддерживать здоровье и хорошую физическую форму;
- Стать высококлассным специалистом.

Хотя профессия механизатора не открывает больших карьерных перспектив, на сегодня это нужная профессия. Продовольственный вопрос в стране не теряет своей актуальности, и сельское хозяйство активно развивается и приносит хороший доход.

Работать на земле – это большая честь и огромный труд.

Профессия механизатор – хорошая мужская профессия! Я уверен, что сделал правильный выбор, и иду уверенным шагом по пути к успеху, к своему делу в жизни.

Литература:

1. Сельскохозяйственная техника и технологии / Под редакцией И.А. Спасина. – М.:Колос С, 2006. – 682 с.
2. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2007. – 128 с.
3. Поляков В., Яновская Ю. 5 шагов к достойной работе. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с. – (Серия «Бизнес-психология»).

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Автор: Манюхин В.П.,
Научный руководитель: Бабикова Е.В., преподаватель
ГБПОУ ВО «БТПИТ», г. Борисоглебск

Самоопределение – это процесс формирования индивидом личного отношения к профессиональной деятельности и способ его реализации через согласование социально-профессиональных и личностных потребностей.

Профессиональное самоопределение является частью жизненного самоопределения, поскольку входит в социальную группу выбора профессии и образа жизни.

Профессионального самоопределения имеет ряд функций:

- целостное осознание индивидуальных психических и физических особенностей;
- анализ и познание своих личностных особенностей (психология личности);
- принятие сложившихся социально-экономических условий жизни;
- изучение разных видов деятельности, их сравнение, выбор места в социуме;
- освоение выбранной профессии;
- формирование субъективных критериев оценки себя, как специалиста;

Возможность самоопределения личности заложена с самого рождения и играет огромную роль в жизни каждого человека, тем самым определяет его жизненный путь. Уже в детстве проявляется интерес к той или иной профессии. В своих играх дети проигрывают различные профессиональные роли: продавец, врач, учитель, воспитатель и т.д. Профессионально-ролевые игры, выполнение элементарных видов труда способствуют самоопределению личности. Именно с профессионального самоопределения, то есть с выбора профессии, начинается профессиональная самореализация.

На выбор профессии влияют многие факторы: информированность о профессии, позиция родителей, родственников, учителей, личные профессиональные и жизненные планы, склонности и интересы к профессии, способности и их проявление. На базе нашего техникума проходят профессиональные пробы, где старшеклассники школ могут попробовать себя в той или иной профессии. Осознание своих возможностей, а также способностей на базе имеющегося опыта в игровой, учебной и трудовой деятельности формирует представление о будущей профессии. Также при выборе профессии учитывается социально-экономический спрос, реальные возможности обучения и трудоустройства по избираемой профессии, ее материальную значимость.

После выбора профессии человек определяется со способом получения соответствующей специальности, места работы и должности. Требования современного мира к преуспевающему человеку достаточно высоки. На рынке труда происходит огромное соперничество специалистов. Профессиональное самоопределение является важной

характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации, саморазвитии и самоактуализации.

Самоопределение обеспечивает собственное определение, оценивание возможностей, требований самому к себе, способность выполнения поставленных задач. Самоактуализация является так называемым пусковым механизмом выстраивания самореализации. Следовательно, процесс профессиональной самореализации происходит на протяжении всего жизненного пути человека. В пределах выбранной профессии формируются способности, происходит карьерный подъем и личностный рост, достигается определённый социальный статус.

Профессиональное самосовершенствование тесно связано с непрерывным образованием, которое включает в себя организованное обучение в учебных заведениях и самообразование.

Самообразование реализует потребность профессионала быть самостоятельной, независимой, компетентной и конкурентоспособной личностью. Профессиональное самообразование как самостоятельно осуществляемая деятельность, направленная на повышение профессионализма, включает:

- овладение новыми ценностными установками, подходами в профессиональной деятельности;
- профессиональное просвещение, то есть освоение новых идей, технологий и т.п.;
- осмысление собственного опыта и прогнозирование дальнейшей работы.

Профессиональное становление - это продуктивный процесс развития и саморазвития личности, освоения и самопроектирования профессионально ориентированных видов деятельности, определение своего места в мире профессий, реализация себя в профессии и самоактуализация своего потенциала для достижения вершин профессионализма.

Современная профессиональная деятельность отличается высокой сложностью, поэтому рынок труда нуждается в высококвалифицированных специалистах, хорошо разбирающихся в новейших технологиях. Личностное становление профессионала возможно только в том случае, если для профессиональной деятельности имеется положительная мотивация, а сама работа вызывает чувство удовлетворенности.

Осознанное профессиональное самоопределение развивает сильные стороны, помогает ощущать удовлетворение от проделанной работы, занять достойное положение в социуме. Человек чувствует себя нужным членом общества, легче идет на контакт. Удовольствие от проделанной работы и радость от возможности обсудить волнующие человека сферы жизни – ценный ресурс энергии.

Литература:

1. Долматова, С.В. Сознательный выбор профессии как признак личностной зрелости субъекта / С.В. Долматова. Материалы научн. конференции. - М.: Норма, 2014. - 385 с.
2. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика / Н.С. Пряжников. - М., 2008.
3. http://psihomed.com/professionalnoe-samoopredelenie/

СТУДЕНЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ – ФОРМА НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРЕДЛАГАЕМАЯ СТУДЕНТАМ ТЕХНИКУМА

Автор: Манохина Анастасия Юрьевна,
Научный руководитель: Повалюхина Марина Николаевна
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Воронежской области
«Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум»,
tehn-ozersk@mail.ru

Всем известно, что образование человека состоит из того, что он приобрел в процессе обучения; знаний, умений, навыков, способов мышления и деятельности, приобретенных путем самообразования; знаний, добытых из окружающей жизни в процессе усвоения разнообразной информации из различных источников.

Непрерывное образование - «образование в течение всей жизни» – одна из ведущих современных идей развития образования. Непрерывное образование – это образование формальное (школа, техникум, университет и др.) и неформальное (значимые люди, образовательные курсы), это способность к ассимиляции новых достижений научного, культурного и социального прогресса; совершенствование умений учиться; стимулирование мотивации к учебе; реализация творческого и инновационного подходов, акцент на самообразование.

В настоящее время с целью выявления наиболее одаренных и талантливых студентов, повышения качества профессиональной подготовки, дальнейшего совершенствования профессиональной компетентности, реализации творческого потенциала проводится большое количество внеклассных мероприятий, среди которых особое место занимают студенческие научно-практические конференции и конкурсы.

Цель данного учебного исследования:

- собрать информацию о студенческих научно-практических конференциях и конкурсах разного уровня (внутритехникумовского, регионального, всероссийского), участниками которых стали студенты Верхнеозерского техникума за последние годы;

- показать, что студенческая конференция – форма научной деятельности, предлагаемая студентам техникума с целью выявления творческих способностей в ходе самостоятельной исследовательской работы;

- заинтересовать как можно больше слушателей в дальнейшем участии в мероприятиях такого рода.

Для сбора информации использовались следующие методы: опрос, анализ, синтез, обобщение и др.

Источниками информации послужили материалы по обобщению опыта организации и проведения студенческих научно-практических конференций методического кабинета техникума; сборники статей, изданных по итогам проведения региональных, всероссийских конференций; материалы сайта техникума; публикации в районной газете «Заря» и др.

Итак, в каких студенческих научно-практических конференциях и конкурсах внутритехникумовского, регионального, всероссийского уровня приняли участие студенты Верхнеозерского техникума?

1. Внутритехникумовские студенческие научно-практические конференции.

Начинать лучше с участия во внутритехникумовских студенческих научно-практических конференциях, проводимых ежегодно в рамках Дней науки и Фестиваля проектов. Тематика проводимых конференций разнообразна: «Презентация открытий и достижений в области науки и техники», «Россия в мировом сообществе», «Применение новых технологий для диагностик, лечения и профилактики болезней животных», «Направления развития в современных АИС», «Я – специалист» и другие. В 2018-2019 уч. году студенты нашего техникума стали участниками студенческой конференции и конкурса «Интеллектуальный stand-up».

2. Дистанционные олимпиады и конкурсы.

Студенты нашего техникума принимают активное участие в дистанционных олимпиадах, конкурсах по изучаемым дисциплинам. Организацией и проведением олимпиад занимаются Информационно-методический центр «Линия знаний», «Интернет-издание Профобразование», дистанционный образовательный портал «Продленка» и др. Задачи олимпиад и конкурсов - развитие творческих способностей; расширение кругозора, образовательного и эстетического потенциала участников; развитие умений и навыков использования новейших информационных технологий**.**

Во Всероссийском дистанционном конкурсе «Моя будущая профессия» ежегодно принимают участие студенты техникума. Сухова О., Лемешкина Р., Канюкова А., Лебедева М. и другие становились победителями и призерами. Перед студентами стоит задача – создать творческую работу, в которой должны быть отражены условия и особенности получения профессии в своем учебном заведении, востребованность профессии на рынке труда, перспективы развития участника в этой профессии.

Информационно-методический центр «Линия знаний» ежегодно организует проведение дистанционных олимпиад «Линия знаний: Деньги», «Линия знаний: Философия», «Налоги и сборы», «Статистика», «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», «Линия знаний: основы ветеринарии», по результатам которых многие студенты техникума награждены дипломами 1, 2, 3 степени.

Студенты техникума становились победителями и призерами Всероссийской викторины, посвященной 285-летию со дня рождения великого русского полководца А.В. Суворова (организатор конкурса – «Интернет-издание Профобразование»).

Студентка Папова А. заняла 3 место во Всероссийском антинаркотическом фестивале творческих работ учащихся и педагогов «Профобразование – территория без наркотиков».

«Мисс Марпл, Эркюль Пуаро и другие сыщики Агаты Кристи» - так называлась компьютерная презентация студентки техникума Суховой Оксаны, которая заняла 3 место в III Всероссийском конкурсе мультимедийных презентаций на иностранном языке «Страны изучаемого языка - вчера, сегодня, завтра» для студентов СПО. Перед Оксаной стояла задача подготовить компьютерную презентацию с соблюдением определенных требований. Любимая писательница Суховой Оксаны - Агата Кристи – мастер детективного жанра, книги которой наряду с Библией и поэзией В. Шекспира – самые издаваемые в современном мире. Любовь к книгам А. Кристи вдохновила девушку выбрать оригинальный дизайн презентации, который наряду с содержанием привлек внимание экспертов, по достоинству оценивших работу выпускницы технико-экономического отделения техникума.

Надо отметить, что студенты Верхнеозерского техникума регулярно принимают участие в конкурсе «Страны изучаемого языка - вчера, сегодня, завтра» и добиваются успехов. В 2014 году Гайдин В. занял второе место, в 2015 году – Шеховцева Ю. стала победителем.

В мае 2017 г. студенты техникума Коновалова Л., Забродина В., Петренко А. приняли участие в региональном конкурсе учебно-исследовательских работ «Инновации в сельском хозяйстве» среди профессиональных образовательных учреждений среднего профессионального образования Воронежской области, организатором которого был Калачеевский аграрный техникум. Работа Коноваловой Л. отмечена дипломом за победу в номинации «Сельское хозяйство и окружающая среда: особенности и пути решения экологических проблем».

В 2017-2019 уч. годах студенты техникума были участниками интерактивной студенческой научно-практической конференции «Профессионалы для России» (организатор – Воронежский юридический техникум), цель проведения которой – привлечение общественного внимания к проблемам сохранения и развития кадрового потенциала современного общества.

Ежегодно студенты техникума представляют свои работы на Всероссийскую заочную научно-практическую студенческую конференцию «Я - специалист», которую организует Острогожский многопрофильный техникум. Направления работы определяются компетентностной составляющей деятельности специалиста. Это: «Правовое поле профессиональной деятельности», «Информационно-коммуникационные компетенции и технологии, их роль в личностном и социальном становлении, в социальной жизни и на производстве», «Социальные проблемы молодежи», «Построение карьеры, трудоустройство молодых специалистов», «Профессиональная социализация молодого специалиста», «Экологическая ситуация в регионе и пути ее улучшения» и др.

3. Студенты Верхнеозерского техникума – призеры Всероссийских конференций.

В апреле 2016 года в г. Воронеже на базе Воронежского профессионально-педагогического колледжа проводилась XVI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция «Современное студенчество как творческий и профессиональный потенциал России». Призерами конференции стали студенты Верхнеозерского техникума:

1) Зименская Е. за свою исследовательскую работу «Сравнительный анализ оперативной и консервативной схем лечения абсцессов у коров» в ФГУП «Докучаевское» отмечена дипломом II степени;

2) Кириллова Н. награждена дипломом III степени за исследовательскую работу «Расчет личной инфляции»;

3) Маевский А. удостоен диплома III степени за исследовательскую работу «Проблемы и перспективы выращивания лекарственных растений на приусадебном участке».

Зименская Е. и Кириллова Н. представили свои доклады на секции «Строим карьеру». Маевский А. представил свое учебное исследование на секции «Здоровый образ жизни и здоровье молодежи». Экологические проблемы регионов». Этот доклад был назван одним из лучших авторитетных экспертов.

В работе секции «Наше историко-культурное наследие» принял участие Куцов Д., который выступил с докладом на тему «История памятника первым комсомольцам техникума». С докладом на тему «Служба в армии – школа жизни и мужества» на секции «Строим карьеру» выступила Канюкова А., К сожалению, ребята не заняли призовых мест, но бесценный опыт участия во всероссийской студенческой конференции был получен!

В мае 2016 года в Воронежском юридическом техникуме прошли Всероссийские литературно-философские чтения на тему «Человек и гуманистические ценности современной цивилизации», в которых студент техникума, обучающийся по специальности «Ветеринария», Маевский А. занял 2 место. В философской секции «Идеи и практика гуманизма» Алексей представил свою учебно-исследовательскую работу на тему «Эксперимент британских ученых: ценность человеческой жизни или спасение человечества?». В своем исследовании студент поставил цель оценить с философской точки зрения, а также с точки зрения биоэтики и сформировать собственные суждения о необходимости или ненужности вмешательства британских ученых в геном человека. Авторитетное жюри, которое возглавляло доктор философских наук, профессор филиала РГСУ в г. Воронеж Бабаева А. В., достойно оценило выступление Маевского А.

В 2018 г. студент Перов Ян также занял 2 место, но в информационной секции III Всероссийских литературно-философский чтений «Бытие человека в современном мире: проблемы и пути решения».

В 2018 г. студентка техникума Медведюк Марина заняла 2 место на областной студенческой научно-практической конференции «Пути познания» (организатор Воронежский юридический техникум). Тема исследовательской работы – «Просто или сложно понять «эту непонятную молодежь»?»

Для участия в очных научно-практических конференциях требовалось подготовить рефераты в рамках заявленной темы, а на конференции представить тезисы выполненного реферата в сопровождении компьютерной презентации.

В 2019 г. студент техникума Подзоров В. Занял 1 место во всероссийском конкурсе «Поколение NEXT», на котором он представил свою авторскую работу по программированию.

Итак, сделаем вывод. Участие в студенческих научно-практических конференциях позволяет:

- самостоятельно приобретать недостающие знания из разных источников;
- развивать у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, анализа, построения гипотез, обобщения);
- приобретать коммуникативные умения;

-выявить умения по представлению результатов научно-исследовательской деятельности.

По итогам межрегиональных и всероссийских конференции издаются сборники трудов участников конференций. Студенты получают сертификаты, работы лучших авторов награждаются дипломами.

Можно назвать причины, побуждающие выступать на конференциях с докладом:

1. Вашу работу услышат авторитетные люди, а соответственно, многие из них запомнят вашу фамилию.

2. Регулярные выступления формируют способность четко и ясно выражать мысли в устной форме, последовательно излагать информацию, а также полностью исключают боязнь публичных выступлений.

3. Самое главное, на конференциях появляется возможность наладить множество контактов. Прослушав доклады участников конференции, каждый для себя отмечает, кто еще работает по похожей тематике. В итоге люди сходятся по интересам. Причем, участники разных возрастов и социальных статусов - неизвестно ведь, кем этот студент станет через несколько лет. Знакомства на конференциях предполагают работу на перспективу, взаимопомощь в исследовательской деятельности.

Сделаем вывод. Современный человек находится в контексте всеобщей интеграции, интегрируется все: экономика, наука, культура, подходы и концепции. В связи с этим возрастает необходимость развития самой личности, ее качественных изменений, ответственности и готовности к самореализации, способности социализироваться и адаптироваться к быстро меняющемуся миру. Одним из ключевых качеств компетентной личности в связи с новыми задачами образования становится такое личное свойство, как инициативность и готовность к переменам. Отсюда потребность в развитии образованного, предприимчивого, настроенного на обучение в течение всей своей жизни человека.

Участие в работе конференций всегда приносит положительный результат. Поэтому надо стараться выступать как можно чаще!

Литература:

1. Королева Л. Студент техникума стал призером Всероссийских чтений. - Королева Л.// Заря. - 2016. № 39. - 3 с.

2. Королева Л. Великие сыщики вывели таловчанку на третье место Всероссийского конкурса. - Королева Л.// Заря. -2016. № 29. - 3 с.

3. Королева Л. Студенты выяснили, как рассчитать личную инфляцию. - Королева Л.// Заря. -2016. № 28. - 2 с.

4. Королева Л. – Работы верхнеозерцев отметили на молодежный форум в области. - Королева Л.// Заря. -2016. № 31. - 3 с.

5. Обобщение опыта организации и проведения, студенческих научно-практических конференций (материалы методического кабинета ГБПОУ ВО «ВСХТ»).

ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ВИРТУАЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Авторы: Бондарев А.С., Колядин А.А.
Научный руководитель: Пачевский Е.В., к.т.н., преподаватель
ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П.Чкалова»
vatk2001@mail.ru

Важной стороной процесса обучения студентов технических специальностей является организация лабораторных и практических работ. Для студентов дневной формы обучения основной корень проблемы видится в недостатке современного оборудования, для заочной формы обучения – в недостатке объема аудиторных часов.

Современные компьютерные мультимедийные технологии позволяют реализовать самые сложные технологические процессы с использованием современного оборудования. Однако, подобный подход зачастую встречает резкое неприятие, аргументированное тем, что никакая виртуальная лаборатория не заменит лабораторию реальную. Мы ни в коем случае не спорим с этим. Действительно, возможность «потрогать руками» предмет исследования никакими виртуальными технологиями заменить нельзя. Но дело в том, что виртуальный подход используется не для замены, а для дополнения реального лабораторного практикума. Еще один важный аспект внедрения виртуальных мультимедийных технологий – дистанционное обучение, которое получает в последнее время достаточно широкое распространение.

Наша студенческая научно-исследовательская группа ведет работу по созданию виртуальных лабораторий по курсам «Процессы формообразования», «Материаловедение», «Техническая механика».

Мы считаем, что виртуальная лаборатория должна быть обеспечена высококачественным графическим оформлением и иметь интуитивно понятный интерфейс. При выполнении графического и анимационного оформления мы не пользуемся сторонними материалами. Подобный опыт «заимствования из Интернета» нарушает основной принцип самостоятельности нашей работы, а также чреват нарушением авторских прав.

Реализация самого исследуемого процесса должна с одной стороны быть максимально приближенной к процессу реальному, а с другой стороны, все-таки допускает некоторые условности и обобщения.

Для математической обработки результатов исследований мы используем оболочку MS Excel, что, как нам кажется, не нарушает принципа самостоятельности. Да и использование стороннего математического программного обеспечения представляется нам возможным при отсутствии нарушения авторских прав. Так в некоторых случаях мы используем среду бесплатно распространяемой программы SMathStudio, являющейся отечественным аналогом всемирно известной среды Mathcad.

Виртуальная лаборатория должна обладать определенной степенью интерактивности. Причем, как нам представляется, повышение этой степени – одна из основных задач нашей работы. Максимальная степень интерактивности может быть достигнута разработкой специальных систем «движков», однако такой уровень – удел крупных софтовых компаний. Мы разработали свою методику интерактивности, которая позволяет реализовать решение поставленных задач, правда, при весьма высокой трудоемкости работ. Как показывает практика некоторых опубликованных работ, при реализации виртуальных лабораторий возможно использование игровых движков, однако полученный результат и по смыслу и по форме весьма далек от установленных нами для себя требований.

Важным аспектом виртуальной лаборатории является система навигации, обеспечивающая быстрый переход между основными и вспомогательными элементами и имеющая достаточный уровень вложенности.

Мы хотим представить вашему вниманию виртуальную лабораторию технической механики, которая рекомендуется для проведения лабораторных работ по одноименному курсу.

Основное окно программы с помощью системы подсвеченных ссылок обеспечивает доступ ко всем10 лабораторным работам по данному курсу. Окно каждой работы представлено в виде виртуальной исследовательской лаборатории с рабочим столом, на котором размещено необходимое оборудование, методическое руководство и тетрадь отчетов.

Сценарии проведения виртуальных исследований различны для большинства работ и учитывают специфику заданных опытов. Однако, общий принцип виртуализации заключается в следующем: интерактивные объекты определенным образом выделены в общей среде и при клике компьютерной мышки «оживают», предоставляя возможность выполнения заданных манипуляций. Окна методических рекомендаций и математической

обработки также является интерактивным, позволяя снимать необходимые показания и проводить математический анализ полученных результатов. Тетрадь отчетов представлена в традиционном виде, помогая пользователю составить оптимальный отчет о проделанной работе. Все это дает возможность студенту почувствовать себя в реальной исследовательской лаборатории, то есть создает необходимую атмосферность процесса.

Апробация внедрения представленной виртуальной лаборатории в учебный процесс показала возможность ее использования для подготовки и проведения лабораторных работ по представленному курсу.

Наши виртуальные лаборатории находятся в свободном доступе на сайте ВАТ по адресу http://vatvrn.ru/news/new.html

КОМПОЗИТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В САМОЛЕТОСТРОЕНИИ

Чуйков И. А.
Научный руководитель Кузнецова Е. В.
ГБПОУ ВО «ВАТ имени В. П. Чкалова», г. Воронеж
katya_kuznecova2010@mail.ru

Во все времена человек мечтал летать как птица, со времён Икара и до наших дней. Материалы, из которых строились летательные аппараты, претерпели значительные изменения: от перьев с воском до металлов. В современном мире для самолётостроения все большее значение приобретают композитные материалы, которые по многим характеристикам превосходят металлические материалы.

Гипотеза исследования: Композитные материалы – лучшие материалы для самолётостроения, так как они легче, прочнее и дешевле.

Цель работы: Исследовать композиционные материалы с точки зрения оправданности использования их при строительстве летательных аппаратов.

Задачи исследования:

1. Определить, какие требования предъявляются к материалам для самолётостроения.
2. Исследовать строение, химический состав и технологические свойства композитных материалов.
3. Выявить преимущества и недостатки композитных материалов.

Требования к материалам для строения летательных аппаратов.

К материалам для самолётостроения предъявляются следующие требования:

— малая масса;
— прочность;
— эксплуатационные требования;
— производственные требования.

Композитные материалы.

Волокнистые структуры широко распространены в природе, они составляют основу тканей всех живых организмов – растений и животных, в которых выполняют различные жизненно важные функции, одной из них является восприятие внешних механических воздействий и сохранение при этом целостности организмов.

Основываясь на тех же принципах и отвечая на требования развивающейся техники, человеком стали создаваться аналогичные материалы – волокнистые полимерные композиты. Сегодня они являются важнейшими конструкционными материалами и останутся в многолетней перспективе «материалами будущего».

Композиционный материал или композит, — искусственно созданный неоднородный сплошной материал, состоящий из двух или более компонентов с четкой границей раздела между ними. Композиционный материал состоит из высокопрочного наполнителя, ориентированного в определенном направлении, и матрицы. Механическое поведение композиции определяется соотношением свойств армирующих элементов и матрицы, а также прочностью связи между ними. Эффективность и работоспособность материала зависят от правильного выбора исходных компонентов и технологии их совмещения, призванной обеспечить прочную связь между компонентами при сохранении их первоначальных характеристик.

Для создания композиции используются самые разные армирующие наполнители и матрицы. В качестве армирующих наполнителей (силовая основа композиции) применяются волокна бериллия, стекла, графита, стали, карбида кремния, бора или так называемые нитевидные кристаллы оксида алюминия, карбида бора, графита, железа и т. д. Матрицы изготовляются из синтетических смол (эпоксидных, полиэфирных, кремниево-органических) или сплавов металлов (алюминия, титана и других). Соединение волокон или нитевидных кристаллов с матрицей производится горячим прессованием, литьем, плазменным напылением и некоторыми другими способами. В композитах конструкционного назначения армирующие элементы обычно обеспечивают необходимые механические характеристики материала (прочность, жесткость и т.д.), а матрица (или связующее) обеспечивает совместную работу армирующих элементов и защиту их от механических повреждений и агрессивной химической среды.

В последнее время материаловеды экспериментируют с целью создать более удобные в производстве, а значит — и более дешёвые материалы. Исследуются само растущие кристаллические структуры, склеенные в единую массу полимерным клеем (цементы с добавками водорастворимых клеев), композиции из термопласта с короткими армирующими волоконцами.

В нашей стране основы науки и развития технических решений в области волокнистых полимерных композитов были положены в лаборатории армированных пластиков Института химической физики им.академика Н.Н.Семенова РАН. Здесь был создан первый высокопрочный отечественный композит – СВАМ (стекловолокнистый

армированный материал) и разработаны первые научные основы получения стеклопластиков.

При строении летательных аппаратов чаще всего используют металлокомпозиты. Композиционные материалы применяются для изготовления силовых конструкций летательных аппаратов, искусственных спутников, теплоизолирующих покрытий котлов, космических зондов. Всё чаще композиты применяются для изготовления обшивок воздушных и космических аппаратов, и наиболее нагруженных силовых элементов.

Благодаря своим характеристикам (прочности и лёгкости) композиционные материалы применяются в военном деле для производства различных видов брони: бронежилетов, брони для военной техники.

По структуре композиты делятся на несколько типов:

Волокнистые композиты армированы волокнами — кирпичи с соломой и оболочки для египетских мумий можно отнести как раз к этому классу композитов .

В слоистых материалах матрица (основа) и наполнитель расположены слоями, как, например, в особо прочном стекле, армированном несколькими слоями полимерных пленок.

Дисперсно-упрочненные материалы, полученные путём введения в металлическую матрицу дисперсных частиц (упрочнителей) это жаропрочные сплавы, длительно работающие под нагрузкой.

Преимущества композиционных материалов.

Главное преимущество КМ в том, что материал и конструкция создается одновременно. Стоит сразу оговорить, что КМ создаются под выполнение данных задач, соответственно не могут вмещать в себя все возможные преимущества, но, проектируя новый композит, инженер волен задать ему характеристики, значительно превосходящие характеристики традиционных материалов при выполнении данной цели в данном механизме, но уступающие им в каких-либо других аспектах. Это значит, что КМ не может быть лучше традиционного материала во всём, то есть для каждого изделия инженер проводит все необходимые расчёты и только потом выбирает оптимум между материалами для производства.

Достоинства композитных материалов.

— высокая удельная прочность (см. таблица 1)
— высокая жёсткость (модуль упругости 130...140 ГПа)
— высокая износостойкость
— высокая усталостная прочность (см. таблица 1)
— легкость

Все эти качества материалов подходят для самолетостроения.

Недостатки композиционных материалов

Большинство классов композитов (но не все) обладают недостатками:

1. Высокая стоимость - обусловлена высокой наукоёмкостью производства, необходимостью применения специального дорогостоящего оборудования и сырья, а, следовательно, развитого промышленного производства и научной базы страны.

2. Анизотропия - непостоянство свойств композитного материала от образца к образцу. Для компенсации анизотропии увеличивают коэффициент запаса прочности, что может нивелировать преимущество композитных материалов в удельной прочности. Таким примером может служить опыт применения композитных материалов при изготовлении вертикального оперения истребителя МиГ-29. Из-за анизотропии применявшегося композитного материала вертикальное оперение было спроектировано с коэффициентом запаса прочности, кратно превосходящим стандартный в авиации коэффициент 1,5, что в итоге привело к тому, что композитное вертикальное оперение Миг-29 оказалось равным по весу конструкции классического вертикального оперения, сделанного из дюралюминия.

3. Низкая ударная вязкость также является причиной повышения коэффициента запаса прочности. Кроме этого, низкая ударная вязкость обуславливает высокую повреждаемость изделий из композитных материалов, высокую вероятность возникновения

скрытых дефектов, которые могут быть выявлены только инструментальными методами контроля.

4. Высокий удельный объем является существенным недостатком при применении композитных материалов в областях с жесткими ограничениями по занимаемому объему. Это относится, например, к сверхзвуковым самолётам, у которых даже незначительное увеличение объема самолёта приводит к существенному росту волнового аэродинамического сопротивления.

5. Токсичность - при эксплуатации композиционные материалы могут выделять пары, которые часто являются токсичными. Если из композитных материалов изготавливают изделия, которые будут располагаться в непосредственной близости от человека (таким примером может послужить композитный фюзеляж самолета Boeing 787 Dreamliner), то для одобрения применяемых при изготовлении КМ материалов требуются дополнительные исследования воздействия компонентов КМ на человека.

6. Низкая эксплуатационная технологичность - композиционные материалы обладают низкой эксплуатационной технологичностью, низкой ремонтопригодностью и высокой стоимостью эксплуатации. Это связано с необходимостью применения специальных трудоемких методов, специальных инструментов для доработки и ремонта объектов из композитных материалов. Часто объекты из композитных материалов вообще не подлежат какой-либо доработке и ремонту.

Устранение или уменьшение этих свойств приведет к улучшению качества материала и откроет новые возможности его применения как в авиации, так и в других сферах промышленности.

Таблица 1. Свойства различных композитов в сравнении с металлическими материалами.

Материалы	Плотность 30^{-3} кг/м^3	Прочность при растяжении МПа	Модуль упругости, ГПа	Удельная разрешимая прочность, МПа *м^3/кг	Удельный модуль упругости, МПа *м^3/кг
Стекло углерод	1,4	124	32	0,09	22,8
Поликристаллический графит высшего качества	1,9	42	12	0,02	6,42
Углеродные волокна: высокопрочные высокомодульные	1,74 1,95	2900 2200	215 290	1,66 1,12	123,6 200,0
КМУУ UD 3D	1,45 1,85	1350 25D	175 90	0,93 0,14	120,0 48,5
Углепластик на эпоксидной смоле, UD	1,56	1400	130	0,9	83,0
Сталь	7,8	1100	210	0,14	27,0
Алюминиевые сплавы	2,8 3,5	420 350	77 400	0,15 0,10	23,3 114,3

Выводы.

1. Гипотеза не подтвердилась. Нельзя сделать однозначного вывода по поводу того, что композиты превосходят привычные материалы для самолетостроения.

2. В некоторых областях применения композиты зарекомендовали себя с лучшей стороны, чем привычные сплавы, но остаются на настоящий момент дороже.

3. Широкий спектр технологических свойств в зависимости от матрицы и от наполнителя позволяет использовать композиты с большей эффективностью в разных условиях эксплуатации. Внедрение композиционных материалов в авиастроение позволяет радикально повысить прочность, надежность, безопасность и другие эксплуатационные характеристики воздушных судов – поскольку в них будут использоваться усиливающие элементы нитей, волокон или просто вкраплений более прочного материала. Эта технология позволяет получить элементы конструкций с заданными требованиями по самым разнообразным параметрам: прочности, жароустойчивости, упругости и многим другим – вплоть до степени радио поглощения.

Заключение. Несмотря на объективные трудности, имеющиеся в деле разработки и применения композиционных материалов в строении летательных аппаратов, современная наука с уверенностью смотрит в будущее. Прилагаются все усилия для того, чтобы применение и производство композиционных материалов было качественно расширенно и улучшено. В России много делается на государственном уровне для воплощения в жизнь результатов научной деятельности.

Словом, будущее мирового авиастроения зависит от того, как будет проходить внедрение этих материалов и технологий в массовое производство. И не может не радовать, что научный прогресс не стоит на месте, позволяя осваивать все новые и новые горизонты, а всевозможные инновационные проекты поднимают на новый уровень отечественное самолетостроение.

Литература:

1. Современные композитные материалы в российском авиастроении: краткий обзор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://integral-russia.ru/2018/06/14/sovremennye-kompozitnye-materialy-v-aviastroenie-kratkij-obzor/ – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.11.2019).
2. Требования к конструкции самолёта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.su/10_137494_trebovaniya-k-konstruktsii-samoleta.html – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.11.2019).
3. Основные требования к конструкции современного самолёта, пути и средства их реализации при проектировании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/1019144/osnovnye_trebovaniya_konstruktsii_sovremennogo_samolyota_puti_sredstva_realizatsii_proektirovanii– Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.11.2019).
4. Композиционные материалы для аддитивных технологий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://extxe.com/3805/kompozicionnye-materialy-dlja-additivnyh-tehnologij/– Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.11.2019).
5. Что такое композиционные материалы? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dpk-deck.ru/page/compositi-opred.html– Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.11.2019).

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ФИЛЬМОВ

Автор: Рудова С. О.
Научный руководитель: Кириллова О. В.
Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский государственный промышленно-экономический колледж»
rekjy691969@mail.ru

Актуальность исследования: Все любят смотреть мультфильмы: и взрослые, и дети. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни. Дети учатся у героев мультфильмов добру, анализируют их поступки. Мультфильмы развивают образное и абстрактное мышление. А создавать анимацию разными способами даже интереснее, чем просто смотреть мультики.

Мне это стало интересно, и я поставила перед собой **цель:**

узнать, как «оживают рисунки» и создать свой мультфильм.

Для достижения цели были выделены следующие **задачи:**

1) познакомиться с историей развития мультипликации;

2) узнать, какие виды мультфильмов и способы создания мультипликации существуют;

3) создать простые примеры анимации с помощью разных технологий.

Объект исследования - искусство мультипликации

Предмет исследования – мультфильм

Гипотеза исследования: Можно предположить, что совсем не обязательно иметь сложную технику для того, чтобы создавать простую мультипликацию.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- анализ полученных результатов
- практическая работа

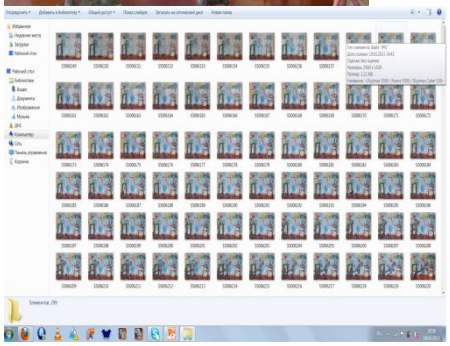
Анимация – в вольном переводе означает оживление, но в нашей стране она получила название мультипликации. С классических времен люди делали попытки сделать рисунки живыми и движущимися. Уже в 70 годах до н.э. стихотворец и мудрец Лукреций в своем произведении «О природе вещей» рассказывал о механизме для создания подвижных узоров. X – XI вв. – появились теневые представления, которые были очень похожи на будущие мультфильмы. XV в. – были выполнены подобия блокнотов, на которых были движущиеся узоры, обычно это были движения человека или животного. В средние столетия находились специалисты, веселившие народ подвижными изображениями, используя для этого специальные механизмы. Во второй половине 17 века А. Киршер создал «чародейственный фонарь», с помощью которого можно было показывать изображения на стекле. После этого было уже намного легче создавать новые механизмы и приборы. В 19 веке было определено, что глаз человека устроен так, что увиденное им изображение сохраняется на сетчатке недолгое время. Это и является основным принципом, по которому и сегодня создаются мультфильмы. В течение 19 века продолжались поиски «оживления» изображений – приборы и механизмы, которые были придуманы в это время, хоть и выполняли свою функцию, но нуждались в существенной доработке. Одним из созидателей мультфильмов является Э. Рейно – именно он придумал способ выполнения мультфильмов – изображение за изображением. Однако появление кинематографа практически вытеснило анимационные ленты и заставило человечество забыть об этом. Но срок забвения мультфильмов был недолгим – вскоре люди вновь обратились к ней. Основным аниматором нашей страны являлся В. Старевич – биолог, который задумал создать образовательную ленту про насекомых. В 1911 г. Старевич выполняет документальный кинофильм, в котором были показаны игры жуков. Однако во время съемок он столкнулся с проблемой – когда он устанавливал нужный свет, жуки отказывались двигаться. Тогда для того, чтобы окончить фильм, биолог делает из жуков чучел, крепит к ним ниточки и выполняет съемку киноленты по кадрам. Эта картина была первым кукольным мультфильмом. Очередным умельцем стал А. Птушко, который был дипломированным архитектором, но, случайно попав в анимацию, получил возможность реализовать себя в другом. Популярность ему принес полнометражный мультфильм «Новый Гулливер», который придал тексту Д. Свифта агитационное назначение. Анимация – самая распространенная технология, разрешающая при поддержке неодушевленных недвижимых предметов формировать иллюзию подвижности. Наиболее знаменитая разновидность анимации, препровождающая собой серию рисунков, в СССР была знакома как мультипликация, а в странах англоговорящих как

«cartoons». По сути, процесс представляет собой следующее: изображенная фигурка рисуется множество раз, причем каждое изображение фигурки несет в себе некие изменения, представляющие собой ее движение. Готовые изображения снимаются – 1 кадр=1 изображение, и транслируются с быстротой 24 кадра в секунду. Изготовление мультфильма – длительный сложный процесс, при котором создается сценарий, который разбивается на отдельные происшествия, а они, в свою очередь, иллюстрируются соответствующими изображениями. Озвучивание происходит в самом конце мультипликационного процесса.

1. Графическая анимация (рисованная)
2. Кукольная анимация
3. Перекладная анимация
4. Теневая анимация
5. Бескамерная анимация
6. Компьютерная анимация
7. Синтетическая

Технология создания мультфильма

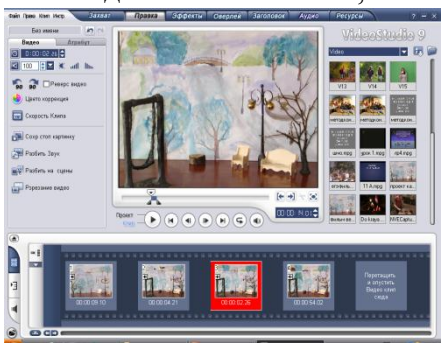
1. Цифровой фотоаппарат
2. Штатив (тренога, на которой крепится фотоаппарат или видеокамера)
3. Компьютер с программой для обработки видеоматериала
4. Подборка музыкальных произведений
5. Материалы для создания «картинки» (бумага, краски, пластилин, плёнка, сыпучие пищевые продукты, бижутерия…..)



Этапы создания мультфильма:

1. Разработка сюжета мультфильма.
2. Подготовка рабочего места.
3. Подготовка рабочих материалов.
4. Съёмка статичных картинок - фотографий.

Чем меньше различий между кадрами, тем плавнее будет движение объектов. Хотя, верстая фильм на компьютере, с помощью различных переходов между слайдами тоже можно добиться интересного движения. Важно, чтобы при съёмке не двигался фотоаппарат. Поэтому надёжно закрепите его на штативе, устойчиво поставьте штатив.



5. Верстка (монтаж)

Перенесите отснятые фотографии на компьютер. Поместите снимки, музыкальные композиции, голосовые записи в программе для вёрстки. И монтируйте фильм

Способы создания мультипликации за это время очень изменились. Выполняя данную работу, я научилась создавать анимацию разными способами и это даже интереснее, чем просто смотреть мультики. Оказывается совсем не обязательно иметь сложную технику для того, чтобы создавать анимацию.

Но, если создать простую мультипликацию довольно просто, то создать мультипликационный фильм очень сложно! Недаром над созданием мультфильма работает целая съемочная группа. В настоящее время основным способом создания мультипликации является компьютер. Поэтому, чтобы создавать мультфильмы надо, вначале изучить специальные программы, а это требует много времени. Но, самое сложное при создании мультипликационных фильмов – это придумать сюжет!

Я создала свой маленький мультфильм. Он очень простой, но считаю, что цели я своей достигла. Останавливаться на этом не хочу и со временем научусь создавать более сложные и интересные мультипликационные фильмы

Литература:

1. Фролов М.И. Учимся анимации на компьютере. Самоучитель для детей и родителей/М.И.Фролов.- М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2002.
2. Все обо всем. Том 11.- М.: Филологическое общество «Слово» АСТ, 1999. С. 74-76.
3. Я познаю мир (кино). Издательство АСТ, 2000. С. 91-94.
4. Интернет-ресурс: www.myltik.ru

ЛИЧНОСТЬ – ВЕЛИЧИНА НЕПОСТОЯННАЯ

Автор: Тимошенко М.А.
Научный руководитель: Нестеренко Г.И.
Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж»
(Богучарский филиал), г. Богучар
nesterenko.galka2015@yandex.ru

Личность человека – величина непостоянная. С течением жизни она претерпевает множество изменений в зависимости от того, какие испытания мы выдерживаем и какие задачи ставим перед собой. И даже живя в одном ритме и придерживаясь стабильного графика, мы меняемся. Зачастую – не в лучшую сторону, поскольку отсутствие развития почти всегда тянет за собой деградацию. У многих в возрасте 30-35 лет начинается кризис личности. В эти моменты мы понимаем, что просто жить и работать – недостаточно. Что мы хотим от себя чего-то более глубокого и глобального, что минимумы нам не подходят, и что не все возможно измерять деньгами и прочими осязаемыми мерками. Кто-то приходит к этому раньше, кто-то позже, а кто-то и вовсе не приходит. Для одних людей пусковым механизмом служит потрясение, у других озарение происходит естественно и постепенно. В результате появляется желание стать на путь саморазвития, перестать предъявлять требования к миру и начать работать над собой, заниматься саморазвитием. Что такое саморазвитие? Это постоянный и комплексный процесс работы над собой, развития своих положительных качеств в разных сферах – физической, интеллектуальной, творческой, эмоциональной, духовной. Саморазвитие характерно добровольностью и самоконтролем, когда человек изучает новую информацию и применяет ее на практике безо всякого принуждения извне. Действительно, зачем все эти мучения? Изучение новой информации, утомительные занятия спортом, постоянное напряжении. Ведь можно спокойно отдыхать на диване, смотреть сериалы и наслаждаться «ничегонеделанием». Но безделье – это мнимое счастье, обратная сторона которого чревато депрессией и разочарованием в жизни. Человек так устроен: он нуждается в постоянном росте, поиске нового. Прекращая двигаться (не только в физическом, но и в ментальном смысле), он начинает деградировать. Как пример можно привести плавание – для того, чтобы держаться на воде, мы должны прилагать усилия. Расслабившись и потеряв контроль, пловец сразу же идет ко дну. Оглянитесь вокруг и сравните счастливых и несчастных знакомых. Чем они отличаются? Счастливые открывают новый бизнес, учатся на тренингах, занимаются спортом, постоянно путешествуют, познают что-то новое. Несчастные десятилетиями работают на одной работе, развлекаются только с помощью пива и постоянно ищут виноватых в своих неудачах. Ответ на наш вопрос прост – необходимо заниматься саморазвитием для того, чтобы стать счастливым. Любой, кто ступил на этот путь, понимает, что наслаждение приносит и сам процесс, и результаты. И что этот ресурс неисчерпаем, ведь верхней планки совершенства просто не существует. С чего начать саморазвитие и самосовершенствование? Самый-самый

первый шаг, предваряющий всякое действие – это мысль. Желание, идея – называйте, как хотите. Они индивидуальны и у каждого формулируются по-разному. От расплывчатого «я больше не хочу так жить» до «я планирую выучить пять языков и зарабатывать минимум сто тысяч в месяц». Первое, что нужно сделать – это захотеть. Причем хотеть нужно долго, упорно и беспрерывно. Сначала вы не будете понимать, как вообще приступить к делу, сомневаться в своих силах, блуждать в потемках из-за отсутствия ориентиров. Потом начнут приходить ответы. Они проявляются в книге, которую кто-то подарил, в необычном человеке, в новых возможностях (например, отправиться в многодневный поход с палатками). В этот момент нужно принимать все конструктивные предложения и все неожиданные вызовы. Но и самому необходимо постоянно искать эти ответы, стремиться к ним, а не сидеть, сложа руки. Читать статьи в интернете, смотреть видео по теме саморазвития, искать книги, пробовать что-то из рекомендаций на практике. Из этого всего начнет вырисовываться методика, появятся первые результаты, и вы увидите свой путь. На это может понадобиться немало времени – все зависит от самого человека и его стартовой позиции. Кому-то хватит и месяца, а кто-то будет находиться в поиске год или два. Главное – не опускать руки и помнить, что поиск обязательно увенчается успехом.

Саморазвитие личности в той или иной мере включает в себя следующее:

- улучшение самосознания и понимания себя (своих целей, ценностей, принципов);
- совершенствование самопознания;
- совершенствование личностных навыков и / или обучение новым;
- осознание собственной ценности и адекватная самооценка;
- развитие сильных своих сторон и главных талантов;
- планирование своей карьеры и план профессионального развития;
- стратегическое планирование своей жизни;
- выявление или улучшение собственного потенциала в выбранной деятельности;
- улучшение образа жизни и развитие полезных, развивающих привычек;
- повышение качества своей жизни;
- эффективное управление своим временем;
- улучшение собственного здоровья и работа над его поддержанием;
- улучшение своего благосостояния и социального статуса;
- реализация собственных устремлений и выполнение данных себе обещаний;
-инициирование жизненных перемен;
- составление и выполнение планов личного развития (PDP);
-улучшение социальных отношений и окружение себя развивающимися людьми;
-развитие эмоционального интеллекта;
-физическое самосовершенствование;
-развитие в части управления своим мышлением и своими мыслительными стратегиями;
-развитие духовной составляющей, изучение духовных аспектов своей личности.

Также саморазвитие может включать в себя помощь другим и поддержку в их собственном развитии. Когда мы делимся чем-то важным с другими людьми, наш уровень саморазвития повышается многократно, так как передавать знания и обучать кого-либо это лучший способ проверить и осознать глубину своих навыков. Это также может происходить посредством таких ролей, как учитель или наставник, либо посредством личного примера (например, передача своего опыта, знаний и навыков по работе с клиентами менее опытным коллегам, для развитии потенциала каждого сотрудника). У некоторых интерес к саморазвитию себя и других может быть настолько сильным, что он превращается в профессию (коучт, тренер, ментор, психолог и т.д.). Помимо улучшения себя и развития других, саморазвитие включает в себя работу с информацией, и формирование такого круга интересов, которым уделяется большое количество времени, сюда относятся такие вопросы, как:

– Какие книги по саморазвитию стоит изучать?
– Какие авторы вызывают наибольший интерес и кажутся близкими по духу?
– Что стоит посмотреть из художественных или документальных фильмов на тему саморазвития?
– Какие области саморазвития нуждаются в наибольшей практике на данном этапе жизни? (духовное развитие, физическое, эмоциональное, саморазвитие в части построения отношений, воспитания детей, саморазвитие при взаимодействии с подчиненными или что-то еще).

Саморазвитие состоит из двух аспектов, теории и практики. И если для поиска теории важно найти подходящие информационные ресурсы, то для практики саморазвития самое главное находить и объединять вокруг себя близких по духу людей, тех, с чем те или иные уровни развития можно будет пройти гораздо быстрее. А если повезет встретить своего учителя, тогда он может сэкономить вам долгие годы поисков и проведет вас по вашему пути, помогая раскрыть ваш потенциал.

Любое развитие нуждается в том, чтобы его как-то оценить, измерить, понять действительно ли есть прогресс, и нужны ли какие-то коррективы в наши повседневные действия. Таким образом, для оценки собственного саморазвития есть необходимость использовать определенные критерии.

В качестве таких критериев могут использоваться следующие:

1. Постановка и достижение персональных целей.
2. Разработка и реализация собственной стратегии (стратегии жизни).
3. Мечты и планы, а также сроки их реализации
4. Измеримые физические показатели (километры пробежки, сброшенный вес, рабочий вес в тренажерном зале, количество подходов, выученных движений, выигранных состязаний)
5. Финансовые показатели в определенных ситуациях могут служить измеримыми критериями для оценки уровня саморазвития (например, рост ваших гонораров, рост зарплаты)
6. Измеримые информационные показатели (количество изученных тем, количество выученных слов, пройденных курсов, выполненных тестов и т. д.)
7. Поведенческие и коммуникативные критерии и индикаторы саморазвития (количество успешных выступлений, пройденных собеседований, сданных экзаменов, полученных предложений и работе и т.д.)

САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор: Деркунский Дмитрий Владимирович
Научный руководитель: Гришина Екатерина Николаевна
ГБПОУ ВО «ВПТ» г.Воронеж

Выбор профессии – важный шаг в жизни каждого человека, который может сделать человека счастливым в жизни и успешным в профессиональной деятельности, а может омрачить всю его жизнь, расстроить планы и сделать его несчастным. В идеале два основных фактора определяют выбор профессии - это самосовершенствование и благо другим людям.

Уже с раннего возраста мы задумываемся о том, кем хотим стать в будущем. И этот выбор профессии зависит от многого: от интересов в детстве, окружения, личных качеств человека, образовательных достижений. Важную роль играет и саморазвитие, когда интересы и деятельность человека посвящены любимому делу. Для ребенка это может быть изначально хобби. Так, например, если ребёнок с детства начал увлекаться робототехникой, то в будущем он может стать инженером. Конечно же, в детстве это может быть просто неосознанное увлечение. Но, если в более зрелом возрасте, целенаправленно совершенствовать свои умения, то в будущем такие люди становятся профессионалами своего дела.

Саморазвитие – это непрерывный процесс самосовершенствования и работы над собой, который происходит не только в одиночку, но и посредством взаимодействия с другими людьми, а также при помощи учителей, преподавателей, наставников, тренеров и тех людей, на которых человеку хочется быть похожим, и чьи взгляды он или она больше всего разделяют.

Становление личности человека начинается еще в детстве, когда малыш учится ходить, говорить, посещать садик. Он начинает обращать внимание на окружающую среду, например, наблюдает за природой, за тем, как мама готовит еду, как папа прикручивает полку и так далее. У него проявляются определенные склонности, интересы, способности заложены природой, которые стоит развивать, с тем, чтобы они способствовали наилучшему выбору профессии. Мой интерес к механике тоже проявился в детстве, когда мне очень хотелось собрать свой автомобиль из подручных материалов. Так, мой первый автомобиль состоял из пеньков, досок, гвоздей и руля от трактора.

В начальной школе дети посещают различные кружки и секции, формируется отношение к учёбе, появляется, так называемая тяга к знаниям. И в подростковом возрасте начинается целенаправленное изучение каких-то предметов, касающихся будущей профессии. Голубая мечта – познать процессы механики, воплощалась и у меня при изучении физики, математики. Я понял, что это будут ведущие предметы для меня, определяющие мое дальнейшее будущее.

Неотъемлемо, саморазвитие связано с такими человеческими качествами как воля и желанием быть лучшим. Педагоги, окружающие меня, помогали мне поверить в свои силы. Я принимал участие во многих олимпиадах и соревновательных мероприятиях, выступал с докладами, презентациями.

Для становления всесторонне развитого человека невозможно без занятия и другими полезными и приятными вещами. Для меня это общение с друзьями, родителями, близкими, учителями, одноклассниками. Как оказалось, общение является также важным критерием в выборе профессии, когда формируются отношения подрастающего поколения с окружающими людьми, мировоззрение, умение принимать важные решения, закладываются и отшлифовываются особенности личности, поведения, деятельности. Именно во взаимоотношениях и общении удовлетворяются очень важные и чисто человеческие потребности.

Оканчивая школу и получая аттестат об основном образовании, молодые люди, казалось бы, полностью определяются со своей будущей профессией. Они могут поступить в техникум или окончить 10 и 11 класс, после чего они смогут поступить в университет, где также, как и в техникуме, смогут получить профессиональное образование. Регулярное занятие определенным видом деятельности способствует тренировке психических функций, обеспечивает стабильный личностный рост в профессии. Было установлено, что уже на первом этапе профессионального становления молодые психиатры развивают способность чутко улавливать эмоциональное состояние больного. Отечественный психолог Б. Г. Ананьев установил, что лучший возраст для развития способностей к запоминанию – это 18-24 года, а также 29-33 лет.

Интересные исследования были проведены психологами университета в Бристоле. Проработав порядка 5 лет на борту самолетов, бортпроводницы начинали жаловаться, что им сложно ориентироваться в пространстве и запоминать новую информацию. Психологи обследовали стюардесс до 28 лет, и сделали выводы: их объем мозга действительно уменьшен, а когнитивные способности ослаблены. Здесь разумно утверждать, что немолодые бортпроводницы мыслят хуже, чем их более юные коллеги, и не совсем понятно, кто кого обязан обучать.

К 30 годам постепенно человек освобождается от иллюзий и чувственных бурь, начинает смотреть на события жизни более реалистичным взглядом. Исследователи отмечают, что 15-17-летние юноши, которые были склонны к опрометчивым и даже предосудительным действиям, к 30 годам становятся организованными и вполне

компетентными людьми. В 30 лет человек впервые подводит итоги: молодость миновала, и теперь впереди – серьезная жизнь. Если ранее выбор пути был совершен правильно, то теперь человек не думает о смене занятий, он продолжает свой профессиональный рост. Создание целей и периодическое их редактирование помогают лучше осознать свои внутренние мотивы – понять, зачем необходимо профессиональное развитие, чего оно позволяет добиться.

Необходимо брать на себя полную ответственность за собственную жизнь и карьеру. Чем больше контроля человек ощущает над собственной жизнью, тем счастливее и продуктивнее он становится. Также необходимо прорабатывать психологические установки относительно кризисов. Трудные периоды нередко несут в себе возможности для развития. В особенности необходимо поддерживать высокий уровень мотивации тем, чья работа связана с общением: это работа преподавателя, HR-менеджера, профессия «тренер личностного роста».

Минимальный срок для того, чтобы стать профессионалом, составляет от 3 до 5 лет. Успех не приходит случайно, он представляет собой следствие сделанного человеком выбора. Поэтому для того, чтобы достичь профессиональных высот, просто необходимо развивать имеющиеся навыки.

МОЙ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ.

Автор Турбин И. А.
Научный руководитель Жигалкина Я. А.
ГБПОУ ВО «Воронежский политехнический техникум», Воронеж
zhigalkina.yana@yandex.ru

«Своим делом человек должен
заниматься так, словно помощи
ему искать негде»
Галифакс Д.

Выбор профессии – важный шаг в жизни каждого человека, который может сделать человека счастливым в жизни и успешным в профессиональной деятельности, а может омрачить всю его жизнь, расстроить планы и сделать его несчастным. В идеале два основных фактора определяют выбор профессии - это самосовершенствование и благо другим людям. Именно поэтому к выбору будущей профессии стоит готовиться еще в детстве и юности.

Уже с раннего возраста мы задумываемся о том, кем хотим стать в будущем. И этот выбор профессии зависит от многого: от интересов в детстве, окружения, личных качеств человека, образовательных достижений. Важную роль играет и саморазвитие, когда интересы и деятельность человека посвящены любимому делу. Для ребенка это может быть изначально хобби. Так, например, если ребёнок с детства начал увлекаться робототехникой, то в будущем он может стать инженером. Конечно же, в детстве это может быть просто неосознанное увлечение. Но, если в более зрелом возрасте, целенаправленно совершенствовать свои умения, то в будущем такие люди становятся профессионалами своего дела.

Становление личности человека начинается еще в детстве, когда малыш учится ходить, говорить, посещать садик. Он начинает обращать внимание на окружающую среду, например, наблюдает за природой, за тем, как мама готовит еду, как папа прикручивает полку и так далее. У него проявляются определенные склонности, интересы, способности заложены природой, которые стоит развивать, с тем, чтобы они способствовали наилучшему выбору профессии. Мой интерес к механике тоже проявился в детстве, когда мне очень хотелось собрать свой автомобиль из подручных материалов. Так, мой первый автомобиль состоял из пеньков, досок, гвоздей и руля от трактора.

В начальной школе дети посещают различные кружки и секции, формируется отношение к учёбе, появляется, так называемая тяга к знаниям. И в подростковом возрасте начинается целенаправленное изучение каких-то предметов, касающихся будущей профессии. Голубая мечта – познать процессы механики, воплощалась и у меня при изучении физики, математики. Я понял, что это будут ведущие предметы для меня, определяющие мое дальнейшее будущее.

Саморазвитие – это процесс целенаправленный, включающий самосовершенствование своих знаний, качеств, навыков, умений. Неотъемлемо, оно связано с такими человеческими качествами как воля и желанием быть лучшим. Педагоги, окружающие меня, помогали мне поверить в свои силы. Я принимал участие во многих олимпиадах и соревновательных мероприятиях, выступал с докладами, презентациями.

Для становления всесторонне развитого человека невозможно без занятия и другими полезными и приятными вещами. Для меня это общение с друзьями, родителями, близкими, учителями, одноклассниками. Как оказалось, общение является также важным критерием в выборе профессии, когда формируются отношения подрастающего поколения с окружающими людьми, мировоззрение, умение принимать важные решения, закладываются и отшлифовываются особенности личности, поведения, деятельности. Именно во взаимоотношениях и общении удовлетворяются очень важные и чисто человеческие потребности.

Любое развитие нуждается в том, чтобы его как-то оценить, измерить, понять действительно ли есть прогресс, и нужны ли какие-то коррективы в наши повседневные действия. Таким образом для оценки собственного саморазвития есть необходимость использовать определенные критерии.

В качестве таких критериев могут использоваться следующие:

1. Постановка и достижение персональных целей.
2. Разработка и реализация собственной стратегии (стратегии жизни)
3. Мечты и планы, а также сроки их реализации
4. Измеримые физические показатели (километры пробежки, сброшенный вес, рабочий вес в тренажерном зале, количество подходов, выученных движений, выигранных состязаний)
5. Финансовые показатели в определенных ситуациях могут служить измеримыми критериями для оценки уровня саморазвития (например рост ваших гонораров, рост зарплаты)
6. Измеримые информационные показатели (количество изученных тем, количество выученных слов, пройденных курсов, выполненных тестов и т. д.)
7. Поведенческие и коммуникативные критерии и индикаторы саморазвития (количество успешных выступлений, пройденных собеседований, сданных экзаменов, полученных предложений и работе)

Оканчивая школу и получая аттестат об основном образовании, молодые люди, казалось бы, полностью определяются со своей будущей профессией. Они могут поступить в техникум или окончить 10 и 11 класс, после чего они смогут поступить в университет, где также, как и в техникуме, смогут получить профессиональное образование.

Окончив в этом году школу, я решил поступить на 1 курс в Воронежский политехнический техникум на отделение «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта». Мой выбор связан со многими факторами. Во-первых, мне нравится заниматься с машинами и механизмами. Во-вторых, здесь я смогу получить хорошую специальность. И, конечно же, мне нравится мое окружение – друзья и педагоги, которые помогают мне осуществить мою мечту.

Я понимаю, что образование – это не только изучение предметов, участие в различных олимпиадах и викторинах, но и активная жизненная позиция, которая у меня

выражается в занятиях спортом, участии в волонтерском движении, в студенческом совете, техникумовских и городских мероприятиях. Мне нравится руководить и организовывать, поэтому в своей группе я являюсь старостой.

Много интересного слышал про учебные и производственные практики на старших курсах и практики с выездом на предприятия. Конечно же, предприятия трудоустраивают ответственных и способных студентов. И моя задача на сегодняшний день состоит в том, чтобы хорошо учиться. Я активно занимаюсь по предметам, не только профильным для меня в дальнейшем, но и по иностранному языку и литературе. Думаю, что полученные мной знания и все то, чему я научусь, поможет стать мне хорошим специалистом, востребованным на рынке труда.

Свои размышления на тему о выборе профессии и самосовершенствовании хочу закончить словами выдающегося ученого, мыслителя Али Апшерони: «Как хорошо когда у человека есть возможность выбрать себе профессию не по необходимости, а сообразуясь с душевными склонностями».

Литература:

1. Маслоу А., Мотивация и личность[текст], Спб., Евразия, 1999г. - с.77 – 85.
2. Сухомлинский В.А. «Сердце отдаю детям»,
3. Чехов А.П. Афоризмы и высказывания. Сайт Fraznik.ru.
4. Словарь иностранных слов, - М., «Художественная литература»,, 2000г. - 30-32с.
5. Газета «Северное Подмосковье», октябрь, 2013г.
6. Толстой Л.Н. Афоризмы и высказывания. Сайт Fraznik.ru.
http://imwerden.de/pdf/pirogov_dnevnik_vracha_2008.pdf
7. Филимонова О.Г.."Карта интересов", М., «Просвещение», 2013г. - 20-25 с.

«БЛЮДА ВОРОНЕЖСКОГО КРАЯ (БЛИННИЦА)»

Автор: Попова Ксения Игоревна
Научный руководитель: Тишанинова Елена Алексеевна,
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский политехнический техникум» (ГБПОУ ВО «ВПТ»)

Для проекта была выбрана тема «Блюда Воронежского края».Тема весьма актуальна в настоящее время. Актуальность выбранной темы в том, что блюдо, рассмотренное в проекте спустя десятилетия, не утратило свою популярность и значимость в русской кухне и нашем питании. Ведь в том, что мы едим, ярко проявляются характерные черты бытового уклада поколений наших предков.

Актуальность – Постепенно люди современного мира забывают традиции приготовления пищи и историю возникновения того или иного блюда Воронежского края. Нам необходимо знать особенности национальной кухни, элементы питания нашего края. Ведь в том, что мы едим, ярко проявляются характерные черты бытового уклада поколений наших предков.

Цели –

1. Привитие интереса к профессии и профессиональной деятельности.
2. Формирование профессиональных компетенций.
3. Исследование разнообразий традиционной кухни Воронежского края.

Проблема – Традиции русской кухни утрачивают свое значение и современная кухня «вытесняет» характерные русские блюда. Постепенно люди современного мира забывают традиции приготовления пищи и историю возникновения того или иного блюда русской кухни.

Задачи –

– Развитие навыков исследовательской деятельности;

– Развитие коммуникативных навыков умений работы;

– Воспитание толерантности и уважение к традициям и культуре питания, профессиональной компетенции и воспитание патриотизма у обучающихся через пропаганду возрождения традиций национальной кухни;

– Изучение ассортимента блюд кухни Воронежского края;

– Изучение технологии приготовления блюд;

– Ознакомление с правилами оформления, отпуска, хранения и реализации;

– Отработка профессиональных навыков по первичной и тепловой обработке продуктов, приготовление блюд и изделий.

Объект исследования – блюда русской кухни, характерные для Воронежского края.

Исследуемое блюдо – Блинница.

Страна наша огромна. Дать общую характеристику всем блюдам русской кухни трудно. Следуя традициям старинных кулинарных книг, мы предлагаем технологию приготовления некоторых традиционных блюд Воронежского края.

Блинницы, блинники – это своеобразные пироги, основой которого являются классические блины или блинцы, которые прослаиваются фаршем, например, из яиц с маслом, яйцом с кашей, мясом или субпродуктами, творогом с яйцом, медом. Все это запекают в духовке.

Сведения из истории:

Блины и блинчики были не только самостоятельным блюдом, но и полуфабрикатом для совершенно своеобразных пирогов. Известны они у нас с очень давних времен под разными названиями и упоминаются ещё в «Домострое». Готовили, например, «блинники»-пироги, в которых фаршем служили блины, переслоенные вареными яйцами с маслом.

В журнале «Наша пища» за 1891г. описан «попадьин пирог» с фаршем из творога с яйцами, переслоенного блинами: «Вывести из пресного пшеничного теста в четырёхугольной или круглой черепне глубокий пирог; в оный накласть блинцов слоями и пересыпать каждый слой творогом сухим, сквозь сито протёртым и рубленными, в густую сваренными яйцами. Наполнив пирог и положив в него небольшой кусок коровьего масла, выпрокинуть на сковородку, позолотить желтком и запечь в печи».

Насколько живучи бытовые традиции в крестьянских семьях, можно судить по результатам этнографических исследований даже XX в. Так, А. М. Путинцев (1927) сообщает, что в селах Воронежской области, как и в давние времена, готовили тюри, салматы, студни (холодец), в праздники — поросенка, начиненного кашей с потрохами, жареных кур, налитых яйцами, блины пшеничные, ржаные, пшенные и гречишные и делали их толстые на больших сковородах, делали, блинцы и блинницу (запеченная в печи стопка тонких блинов), аладки (оладьи), катушки (тонкие пресные лепешки), которые опускали в «тесто» (запаренную соложеную муку, разведенную водой), кашинки (печенье из крупяной муки).

Издревле готовили «блинницу». Это блинчатый пирог чаще всего с ливерной начинкой: вареное легкое и жареную печенку мелко рубили, обжаривали с луком, добавляли соль, перец (кстати, судя по дошедшим до нас из средневековья редким описаниям тогдашней русской кухни, перец и другие пряности наши предки в XIV-XVII веках употребляли в чудовищных количествах), мускатный орех, рубленые яйца. В неглубокую кастрюлю, смазанную маслом, клали слой блинов (внахлестку), покрывали его слоем фарша, затем снова слоем блинов и еще слоем фарша; все закрывалось последним слоем блинов, сбрызгивалось маслом, посыпалось сухарями и запекалось. Готовую блинницу опрокидывали на доску, так что нижняя, покрывшаяся румяной корочкой сторона оказывалась сверху, и резали на порции.

В некоторых областях (Воронежская область, Панинский район, Перелёшино) до сих пор сохранился обычай готовить блинницы: на глиняную плошку или сковороду кладут выпеченный блин, смазывают его некоторыми продуктами, например, творогом с сахаром и яйцами, перекладывают другим блином, который опять смазывают, например, медом, и т. д.

Получается стопка из блинов или блинчиков. Ее запекают в русской печи или духовке. При подаче нарезают.

Значение блинниц, блинников в питании:

Пользу определяет химический состав этой выпечки. В ней присутствуют витамины группы В (положительное воздействие на метаболизм, нормализация деятельности иммунной системы), Е (мощный антиоксидант, влияющий на работу репродуктивной системы и состояние кожи) и РР (снижение уровня холестерина, стимуляция работы ЖКТ). Также в составе есть калий (укрепление сердечной мышцы), натрий (нормализация работы почек), магний (регенерация клеток, выведение токсинов), железо (предотвращение анемии и болезней щитовидной железы) и фосфор (отвечает за состояние костей и зубов, способствует умственной деятельности).

Средняя калорийность составляет 189 Ккал на 100 грамм кулинарного изделия. Калорийность повышается за счет введения различных начинок и прослоек, которые улучшая вкусовые качества, повышают энергетическую ценность.

Рецептура блинницы, блинника**:**

Для блинчиков: Молоко 1000 мл, Яйцо 6шт, Мука 400 г, Масло сливочное60 г, Сахар 60 г, Соль 6 г.

Яичная прослойка: Яйцо 10шт, масло сливочное 60 г, масло растительное 40 г, соль 8 г.

Технология приготовления.

1. Подготовить все необходимые продукты.

2. Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют (50% нормы) молоко, всыпают муку, взбивают до получения однородной массы, добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают.

3. Блинчики выпекают на смазанных растительным маслом и разогретых сковородах. Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с обеих сторон.

4.Яйца соединяют с маслом сливочным и маслом растительным, солят и варят до загустения.

5. В глиняную форму кладут выпеченный блинчик, смазывают загустевшей яичной массой, накрывают другим блинчиком, который опять смазывают яичной массой и т. д.

6. Полученную стопку из блинчиков смазывают сверху яйцом. Запекают в русской печи или духовке.

7. Получается вкусное сытное блюдо – пирог из блинчиков - блинница!

САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ПРИНЦИП ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Автор: Перов Д.Н.
Научный руководитель Черных Е.Е.
ГБПОУ ВО «ВПТ», г. Воронеж

Человек на протяжении всей жизни учится и познает что-то новое для себя. Область и сфера познаний определяется из собственного мироощущения и необходимости. В школе нам преподают обязательную программу знаний, которая, как правило, в жизненной практике не помогает. И здесь возникает необходимость личного развития. Стать профессионалом своего дела, повысить эрудицию, изучить другую культуру, иностранные языки - все это под силу любому человеку, если у него есть желание.

Человеку, когда бы он не жил, необходимо понимание того, кто он такой и для чего он пришел в этот мир. Именно это понимание приведет его к счастью и успеху. Обычное получение профессии и дальнейшее совершенствование навыков, может быть, даст деньги, но не счастье. Необходимо заниматься делом, которое вам нравится, а не стремится туда, где выше перспективы.

Не думайте о том, что у вас что- то не получится. Просто возьмите и займитесь. При регулярном занятии тем, чем вам нравится, ваша жизнь станет гораздо ярче, появится множество способностей или новых источников материального дохода в вашу жизнь, а возможно улучшится физическая форма, станет крепче здоровье.

Можно выделить несколько методов для саморазвития:

1. Создайте себе возможность записывать все идеи, приходящие вам в голову в течение дня. Носите с собой блокнот с ручкой, используйте электронный органайзер в вашем смартфоне или коммуникаторе, пользуйтесь диктофоном в сотовом телефоне, но только обязательно фиксируйте свои идеи. Выберите тему наиболее актуальную для вас сейчас, например, финансовое положение и дайте задание своему подсознанию генерировать мысли в направлении привлечения новых источников дохода в вашу жизнь. Вы даже не представляете насколько мощным станет ваше намерение, которое совместно с новыми идеями даст вам четкую картину, что нужно делать дальше. На следующей день пробуйте поработать в другом направлении, так как мозгу человека необходима смена занятий.

2.Искусство маленьких шагов – каждый день делайте хоть что-то. Запланируйте и делайте. Взять, к примеру, физическую форму — если вы распишете себе комплексы из 20 упражнений, то очень быстро забросите их. Ведь кроме привыкания тела к новым движениям, к ним должна привыкнуть и ваша психика. А вот с ней надо возиться подольше и помягче. Поэтому первые две недели делайте через день всего 2 упражнения – отжимания и приседания. Продержитесь две недели и вам станет приятно от первых полученных результатов и любопытно, что же делать дальше.

3. Когда вы только осваиваете новый навык, новое умение, новое упражнение – попробуйте вести себя так, как будто вы профессионал в этом деле. Притворитесь, играйте, поверьте в этот образ. Чем ярче поверите, тем быстрее освоите.

4. Разбейте свой день на блоки – утренний, дообеденный, послеобеденный, вечерний. Так будет проще планировать, какой вид занятий поставить в какое время.

5. Самое главное, что вам нужно начать делать сразу – это относиться к жизни так, чтобы получать от нее максимальную пользу. Да, вот так просто и эгоистично с одной стороны и очень практично – с другой. Один из вариантов описан здесь. Выберите себе любой способ, прочитав перед этим несколько стоящих книг по саморазвитию, и упорно меняйте свое отношение к жизни.

6. Общайтесь с такими людьми, у которых есть чему поучиться. Выкиньте из своей жизни нытиков и прочих людей, тянущих вас вниз. Если не можете пока найти достойных людей, ищите и не говорите, что таких людей нет.

7. Чтобы отлично себя чувствовать и нормально выглядеть, в ЛЮБОМ случае вам необходимо уверенно плавать на трех китах – здоровое питание, физическая нагрузка и психическая саморегуляция, так же необходимо отказаться от вредных привычек. А вот детали уже могут быть разными, и ваша задача состоит в том, чтобы подобрать под себя именно те способы и приемы, которые будут работать на вас 100%, занимая минимум времени. Сами не можете, найдите специалиста, который за деньги натаскает вас в этих темах, а потом выпустит в свободное плавание. Можно и самим все освоить, но зачем вам терять силы и время на совершение ошибок, которых можно избежать.

8. Используйте самые продуктивные 5-10 минут перед вечерним засыпанием для самовнушения, «перепросмотра», оздоровления и еще много чего можно делать в это время.

На современном этапе развития общества главными характеристиками выпускника любого образовательного учреждения являются его компетентность и мобильность. В этой связи акценты при изучении учебных дисциплин переносятся на сам процесс познания, эффективность которого полностью зависит от познавательной активности самого обучающегося. Успешность достижения этой цели зависит не только от того, что усваивается (содержание обучения), но и от того, как усваивается: индивидуально или коллективно, в авторитарных или гуманистических условиях, с опорой на внимание, восприятие, память или на весь личностный потенциал человека, с помощью

репродуктивных или активных методов обучения. Сфера знания – ось, вокруг которой организуются новые технологии, экономический рост. Важность образования в современном обществе несомненна, и его технологии претерпевают кардинальные изменения. Суть их – в постепенном смещении соотношения «образование – самообразование» к доминирующей роли последнего. Самообразование приобретает в настоящее время разнообразные формы и содержание.

Зародилась профессия автомеханика в далеком 18 веке с появлением первых транспортных средств, имеющих возможность передвигаться самостоятельно. Подобные механизмы часто выходили из строя и возникала необходимость в людях, знающих особенности их устройства, умеющих устранять неполадки. Более массовое развитие профессия получила в 30-х годах двадцатого века. В этот период времени начинается стремительный рост автомобилистов, соответственно, увеличивается спрос. Связано это не только с появлением потребности в транспорте, а скорее с изобретением первого конвейера от Генри Форда. Это дало начало массовому производству автомобилей. Профессия стремительно развивалась. Усложнение конструкции автомобилей в 50-х годах дало толчок к появлению профессии более узкой специализации. Работа машин и механизмов не вечный процесс, поэтому возникает необходимость в специалистах, которые будут заниматься не только ремонтом, но и предотвращением поломки механизмов.

Профессия является одной из самых востребованных. Спрос на автомобили (особенно иностранные) только растет, пропорционально увеличивается и потребность в проведении ремонта, соответственно, в специалистах

Профессия является одной из самых востребованных. Спрос на автомобили (особенно иностранные) только растет, пропорционально увеличивается и потребность в проведении ремонта, соответственно, в специалистах

Работа автомеханика предполагает выполнение ряд процессов:

Общение с клиентами. Это неотъемлемая часть работы. Автомеханику важно уметь внятно и доступно объяснить суть поломки и необходимость процедур по ремонту.

- Проведение диагностических работ. Знание специального оборудование, умение его правильно установить и настроить – это далеко не полный спектр навыков, необходимых для точного выяснения причин поломки.
- Рихтовочные процессы. Это одна из самых популярных услуг. Она требует физической силы и определенных навыков. Неправильный выбор метода устранения вмятины чреват появлением трещин и заменой детали.
- Кузовной ремонт. Все работы по устранению повреждений автомобиля, видимых невооруженным глазом.
- Проведение сварочных работ. Они опасны и требуют владения техникой не только их проведения, но и безопасности труда.
- Проведение работ с электрической сетью автомобиля. Данные работы включают тестирование, устранение неполадок и повторную проверку. Малейшая неточность чревата выходом из строя всей сети.
- Проведение работ, направленных на ремонт двигателя автомобиля [2

Это далеко не полный спектр ежедневных обязанностей. Процессов по диагностике, ремонту и тестированию много. Автомеханик – это высококвалифицированный специалист широкого профиля.

- Автомеханики имеют достойный уровень дохода. Средняя заработная плата колеблется в пределах от 20 до 80 тысяч рублей в месяц.
- Знание иностранного языка при трудоустройстве увеличивает "стоимость" будущего работника примерно в полтора раза, что напрямую отражается на его потенциальной зарплате.
- Профессия автомеханика является многообещающей, так как предполагает стабильно высокий уровень доходов. При этом зарплата постепенно увеличивается.

- Основной перспективой профессии является возможность накопления стартового капитала для открытия собственного СТО или любого другого бизнеса.
- После национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia) для некоторых открываются возможности работы в Европе, где необходимо знание иностранного языка
- Иностранному языку нельзя научить, ему можно только научиться. Пока человек не осознает необходимость владения иностранным языком, его профессионализм не будет соответствовать современным требованиям. Иностранный язык способствует не только качественной подготовке специалиста, но и формированию его как активной личности, готовой к самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию.

Самообразование – это целенаправленный и определенным образом организованный процесс приобретения необходимых в профессиональной деятельности знаний, формирования умений и навыков путем самостоятельных занятий на рабочем месте и/или вне него.

МОЛОДЕЖЬ И ТВОРЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Автор: Пьяных Валентина Витальевна,
Научный руководитель: Кострыкина Мария Петровна.,
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум»,
г. Лиски,

Творчество - процесс человеческой деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности. Творчество представляет собой возникшую в труде способность человека из доставляемого действительностью материала созидать новую реальность, удовлетворяющую многообразным общественным потребностям. Виды творчества определяются характером созидательной деятельности.

На сегодняшний день нам известно множество великих людей, которые внесли огромный вклад в человечество благодаря своему творчеству. Мы знаем множество поэтом, художников, музыкантов, благодаря которым мы сейчас можем окунуться в любое время. В настоящее время немало людей, которые уже прославились своими творческими способностями и хочется отметить, что большей частью является молодое поколение.

Отношение к творчеству в различные эпохи изменялось кардинально. В Древнем Риме в книге ценился лишь материал и работа переплетчика, а автор был бесправен - не преследовались ни плагиат, ни подделки. В Средние века и значительно позднее творец был приравнен к ремесленнику, а если он дерзал проявлять творческую самостоятельность, то она никак не поощрялась. Творец должен был зарабатывать на жизнь иным путем: Мольер был придворным обойщиком, да и великого Ломоносова ценили за утилитарную продукцию - придворные оды и создание праздничных фейерверков. И лишь в XIX в. художники, литераторы, ученые и прочие представители творческих профессий получили возможность жить за счет продажи своего творческого продукта. Как писал А.С. Пушкин, «не продается вдохновенье, но можно рукопись продать»

В момент творчества человек не способен управлять потоком образов, произвольно воспроизводить образы и переживания. Спонтанность, внезапность, независимость творческого акта от внешних причин - один из основных его признаков. Потребность в творчестве возникает даже тогда, когда она нежелательна. При этом авторская активность устраняет всякую возможность логической мысли и способность к восприятию окружающего. Многие авторы принимают свои образы за реальность.

Вопрос о присутствии у человека творческого начала и потребности в самореализации являлся и является актуальным с древних времен и до нашего времени. Способность творить - что это, данность или результат огромных усилий личности и самосовершенствования?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует и вряд ли кто-либо когда-нибудь сможет на него ответить.

На сегодняшний день множество представителей молодого поколения пробуют себя в различных направлениях творчества. Кто-то преследует цель разбогатеть, кто-то мечтает стать знаменитым, а кто-то делает это, потому что это его потребность. Но есть и талантливые люди, которые зарывают свои способности, придумывая всевозможные отговорки, оправдывая тем самым страх перед собственным творчеством. Большинство людей хотели бы реализовать себя в творчестве, но почему-то это так и остается на уровне мечты. Эти люди могут покупать билеты в театр, на концерты и выставки. Часами обсуждать чужое творчество - книги, пьесы, живопись или музыку, являясь истинными ценителями искусства. Но при этом оставаясь в тени более успешных и удачливых.

Как сказал Джордж Принц: «Еще одно слово для творчества - это мужество». Мужество в творчестве - это возможность принимать решение в ситуации неопределенности, не пугаться собственных выводов и доводить их до конца, рискуя личным успехом и собственной репутацией.

И несомненно то, что каждый человек - творческая личность. Жизнь каждого человека индивидуальна, никто никогда не повторит жизненный путь другой личности. Значит, жизнь - это творчество, а творчество - это жизнь.

Но все же, что из себя представляет современное творчество и как к нему относится молодежь?

Как было сказано ранее, молодежь развивается и пробует себя в различных направлениях:

В литературе произошли значительные изменения в жанровых направлениях. Сейчас все больше появляются фантастические, детективные и романтические произведения. Большинство из тех, кто занимается литературой, пишут стихотворения, в которых рассказывают о себе, о своих душевных переживаниях и о проблемах в окружающем мире. Сейчас молодежь не боится высказывать свою точку зрения, и делают это очень активно через свои произведения.

В художестве, на смену пейзажам, натюрмортам и портретом пришло арт искусство. Через яркие и красочные картины молодые художники передают свои эмоции, свои взгляды. Такие картины могут быть понятны не всем, но художников это не останавливает и они продолжают творить. Также на сегодняшний день большую популярность получили картины в 3D графике. 3D графика имеет множество сторон, в прямом смысле этого слова. Ее используют при создании программ, игр, изображений и видео на компьютере.

В музыке, также как и в других областях творчества появились свои отличительные черты. Все больше лиричные композиции угасают. В наши дни среди молодежи становятся популярны такие виды музыки как: поп музыка, рэп, рок и другие. Большинство современных песен представляет собой вызов обществу. Через музыку наше поколение пытается доказать что у нас есть свое мнение, свой взгляд на окружающий нас мир.

Еще множество различных видов творчества присутствуют в жизни современной молодежи, но мы не перестаем восхищаться Ван Гогом, да Винчи, мы читаем Маяковского, Есенина, Цветаеву и находим их стихи прекрасными, мы создаём музыку, не менее прекрасную, чем музыка давно умерших композиторов.

Наше поколение - поколение свободы, самовыражения и творчества. Мы пишем свою историю и создаем новые творческие объекты, которыми будут восхищаться следующие поколения человечества.

Как говорил Ван Гог: «Если вы слышите внутренний голос, который говорит вам: «Вы не сможете творить», творите, во что бы то ни стало, и этот голос однажды замолчит»

СТАНОВЛЕНИЕ МОЛОДОГО ПРОФЕССИОНАЛА

Автор: Шмидт Роман Андреевич
Руководитель: Муравлева Анна Ивановна
ГБПОУ ВО «Лискинским аграрно-технологический техникум»

Невозможно жить лучше, чем проводя жизнь в стремлении стать совершеннее
Сократ

Смысл жизни считается в философии важнейшим показателем полноценного человеческого существования, хотя это может выглядеть странным для того, кто никогда не задумывался над тем, для чего он живёт. Человек, несомненно, должен задавать себе вопрос: «Для чего живёшь?» Разумеется, смысл жизни необходим человеку как ориентир пути. Я думаю, человек рождён не только для познания, но и для действия.

В современном мире трудно достигнуть успеха без активной жизненной позиции, освоения новых умений и навыков. «Движение – жизнь» – это высказывание знакомо всем. Я думаю, активная жизненная позиция – это и есть движение, и если мы не будем развиваться, мы просто прекратим жить. Нет, мы останемся, но будем просто существовать, а разве в этом смысл жизни?

Знания в современном мире быстро устаревают, и человек должен быть готов к тому, что в течение жизни ему придется переучиваться и постоянно повышать квалификацию.

Я выбрал профессию, которая кажется мне увлекательной. Это агроном. Он является главной фигурой на селе. Я желаю работать на земле. Агрономы ведут исследовательскую, научно-производственную работу. Я считаю, современный агроном должен обладать компетентностью и профессионализмом. Это обеспечит его конкурентоспособность.

Труд агрономов во многом творческий и созидательный, хотя и связан с немалыми сложностями при капризах природы. Неблагоприятные погодные условия могут свести на нет все ранее сделанное. Поэтому мы должны уже сейчас, учась в техникуме, развивать в себе вою, чувство ответственности за принятые решения, учиться находить выход из нештатных ситуаций. Эти качества необходимы агроному.

У современного студента должна быть потребность к личностному саморазвитию, самосовершенствованию. Ведь чего-то добиться можно только в том случае, если ты сам этого захотел и стремишься к своей цели. О значении цели для человека хорошо сказал римский философ (4 век до н.э) Сенека: «Едва захочешь узнать, чего следует избегать, к чему стремиться, - смотри на высшее благо, цель твоей жизни: с ним должны согласоваться все твои поступки». Моя цель – стать хорошим агрономом. Я стараюсь хорошо учиться. Развиваю знания и навыки необходимые моей будущей профессии. Мне необходимо знать общую биологию и ботанику, земледелие, растениеводство, агрохимию, мелиорацию, основы селекции и семеноводства, экономику отрасли.

От современного работника требуется не столько воспроизведение полученных знаний, сколько творческий подход к решению задач, способность к постоянному самосовершенствованию. Наши преподаватели стараются прививать нам стремление к творческому исследованию.

Я считаю, чтобы быть гармоничной личностью, необходимо постоянно заниматься собственным образованием и расширением кругозора. Я никогда не упускаю возможности получить новые знания, стараюсь участвовать в различных конкурсах, соревнованиях Постоянно принимаю участие в конкурсах профессионального мастерства в нашем техникуме. В 2017 году я принимал участие в **WorldSkills в качестве волонтёра.**

WorldSkills Russia – это движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования, Считаю, что WorldSkills мотивирует молодёжь на достижение профессиональных успехов. Участие в конкурсах позволяет заявить молодым талантам о себе. WorldSkills набирает все большую силу и популярность. Чемпионат дает возможность расти развиваться не только в пределах

техникума, но и в пределах региона, а в дальнейшем и России**.** Конкурсы приобщают студентов к секретам мастерства

В октябре 2018 года я участвовал в 5 региональном чемпионате «Молодые профессионалы». В воронежском чемпионате участвовало более 280 конкурсантов в возрасте от 14 до 22 лет. Очень много было экскурсантов. На чемпионате побывали школьники из многих районов области, приезжали целыми автобусами, а экскурсии проводили волонтеры. В этом году в конкурсе WorldSkills в течение 5 дней будущие специалисты соревновались по 35 компетенциям.

Наш техникум отвечал за компетенции «Ветеринария» и «Агрономия». Организаторами соревнований были созданы все условия для того, чтобы мы профессионально росли, имели возможность повышать квалификацию под руководством опытных наставников. Мы соревновались за звание «лучших» по своей специальности.

Участвуя в конкурсе, я исследовал строения растительной клетки, определял зерновые культурам по всходам, распознавал картофель по сортам, делал прививку плодовым растениям. Я горжусь своими результатами, так как занял 3 место

Было невероятное эмоциональное напряжение, но я очень доволен, что удалось посоревноваться, Нечасто приходится принимать участие в таком масштабном мероприятии. Участие в конкурсе - бесценный опыт. Считаю, что такие конкурсы очень актуальны. Подготовка будущих специалистов к эффективной трудовой деятельности – это одна из основных задач конкурса, которая помогает будущим специалистам развить способность к адаптации на рабочем месте Конкурсы профессионального мастерства – это один из эффективных способов повышения мотивации к обучению, активизации познавательной деятельности. Когда я готовился к конкурсу, я много занимался с преподавателями, читал научную литературу. Я старался самостоятельно добывать информацию, анализировать и синтезировать ее. Профессиональное саморазвитие – это целенаправленный процесс усовершенствования профессионализма, определяемый самим человеком.

В феврале 2019 года я принимал участие в региональном этапе 7 интеллектуальной игры «Начинающий фермер». Наша команда заняла 3 место. Я считаю, это мероприятие было направлено на развитие инициативы среди молодежи. будущих аграриев. Мы готовили бизнес – проект по развитию сельского хозяйства. Подготовка и участие в этой игре помогли нам расширить свои знания, приобщили к научно-исследовательской деятельности.

Основная задача агронома - совершенствовать сельскохозяйственное производство, управлять трудом механизаторов, полеводов и других рабочих. Я уже сейчас развиваю в себе умение управлять другими людьми. Я считаю, это нелегко. Нужно уметь убеждать, организовывать. Небольшой опыт я получил, выполняя обязанности старосты группы. В прошлом году был председателем Молодёжного совета при Лискинской администрации. В настоящее время я являюсь председателем Студенческого совета в нашем техникуме. Студенческие годы – это не только учёба и курсовые, это ещё и насыщенная жизнь в техникуме. Молодёжь приходит к осознанию того, что может что-то сама решать, что отвечает за свои действия, что является уже частью общества. В этом помогает участие в работе Студенческого совета. Это объединение энтузиастов, которые сами ставят перед собой цели и задачи, находят пути их решения и достигают желаемых результатов. Считаю, мне пригодятся некоторые навыки этой работы в моей будущей профессии.

Я думаю, профессиональный агроном, в совершенстве знающий своё дело, всегда сможет найти себе работу. А для этого нужно заниматься исследовательской работой,

так как это путь к будущей профессии. Вспоминаются слова поэта Н. Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день и ночь!

УЧАСТИЕ МОЛОДЕЖИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЯХ

Автор: Пойманов Даниил
Научный руководитель: Таран Е. В.
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум», г. Лиски

В современной жизни молодежи не обойтись без множества личностных качеств, таких как коммуникабельность, сообразительность, лидерские качества, умение организовать работу.

Способствовать развитию таких личностных качеств и призваны разного рода молодежные организации и движения, целью которых является не только выполнение основных задач, вроде уборки лесов, улиц, помощи пенсионерам и т.д., но и привлечение молодежи к общественно полезной деятельности.

Молодежное движение является одним из видов общественного движения. Общественное движение – объединение граждан для достижения какой-либо общественно важной цели, помощи государственным органам. В становлении и развитии молодежного движения можно выделить ряд этапов:

1.Предпосылки создания движения.

Как правило, начинается с беспокойства общества по поводу той или иной нерешенной проблемы.

2.Формулировка целей и задач.

На этом этапе человек, стремящийся решить какую-либо общественную проблему, осознает свою причастность к определенному движению.

3.Агитация.

На этом этапе происходит привлечение сторонников данного движения, пропаганда целей и задач движения.

4.Осуществление развернутой деятельности.

Участники молодежного движения занимаются осуществлением программ своего движения.

5.Затухание движения.

Обычно происходит тогда, когда цели движения были достигнуты или являлись несущественными.

Существуют разные варианты развития событий: юридическая ликвидация движения; бюрократизация движения и утеря им первоначального стремления к осуществлению цели и т.д.

Работа общественных молодежных организаций - это та область политической социализации молодежи, которая существенно отличается от классических сфер социализации своей добровольностью, самоорганизацией и самоопределением. Кроме того, работа в молодежных организациях наряду с образованием, общением и организацией досуга, представляет интересы молодых людей во всех сферах перед государством и обществом.

Движения подразделяются на формальные и неформальные: формальные движения официально зарегистрированы и имеют фиксированные цели и определенного лидера. Неформальные движения - официально незарегистрированные объединения, созданные спонтанно для достижения какой-либо социальной цели людьми, имеющими общие интересы. В таких объединениях лидер выбирается, как правило, голосованием.

Деятельность молодежных движений преследует различные цели: от помощи нуждающимся до контроля за соблюдением законов.

Такими движениями являются, например, “СтопХам”, “Золотые леса” и “Молодежный антинаркотический спецназ”.

“СтопХам”- это некоммерческая организация, основанная в 2010 году в России и нашедшая последователей в разных странах мира. В 2013 и в 2014 годах проект получил президентские гранты в размере 4 и 6 млн. руб. на осуществление своей деятельности.

Целью движения является контроль за соблюдением правил парковки водителями автомашин. Их деятельность на сегодняшний день является наиболее актуальной ввиду распространённого нарушения водителями правил парковки транспортного средства. Все нарушения автолюбителей фиксируются на видеокамеру. Если активисты движения обнаруживают нарушение, то они подходят к водителю и просят его переставить автомобиль, если же водителя на месте не оказывается, то активисты клеят на лобовое стекло автомобиля стикер с надписями «Мне плевать на всех, паркуюсь как хочу!».

“Молодежный антинаркотический спецназ” (сокращенно – МАС) - это проект, появившийся на базе молодежного движения "Россия Молодая". Главной задачей, которую ставит перед собой проект, полная ликвидация оборота наркотиков в общественных местах. Методы, которыми МАС борется с наркотиками, иногда бывают по-настоящему жесткими: активисты уничтожают прилавки магазинов и ларьков, в которых торгуют наркотиками, переворачивают и бьют автомобили наркоторговцев, а самих наркоторговцев отлавливают и, публично обливая краской и перьями, сдают злоумышленника в полицию.

“Золотые леса” - культурно-просветительская молодёжная организация МГУ им. Ломоносова. Клуб основан осенью 1999 года группой студентов и преподавателей разных факультетов университета, увлечённых ролевыми играми. Основными направлениями деятельности клуба является устройство ролевых игр, культурно-массовых мероприятий, обучение танцам, фехтованию, стрельбе из лука, проведение интеллектуальных дискуссий и семинаров. Мероприятия «Золотых Лесов» проходят на базе МГУ им. Ломоносова, ЦДРА им. Фрунзе, музея-заповедника «Коломенское», Измайловского парка и других государственных учреждений образования и культуры. Клуб также участвует в проектах АКИФ (Ассоциация клубов исторического фехтования), таких как турниры исторического фехтования «Рыцарский вызов» и «Стальной кубок». Основной состав клуба - студенты, сотрудники и выпускники МГУ им. Ломоносова и других московских вузов, однако принять участие в деятельности клуба может любой желающий без ограничений по возрасту. Членство в клубе даётся через систему неформальных рекомендаций, в зависимости от степени вовлечённости кандидата в клубные проекты.

Таким образом, молодежное движение – ветвь общественного движения, не имеющая четкой организации, структуры, но при этом преследующая общественно полезные цели, направленные на помощь мирным жителям, повышения культурного уровня молодежи или избавление улиц городов от нарушителей и злоумышленников.

МОЙ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ.

Автор: Ткаченко Елизавета Юрьевна
Научный руководитель: Северинова Светлана Борисовна
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»
Svetlanka_26_06@mail.ru

Выбор профессии – самый важный шаг в жизни каждого. Лично я считаю, что профессия определяет судьбу человека. Ведь, если человек ценит и любит свою работу, то он обязательно достигнет карьерного роста и откроет для себя множество новых возможностей.

О выборе профессии я серьезно задумалась в конце девятого класса. Я хотела иметь работу, которая будет мне действительно интересна. Мои одноклассники выбирали слишком банальные профессии: экономист, программист, инженер. Я же хотела найти для себя что-то творческое и необычное. На сегодняшний день я являюсь студенткой 2 курса ГБПОУ ВО «Павловский техникум». Учусь по специальности «Природоохранное обустройство территорий».

Студенчество − сензитивный период саморазвития, затрагивающего все внутренние сферы человека. Главнейшими новообразованиями этого периода являются развивающееся мировоззрение, образование целостного представления о себе (или Я – концепции), развитие

профессионального самоопределения, способности к саморазвитию. При анализе особенностей процесса саморазвития студентов мы прежде всего подразумеваем его профессиональную направленность как стремление к самореализации в будущей профессиональной деятельности. Способности к саморазвитию определяем как индивидуально – психологические особенности личности, обеспечивающие самостоятельное усвоение новых знаний, умений и навыков для решения конкретных жизненных проблем. Еще Л. С. Выготский отмечал, что развитие способностей – это, прежде всего, овладение субъектом своими способностями [3]. Результатом развития способности к саморазвитию должны стать: устойчивая мотивация к саморазвитию, готовность к саморазвитию и овладение субъектом способностью самоуправления, включающей в себя восемь компонентов:«способность ориентироваться в ситуации, умение видеть проблему и анализировать противоречия; прогнозирование; целеполагание; планирование; формирование критериев оценки качества; принятие решения к действию; самоконтроль; коррекция» [2].

Без самопознания личности сложно развиваться в совершенно любой сфере, в том числе и профессиональной, а всё потому, что у каждого человека существуют свои персональные способности, отличающие его от других людей. Дело в том, что благодаря именно самопознанию личности, люди способны добиваться дальнейшего самостоятельного развития в любых направлениях жизни. Тоже касается и профессионального саморазвития. Если человек знает свои способности, возможности, он будет уверен в них и обязательно найдёт им полезное применение в работе. Также важно выявить персональные предпочтения, вкусы, чтобы в дальнейшем совершенствоваться в той сфере, которая будет приносить вам не только престиж, заработок, но и удовольствие.

Профессиональное саморазвитие зависит не только от заложенных в нас с самого рождения талантов и способностей. Здесь также важны: мотивация и желание самого человека к росту в сфере труда. Только так, имея должный стимул, реально достичь наивысшего профессионализма в выбранном деле.

Если брать саморазвитие, как термин из научных разделов о психологии, то оно несёт весьма интересное значение.

В толковом словаре русского языка С. А. Кузнецова, саморазвитие понимается как – развитие собственными силами, без влияния каких либо внешних сил, а в философском словаре саморазвитие приравнивается к самодвижению личности.

В отечественной психологии одними их первых дали определение и обосновали его отличительные признаки В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев; понятие "саморазвитие" — это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования [1].

Саморазвитие – это сложный и многоплановый процесс, он является процессом познания человеком собственных потенциальных возможностей, которые можно реализовать в будущей профессиональной деятельности. Саморазвитие студентов представляет многокомпонентный и многоуровневый процесс. Активизация саморазвития студентов осуществляется посредством теоретически обоснованной и сконструированной модели организации самостоятельной работы студентов в техникуме.

Исходя из такого определения, можно сделать полезный для всех вывод, что только благодаря непрекращающемуся саморазвитию возможно достижение высот и успехов на дороге жизни.

Саморазвитие в психологии подразумевает большой труд над собой, над мыслями, а также над любыми действиями, совершаемыми индивидом в обществе.

Без хорошей мотивации процесс самосовершенствования вполне может затянуться на долгие годы. Найдите для себя достойный пример, который послужит для вас реальным стимулом. Например, отличным примером может послужить ваш начальник или вышестоящее руководство.

Если вы будете двигаться только в одном направлении, то вам буде весьма трудно достичь полной самореализации.

Саморазвитие – это процесс целенаправленный, включающий самосовершенствование своих знаний, качеств, навыков, умений. Неотъемлемо, оно связано с такими человеческими качествами как воля и желанием быть лучшим. Педагоги, окружающие меня, помогали мне поверить в свои силы. Я принимала участие во многих олимпиадах и соревновательных мероприятиях, выступала с докладами, презентациями.

Для становления всесторонне развитого человека невозможно без занятия и другими полезными и приятными вещами. Для меня это общение с друзьями, родителями, близкими, учителями, одноклассниками. Как оказалось, общение является также важным критерием в выборе профессии, когда формируются отношения подрастающего поколения с окружающими людьми, мировоззрение, умение принимать важные решения, закладываются и отшлифовываются особенности личности, поведения, деятельности. Именно во взаимоотношениях и общении удовлетворяются очень важные и чисто человеческие потребности.

От современного работника требуется не столько воспроизведение полученных знаний, сколько творческий подход к решению профессиональных задач, способность к постоянному самообразованию, личностному и профессиональному самосовершенствованию. Способность к профессионально-творческому саморазвитию становится необходимым качеством профессионала, которое необходимо развивать.

На сегодняшний день профессиональное образование испытывает потребность в подготовке специалистов, способных к саморазвитию. Учёт новых тенденций приводит к попыткам обогатить практику профессиональной подготовки отдельными элементами, ориентированными на саморазвитие личности учащегося.

Я понимаю, что образование – это не только изучение предметов, участие в различных олимпиадах и викторинах, но и активная жизненная позиция, которая у меня выражается в занятиях спортом, участии в волонтерском движении, в студенческом и библиотечном совете, техникумовских и городских мероприятиях. Мне нравится руководить и организовывать, поэтому в своей группе я являюсь старостой.

Много интересного слышал про учебные и производственные практики на старших курсах и практики с выездом на предприятия. Моя задача на сегодняшний день состоит в том, чтобы хорошо учиться. Я активно занимаюсь по предметам, не только профильным для меня в дальнейшем, но и по иностранному языку и литературе. Думаю, что полученные мной знания и все то, чему я научусь, поможет стать мне хорошим специалистом, востребованным на рынке труда.

Литература:

1. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. психология развития человека [Текст]. – М.: 2000г.
2. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум / под ред. – сост. Л. Д. Столяренко. [Текст]. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008г.
3. Шадриков В. Д. Интеллектуальные операции [Текст]. – М.: Логос, 2006г.

НОВЫЕ РЕЦЕПТУРЫ ФРИКАДЕЛЕК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Автор: Пономарева Татьяна Юрьевна
Научный руководитель: Шепилова Татьяна Алексеевна
ГБПОУ ВО «Россошанский колледж мясной и молочной промышленности»,
г.Россошь
tat9ana1974@mail.ru

Значение питания в детском возрасте обусловлено основными факторами, определяющими различие зрелого и детского организма, а именно - ростом и развитием.

Высокие потребности в пищевых веществах и энергии на единицу массы тела детей вызывают необходимость правильного подбора пищевых продуктов и их соотношения, способов кулинарной обработки и других особенностей организации питания, обеспечивающего организм пищевыми веществами и энергией.

Однако, анализ состояния питания детей в детских дошкольных учреждениях, указывает на существенные отклонения от этих принципов, следствием чего являются значительные нарушения пищевой ценности рационов питания. К числу относятся недостаточное использование в питании некоторых групп продуктов (птица, крупы, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, растительного масла), избыточное потребление соли, специй, сахара и кондитерских изделий, нарушения режима питания.

Цель исследования - разработка рецептур фрикаделек из индейки с добавкой из цветной капусты, крупы перловой и булгура.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Обосновать целесообразность использования цветной капусты, перловой крупы и булгура при разработке рецептур рубленых изделий из индейки.

2. Рассчитать комбинации рецептур рубленых изделий из индейки с кашей из перловки и булгура.

3. Изучить качественные параметры комбинированных полуфабрикатов из мяса птицы.

4. Разработать рецептуры и технологии производства рубленых изделий из индейки, обогащенных крупами и овощами.

Фарш механической обвалки птицы характеризуется более низкими показателями влагоудерживающей способности (ВУС), влагосвязывающей способности (ВСС) и жироудерживающей способности (ЖУС) из-за механического воздействия на мышечную структуру ткани и высокую степень ее деформации при обвалке.

Для того чтобы улучшить функционально-технологические свойства фаршей, улучшить вкус и повысить пищевую ценность в рецептурную смесь необходимо ввести различные компоненты, которые способствуют связыванию свободной влаги и улучшают тексотропные свойства полуфабрикатов.

Количество вносимой добавки варьируется в зависимости от ее вида и составляет от 5 до 30 % (от массы фарша) включительно. Кашу из перловой крупы и булгура добавляют в количестве от 5 до 15 %, при этом фарш обогащается балластными веществами, минеральными веществами и витаминами. Растительная добавка связывает воду и жир за счет адсорбции, в результате чего поддерживается стабильность формы полуфабриката, снижаются потери при тепловой обработке, повышается сочность изделия и увеличивается выход изделия, что дает существенный экономический эффект. Количество вносимых овощных добавок значительно выше и составляет до 40 % для пюре из бланшированной цветной капусты.

Уникальными питательными и диетическими свойствами обладают фрикадельки из индейки с добавлением пюре из цветной капусты, каш из перловой крупы и булгура.

Вариант разработанных рецептурных композиций с учетом аминокислотного, витаминного, минерального состава приведен в таблице 1.

Таблица 1

Рецептурный состав фрикаделек для питания детей

Наименование ингредиентов	Фрикадельки из индейки с булгуром		Фрикадельки из индейки с перловой крупой	
	Количество продуктов Мб на 1 порцию, г	Количество продуктов Мн на 1 порцию, г	Количество продуктов Мб на 1 порцию, г	Количество продуктов Мн на 1 порцию, г
Индейка	211	76	211	76

Крупа булгур	8	8	-	-
Крупа перловая	-	-	8	8
Сливочное масло	3	3	3	3
Вода	15	15	15	15
Масса рассыпчатой каши	-	20	-	20
Капуста цветная	20	10	20	10
Молоко	3	3	3	3
Яйца	1/8шт	5	1/8шт	5
Соль	0,4	0,4	0,4	0,4
Масса полуфабриката	-	114	-	114
Масса готовых фрикаделек	-	100	-	100

Определив расчетным путем, массовые доли белка и жира, можно сделать вывод о том, что соотношения компонентов в рецептурах фрикаделек оптимальны для усвоения детским организмом.

Количество питательных веществ во фрикадельках соответствует потребностям в данных веществах и энергии для детей. Результаты исследований приведены в таблице 2.

Таблица 2

Качественные характеристики готовых рубленых изделий

Наименование показателей	Фрикадельки из индейки с перловой крупой (образец 1), выход100 г	Фрикадельки из индейки с булгуром (образец 2), выход 100 г
Влага,%	57,0	58,0
Белок, %	21,0	19,0
Жир, %	20,0	19,8
Зола, %	2,0	3,2

На основании проведенных комплексных исследований были составлены рецептуры комбинированных рубленых изделий из индейки с крупами и пюре из цветной капусты. Пюре из бланшированной цветной капусты добавляли в количестве 5 % от массы фарша, кашу из крупы булгур и перловой добавляли в количестве 20 %. Внесение данного количества добавок улучшило функционально-технологические свойства фарша, снизило потери при тепловой обработке, повысило органолептические показатели готовых фрикаделек.

Литература:

1. Божко С.Д., Левочкина Л.В., Ершова Т.А. Производство мясорастительных полуфабрикатов из фарша птицы // Хранение и переработка сельхозсырья.- 2017.- №3.- с.19-20.
2. Журавская Н. К. Технохимический контроль производства мяса и мясопродуктов / Н. К. Журавская, Б. Е. Гутник, Н. А. Журавская. М.: Колос, 1996.- 176 с.

3. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред. проф. образования.- М.- ПрофОбрИздат., 2016 - 184 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Авт. сост.: В.Т.Лапшина, издательство «Хлебпродинформ», 2014. – 639 с: ил.
5.Скурихин, И. М. Химический состав пищевых продуктов кн. 2. Справ, таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. / И. М. Скурихин, М. Н. Волгарева. М.: Агропромиздат, 2002. - 360 с.
6. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред. проф. образования З.П. Матюхина, Э.П. Королькова.- изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2015.- 272с.

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ БИОКЕФИРА С НАТУРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Авторы: Резниченко Татьяна Юрьевна
Козлитина Виктория Сергеевна
Научный руководитель: Федоренко О.Л.
ГБПОУ ВО «Россошанский колледж мясной и молочной промышленности»

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

Беспокоит рост популярности продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. Недостаточное поступление микронутриентов с пищей - общая проблема всех цивилизованных стран.

Кисломолочные продукты имеют большое значение в питании человека, так как они обладают диетическими и лечебными свойствами, а, кроме того, у них приятный вкус и они легко усваиваются организмом.

В настоящее время всё большее значение приобретают молочнокислые продукты с экстрактами растительного сырья. Популярность использования экстрактов растений в кисломолочных продуктах обусловлена наличием в их составе широкого спектра биологически активных веществ (витаминов, флавоноидов, антиоксидантов, дубильных веществ, макро- и микроэлементов).

Цель работы: проведение исследований и разработка технологии биокефира с натуральными добавками функционального назначения.

Для достижения поставленной цели в работе определены следующие задачи исследований:

- определить компонентный состав для рецептуры биокефира;
- установить вид и количество бактериального препарата;
- разработать рецептуру и технологию продукта.

При подборе микрофлоры и разработке технологии функциональных напитков с растительными наполнителями необходимо учитывать достаточное количество клеток жизнеспособных микроорганизмов.

Известно, что бифидобактерии дают достаточно высокий урожай клеток, способствуют улучшению вкуса продукта, имеют высокую выживаемость в желудочно-кишечном тракте. В процессе пищеварения бифидобактерии для кишечника играют весьма значительную роль. Эти микроорганизмы составляют до 90% от всей массы бактерий анаэробной микрофлоры кишечника человека.

Учитывая вышеизложенное, для разработки функционального напитка на основе молочной сыворотки с овощными наполнителями был выбран бактериальный концентрат состоящая из комбинации культур Bifidobacteriumbifidum и L.acidophilus в соотношении 5:1. На основании исследований литературных источников и практики в технологии кисломолочных напитков был выбран процент вносимой закваски – 3%.

В качестве растительных наполнителей для выработки функционального напитка были выбраны пюре боярышника и сироп стевии. Для выявления оптимального соотношения вносимых растительных наполнителей был проведен лабораторный опыт. Опытные образцы вырабатывали в соответствии с рецептурой, представленной в табл. 1.

Таблица 1

Рецептура экспериментальных образцов биокефира с натуральными наполнителями

Показатель	Контрольный образец	Опытный образец	
		№1	№2
Обезжиренное молоко, г	200	200	200
Бифидобактерии, КОЕ/г	$1x10^6$	$1x10^8$	$1x10^4$
Дрожжи, КОЕ/г	$1x10^3$	$1x10^4$	$1x10^3$
Сироп стевии, % от массы закваски		3	5
Пюре боярышника, % от массы		20	30

Полученные данные свидетельствуют, что из всех разработанных и протестированных образцов наилучшим оказался опытный образец № 1 . Так, содержание в нем бифидобактерий составило 1х108 и 1х104 КОЕ/г кефирных дрожжей, что позволяет полноправно называть полученный продукт биокефиром. В связи с этим дальнейшие исследования проводились именно на этом опытном образце.

Приготовление опытного образца № 1 предусматривало обогащение биокефира натуральными растительными наполнителями. Первым является пюре боярышника. Плоды боярышника подготавливали к тепловой обработке, опускали в кипящую воду и варили до размягчения 5-10 мин. После охлаждения плоды боярышника протирали через сито, для предотвращения обсеменения готового продукта микрофлорой, попавшей в пюре во время протирки, пюре пастеризовали при температуре 65-70°С в течение 20 мин, охлаждали и вносили в продукт в количестве 20 % от массы обезжиренного молока.

Вторым наполнителем являлся сироп стевии. Подсластитель вносили в количестве 3 % от массы закваски, одновременно с пюре боярышника. Натуральные наполнители вносили с закваской. Обезжиренное молоко пастеризовали при температуре 92±2 °С с выдержкой от 2 до 8 мин. Охлаждали до температуры заквашивания 30±2 °С, вносили подготовленную закваску, перемешивали, помещали в термостат для сквашивания до достижения кислотности 90-100 °Т. Сквашенный продукт охлаждали, вносили пюре боярышника и сироп стевии. Все перемешивали, и готовый продукт охлаждали до температуры 4±2. °С, разливали в упаковку и отправляли на хранение.

Таблица 2

Органолептические показатели качества готового продукта

Наименование	Характеристика
Консистенция и внешний вид	Однородная жидкость с ненарушенным сгустком
Вкус и запах	Кисломолочный, освежающий, слегка острый с легким привкусом внесенных растительных наполнителей
Цвет	Кремовый по всей массе

Таблица 3

Физико-химические показатели качества готового продукта

Наименование	Показатели
Массовая доля белка, %	3,12
Массовая доля жира, %	0,05
Кислотность, °Т	90

Из приведенных в табл. 2, 3 данных видно, что пищевая и биологическая ценность опытного образца биокефира, полученного из обезжиренного молока с натуральными наполнителями, отвечает требованиям ГОСТ 31454-2012.

Таким образом, предложенная технология позволяет путем подбора рецептурных смесей, а также дополнительного обогащения микронутриентами повысить биологическую ценность продукта, увеличить продолжительность срока хранения продукта, расширить ассортимент кисломолочных продуктов функционального назначения.

Литература:

1.Под ред. А.М. Шалыгиной. — М.: КолосС, 2006. — 455 с. — (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений).

2.Шилер Г.Г. Справочник технолога молочного производства. Продукты из обезжиренного молока, пахты и молочной сыворотки. СПб.: ГИОРД, 2004.

3. Храмцов А.Г., Василин С.В. Справочник технолога молочного производства. Технология и рецептуры. Том 5. Продукты из обезжиренного молока, пахты и молочной сыворотки. С.-Петербург, ГИОРД, 2004.

4.Остроумов Л.А., Попов А.М. и др. Функциональные продукты на основе молока и его производных.// Молочная промышленность, 2003-№9.

5.Храмцов А.Г., Нестеренко П.Г. Технология продуктов из молочной сыворотки. Учебное пособие. — М.: ДеЛи принт, 2003. — 768 с.

6. Храмцов А.Г., Василин С.В. Оригинальные молочные напитки. Сборник рецептур. М.:ДеЛи принт, 2003. - 269 с.

8. http: //www.**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки..Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

9.http: //www.**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

10.http: //www.Wikipedia.org/Бифидобактерии.

11.http: //www.**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ»

Авторы: Ковалева Е.А
Левда Д. Н.
Научный руководитель: Барвенко Наталья Владимировна
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области «Россошанский химико-механический техникум», город Россошь.

Профессиональное саморазвитие – одна из значимых частей человеческого существования. Оно способствует достижению определённого статуса, престижа и уровня жизни. Каждый из нас сам определяет, быть ему успешным человеком или так и не достигнуть карьерных высот. Начинаться всё может с банального развития собственных качеств и умений, которые в будущем способны перерасти в талант или профессионализм. Наши юноши и девушки уже определились с выбором будущей профессии. Они начинают обучение азам выбранной деятельности. На этапе первых профессиональных шагов хочется попробовать себя в выбранной профессии. Мы решили стать наставниками для учащихся школ, обучая их своему пока небольшому мастерству, и делясь заработанным опытом.

Коллективная система обучения заключается в том, что в ученическом коллективе все учат каждого, и каждый учит всех. Это можно увидеть на примере профессиональных проб по профессии «мастер отделочных строительных работ», проводимых для старшеклассников. Несколько обучающихся были обучены мастером некоторым приёмам отделочных декоративных работ (опережающее задание) для показа и обучения абитуриентов. Девушки и юноши с удовольствием учили друг друга, были учителями у школьников. Отвоёвывали право провести эти пробы, менялись заданиями. В конечном итоге приёмами работ обучилась вся группа. На практике умения оттачивались.

Профессиональная проба — это завершенный технологический цикл учебно-трудовой, познавательной деятельности учащихся, выполняемый в условиях, максимально приближенных к производственным, а также средство развития интереса и способности учащегося к конкретной профессиональной деятельности, проверки осознанного и обоснованного выбора профессии.

В ходе профессиональных проб учащиеся школ получают базовые сведения о конкретных видах профессиональной деятельности.

Задачи профессиональных проб:

- познакомить учащихся со спецификой профессии;
- дать попробовать себя в типичных для данной профессии видах деятельности (нанесение декоративных покрытий, накатка узорным валиком, набивка трафарета, работа буазетом);
- помочь учащимся утвердиться или отказаться от выбора данной профессии

Целевая аудитория: учащиеся 8-9 классов общеобразовательных организаций.

Объем профессиональной пробы.

Беседа, экскурсия *(подготовительный этап)*. При выполнении этого этапа учащиеся должны получить обобщенную информацию о профессиональной деятельности мастера отделочных строительных работ, ознакомиться с учебно-материальной базой мастерской и техникума, с перспективами получения высшего образования и трудоустройства.

Профессиональная проба *(практический этап).* Этот этап профессиональной пробы построен на основе элементов профессиональной деятельности мастера отделочных строительных работ. Результативность выполнения оценивается мастером производственного обучения. Уровень сложности пробы, которую будет выполнять каждый учащийся, должен соответствовать уровню его подготовленности и профессиональным интересам. Подведение итогов (*заключительный этап).* Проводится в форме заключительной части урока непосредственно по завершению профессиональной пробы. Итогом профессиональных проб может стать окончательный выбор школьником профессии (основной, запасной варианты) в рамках профиля обучения.

Профессиональная проба: Малярные и декоративные работы.

Место проведения профессиональной пробы: мастерская для подготовки обучающихся по профессии «мастер отделочных строительных работ» *Пробу проводят:* Левда Дарья, Зарубина Алёна, Царевская Анжелика- учащиеся группы ОТ191п. *Цель профессиональной пробы**:*** За 40 минут учащимся школ предстоит представить себя в роли декоратора. Научить производить накатку рисунка узорным валиком водными составами. Научить работать буазетом (имитация поверхности под дерево, водный состав).

Научить набивать рисунок в два цвета с помощью трафарета и тампона водными составами Количество участников: 3–4 человека на 1 пробу. *Содержание профессиональной пробы:* В ходе проведения профессиональной пробы учащемуся после показа рабочих действий и объяснения предстоит выполнить декорирование подготовленных стен по выбору

1. Накатка рисунка узорным валиком. Разметка поверхности. Выбор инструмента. Колеровка водного состава. Нанесение состава на питательный валик. Накатка рисунка узорным валиком.

Ожидаемый результат: Выбранный рисунок нанесён на поверхность.

2. Имитация поверхности под дерево при помощи буазета. Разметка поверхности. Выбор инструмента. Колеровка водного состава. Нанесение состава на поверхность. Разделка свеженанесённого состава под дерево с помощью буазета.

Ожидаемый результат: Поверхность имеет ярко выраженную структуру дерева.

3. Набивка рисунка в два цвета трафаретом. Разметка поверхности. Выбор инструмента. Колеровка водного состава. Нанесение состава на поверхность тампоном.

Ожидаемый результат: Выбранный рисунок нанесён на поверхность.

Материально- техническое обеспечение: оборудование мастерской для подготовки обучающихся по профессии «мастер отделочных строительных работ».

Подведение итогов. В конце каждого этапа занятия целесообразно после поиска ответов на поставленные вопросы и по завершении выполнения, подвести определённые итоги. Для этого можно использовать метод неоконченных предложений, предложив, например, следующие заготовки:

- на этом занятии мы освоили …
- сегодня мы научились …
- мне было сложно …
- я понял, что …
- я планирую ...

Это позволит получить представление об успешности проведенного занятия, оценить мотивацию учащихся и внести корректирующие действия в свою дальнейшую работу (откорректировать приемы коммуникации, изменить содержание своих занятий).

Обучающиеся нашей группы проводят такие пробы для учащихся школ самостоятельно. Мы считаем, что очень важно заниматься развитием своих знаний, умений и навыков в профессии, в общении. Профессиональное саморазвитие – обязательная составляющая жизненного пути каждого успешного человека.

ПОЖАРНЫЙ - ГЕРОИЧЕСКАЯ ПРОФЕССИЯ.

Автор: Стороженко Даниил Романович,
Научный руководитель: Засименко
Лилия Владимировна
ГБПОУ ВО «РХМТ», город Россошь.

Каждый из нас в детстве мечтал о своём будущем. Моя детская мечта – спасать людей в трудных ситуациях, бросать вызов опасности. На окончательный выбор моей будущей профессии очень сильно повлияла экскурсия в городскую пожарную часть, где я не только увидел пожарные машины, форму и оборудование пожарных, но и узнал все подробности этой нелёгкой, суровой, мужественной, почти всегда подвергающейся риску работе.

Пожар – это всегда событие внезапное, причем каждая ситуация кардинально отличается от другой. Многие люди теряются в такой ситуации: совершают ненужные действия, не могут найти выход из охваченного пламенем дома. Очень часто у людей просто не остаётся шансов выжить, если на помощь не придёт пожарный. Специалист должен уметь

мгновенно ориентироваться в ситуации и принимать исключительно правильные действия. Ведь от его профессионализма зависят здоровье и жизнь не только людей, но и животных.

Прибыв на место, пожарный отряд первым делом приступает к эвакуации людей и разворачивает пожарные рукава, направляет стволы (брандспойты) на огонь. Командир оценивает сложность возгорания и намечает тактику тушения. Он решает, нужны ли дополнительные экипажи (отряды) и оборудование, с чего начать тушение огня, куда поставить подъемный механизм. Для каждой ситуации требуется особое оборудование и предусмотрена специальная стратегия.

Несколько человек направляются в пекло для разведки и эвакуации людей. Обычно они идут группой в несколько человек, сцепленные одним тросом. В дыму легко потерять друг друга и сбиться с пути, поэтому первым и последним всегда идут самые опытные бойцы. Их неслучайно называют бойцами.

Это действительно похоже на поле боя, где каждый знает свой манёвр, но при этом всегда готов прийти на помощь товарищам и сам может положиться на их поддержку.

На крупные пожары обычно выезжает несколько пожарных команд. Иногда – со всей округи: это позволяет тушить пожар сразу на разных участках. К тому же так больше шансов быстро прибыть на место: если какая-то машина попадёт в дорожный затор, другая обязательно приедет раньше.

В этой работе нет мелочей. Выезд на пожар организован так, чтобы ни одной минуты не пропало даром. Когда в пожарную часть поступает сигнал тревоги, у бойцов есть 20 секунд, чтобы надеть специальную одежду. После чего они впрыгивают в машину и несутся на место происшествия. В среднем машины прибывают на место вызова за пять минут, и времени на раскачку у пожарных нет.

Главная цель пожарного – спасение людей. Пострадавшим от огня и дыма требуется медицинская помощь, и пока едет «скорая», пожарные оказывают им доврачебную помощь.

Но не всегда работа пожарных ограничивается одними пожарами. Оказывается, эти мужественные ребята немного электрики, механики, и даже психологи, если нужно оказать психологическую помощь. А ещё пожарные участвуют в спасении людей при техногенных катастрофах, землетрясениях, террористических актах, в экстремальных ситуациях, поэтому они ещё и работники МЧС. И чтобы стать настоящим профессионалом в этой области нужен приличный багаж знаний и навыков.

И вот с 1 сентября 2019 году я - студент первого курса группы ЧС -192-п по профессии «Пожарный» Россошанского химико-механического техникума. Меня переполняет гордость, что мне выпала такая честь. С большим интересом изучаю теорию пожарного дела и осваиваю её на практике, знакомлюсь с навыками личной безопасности и с умениями эвакуировать и спасать людей. Но для себя я сделал вывод, что одних знаний для полного освоения выбранной мною профессии маловато, потому что самодисциплине, быстроте реакции человек должен научиться сам. Личность спасателя многогранна и гармонична, поэтому мне нужно постоянно заниматься саморазвитием. Успех в саморазвитии основывается на умении сформировать в себе определённые ценности и качества.

Человек, желающий стать пожарным, должен иметь ряд человеческих свойств, а как специалист обязан владеть такими профессиональными качествами:

- знать все профильные приказы, статьи законов, нормативные акты, включая свое штатное расписание и должностные обязанности;

- так же, как и военные, беспрекословно выполнять приказы вышестоящего начальника, например, командира или руководителя подразделения;

-знать вверенные материальные ценности и бережно относится к ним;

- соблюдать дисциплину и технику безопасности;

- уметь четко взаимодействовать с другими сотрудниками;

- постоянно совершенствовать свои профессиональные навыки и физическую культуру;

Спасатели – это люди с отменным здоровьем. Невозможно тушить пожары и без хорошей физической подготовки. Оборудование, которым пользуются бойцы, довольно тяжёлое, а передвигаться с ним нужно быстро. Попробуй-ка вбежать на девятый этаж без лифта с брандспойтом, в полном обмундировании – это испытание не для слабых. Чтобы быть всегда в хорошей форме, я придерживаюсь здорового образа жизни, активно занимаюсь гиревым спортом, участвую в различных спортивных соревнованиях. Одним из последних моих увлечений является военно-спортивная игра Лазертаг. Она позволяет мне не только быстро и верно принимать решения, но и продумывать тактические пути решения проблемы, снимает эмоциональное напряжение, тренирует физическую форму, активизирует мыслительные процессы.

Ежедневно я стараюсь воспитывать в себе ответственность дисциплинированность, организованность, собранность, выдержку, пунктуальность, решительность, способность к самопожертвованию, чувство долга. В этом помогают мне занятия общественной деятельностью.

Я с большим интересом смотрю фильмы, новости, тематические передачи, зажигаясь мужеством и самоотверженностью огнеборцев. Совсем недавно я посмотрел фильм «Пять минут тишины». Меня очень удивила не только сплочённая работа спасательного отряда, но и взаимовыручка, поддержка в любой ситуации друг друга, умение прислушаться начинающих стажёров к мнению опытных профессионалов.

Работники МЧС должны быть способны понять эмоциональное состояние любого человека, поэтому я планирую в дальнейшем заняться изучением психологии человека.

Всегда нужно помнить три важные ценности для саморазвития: открытость к новой информации, искорка в душе и настойчивость. Трудности не должны останавливать, они закаляют нас, делают устойчивее в желании приобрести новые знания, навыки и умения. Сильные люди всегда идут до конца и никак иначе! Ведь профессия «Пожарный» не только интересная, рискованная, но и героическая. В ней нет случайных людей. Это нужная профессия из категории «Призвание». Пожарному знакомо постоянное чувство опасности. Очень часто он рискует здоровьем и даже жизнью. Пожарные тушили горящую Чернобыльскую АЭС, пожарные спасали людей из рушащихся башен-близнецов в Нью-Йорке.

Но и не столь громкие катастрофы уносят жизни этих парней. Как они сами говорят, огонь похож на живое существо, безжалостное и коварное. А потому невозможно быть пожарным, если не чувствуешь такого призвания.

Я постараюсь с честью и достоинством выполнять все свои профессиональные качества.

САМОРАЗВИТИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА»

Автор: Семенченко Н. А.
Руководитель: Вышкварка Г.Д.
ГБПОУ ВО «Бутурлиновский механико-технологический колледж».
gvyshkvarka@mail.ru

В настоящее время обучение направлено на формирование профессиональных компетенций выпускника. Основными критериями достижения профессионального уровня являются способности техника - механика самостоятельно и успешно решать разнообразные производственные ситуации. Для устранения этих проблем выпускники специальности 150201 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования» должны владеть умениями поиска необходимой информации, способности к саморазвитию и самообучению.

Одной из важных форм саморазвития является участие в научно-исследовательской деятельности. Организация работы по учебному проекту состоит из следующих этапов самостоятельной работы: поиск и обоснование тематики проекта; подбор и анализ учебного материала; изучение подобранного материала, консультация с преподавателем по вопросам, связанным с изучаемым материалом, обработка теоретического и практического материала, подготовка презентации.

Направлением исследовательской работы автора является создание физической модели процесса псевдоожижения, которая позволит изучение гидродинамических характеристик псевдоожиженного слоя, для различных материалов в условиях учебной лаборатории.

Псевдоожижение это состояние двухфазной системы твердые частицы — газ, которое характеризуется перемещением твердых частиц относительно друг друга за счет энергии восходящего потока ожижающего агента.

Псевдоожиженному слою присущи многие свойства жидкости, так как он способен:

- принимать форму аппарата;
- перемещаться по трубопроводу;
- выталкивать тела меньшей плотности;
- обладает свойствами вязкости и текучести.

В последние годы процессы с псевдоожижением слоя материала получили широкое распространение благодаря ряду его достоинств:

- интенсивное перемешивание твердой фазы;
- текучесть слоя позволяет создавать аппараты непрерывного действия;
- высокие коэффициенты теплоотдачи способствуют увеличению производительности;
- гидравлическое сопротивление слоя невелико и не зависит от скорости газа;
- аппараты для проведения процесса просты, их легко механизировать и автоматизировать.

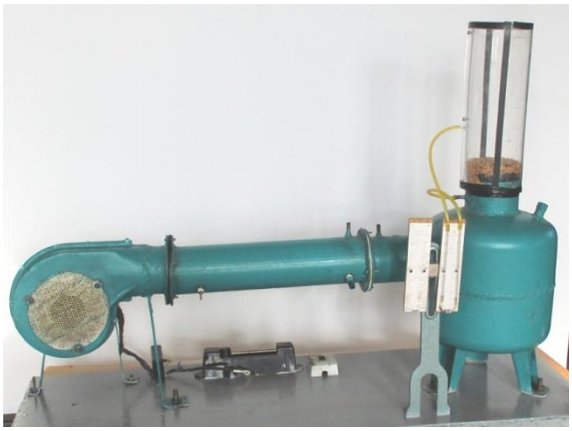
Процессы с псевдоожиженным слоем широко применяют при:

- транспортировании сыпучих материалов;
- сортировании зерна;
- проведении теплообменных процессов;
- обогащении продуктов размола зерна;
- гранулировании;
- сушке разных материалов в различном агрегатном состоянии (сыпучем, пастообразном и жидком).

Для моделирования процесса псевдоожижения нами создана установка (рис.1). Она состоит из стеклянной рабочей камеры, перфорированной перегородки, жидкостного манометра, воздуховода и вентилятора.

В вертикальную рабочую камеру аппарата помещен слой сыпучего материала. Воздух подается в нижнюю часть аппарата под решетку. Перепад давления в слое измеряется жидкостным U – образным манометром. Состояние слоя сыпучего продукта изображается в виде кривой псевдоожижения (рисунок 2), выражающей зависимость перепада давления в слое тонкодисперсного продукта Δp (мм. водного столба) от скорости фильтрации воздуха

v.



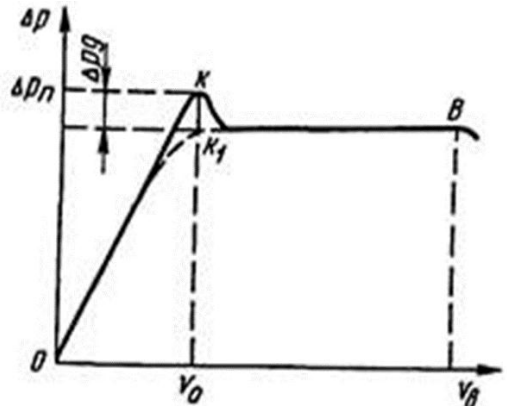


Рис.1. Схема экспериментальной установки. Рис. 2 Кривые псевдоожижения

При малых скоростях газа слой материала на решетке остается неподвижным, (кривая *ОК* на рис.2).

С увеличением скорости газа перепад давления в слое растает, и при скорости v_0 - слой зерна переходит в псевдоожиженное состояние.

Скорость воздуха v_0 называется скоростью начала псевдоожижения. При дальнейшем увеличении скорости газа слой расширяется, интенсивность перемешивания частиц возрастает, но перепад давления остается постоянным.

При достижении второй критической скорости v_B частицы начинают уносятся из слоя воздушным потоком точка В (рис.2).

При выполнении работы проводили три серии испытаний с зерном пшеницы влажностью 14% и высотой плотного слоя: 25; 50 и 75 мм. в следующем порядке:

1 - проверяется исправность установки и её безопасность;

2 - рабочую камеру заполняется зерном;

3 - испытания в каждой серии опытов проводились при скоростях: от 0,5 м/с до 6 м/с.

Величину сопротивления слоя зерна определяли по показаниям жидкостного манометра. Результаты испытаний представлены, сведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты эксперимента.

Параметры	Скорость ожижающего агента, м/с									
		,5		,3	,5					6
Толщина плотного слоя h = 25мм										
ΔP, мм.вод.ст		2.5	7.5	8	6,0	6,2	6,1	5,8	,9	6,3
Толщина плотного слоя h = 50мм										
ΔP, мм.вод.ст		,3	5,1	1	8.1	8,3	8,1	8,0	8,2	8,3
Толщина плотного слоя h = 75мм										
ΔP, мм.вод.ст		,2	2,5	0	9,0	9,1	8,6	9.2	8.8	9,0

Заключение

В процессе выполнения исследовательской работы:

- создана физическая модель процесса псевдоожижения для изучения характеристик псевдоожиженного слоя в условиях учебной лаборатории;

- материальная база пополнена действующей установкой, которая может быть использована для повышения образовательного уровня при изучении тем псевдоожижение в учебной дисциплины процессы и аппараты пищевых производств

Литература:
1. Бутковский В.А. Технология мукомольного, крупяного и комбикормового производства. – М.: Колос, 1975. – 237 с.
2. Гнездилова А.И. Процессы и аппараты пищевых производств. М.: Юрайт, 2018 г.
3. Кавецкий Г.Д., Касьяненко В.П. Процессы и аппараты пищевой технологии. М.: Колос, 2008 г.
4. Плаксин Ю.И. Малахов Н.А., Ларин В.А. Процессы и аппараты пищевых производств. М.: Колос, 2007 г

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ В ПРОФЕССИОАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ

Автор: Тюрина А.А.,
Научный руководитель Матузова С.В.
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова», с. Слобода

Каждый человек приходит в этот мир не просто так, а для чего-то. Выполнить свою миссию. Насколько верно будет понимание человеком своего предназначения, насколько правильно проставлены цели и определены пути достижения этой цели, настолько счастлив и успешен будет человек, а как следствие и все его окружение. Проанализировав свой жизненный путь, я для себя определила миссию как служение своей профессии. [6]

В современном мире меняется статус человека в социуме и требования к современному специалисту. В связи с этим актуальной становиться проблема поиска ресурсов для развития личности как профессионала. [1]

Личный ресурс - наличие сил и внутренняя готовность к решению поставленных задач. Он складывается из физического и душевного состояния и личностной составляющей, состояния духа и силы. Для развития личности в профессиональном становлении специалиста закономерным является использование вышеназванного подхода. [5]

Ресурс, по моему мнению, это средства, которые имеются в наличии, т.е. это актуальное бытие, реальные возможности человека, все то, что принадлежит личности в психологическом плане и может быть использовано для построения карьеры (например, способности, интеллект, опыт, эмоциональная устойчивость, оптимизм, умение общаться и контролировать себя, мотивация, достижения, личные цели, отношение к себе, ценности и многое другое). Перечисленные выше характеристики становятся ресурсом только при условии, если они «приложимы» к конкретной ситуации в которой этот ресурс может быть востребован для продуктивного решения задач. Ресурсы обеспечивают будущему специалисту устойчивость взаимодействия его личности и окружающей среды, адекватную самооценку, устойчивую мотивацию, нравственную основу поступков.

Универсальные ресурсы являются необходимым условием для самореализации и саморазвития личности во всех сферах жизнедеятельности и обеспечения успешного выполнения своей деятельности. Например, к универсальным ресурсам можно отнести: способность к саморегуляция, жизнестойкости, самоопределение. [2]

Специальные ресурсы обеспечивают возможности самореализации в конкретных сферах жизнедеятельности (профессиональная сфера, сфера личной жизни) и успешного выполнения определенного вида деятельности (учебной, управленческой или общения и др.). К специальным ресурсам, обеспечивающим возможности самореализации в профессиональной сфере можно отнести профессионально важные качества, к которым относятся специальные знания и навыки в своей предметной области. Получение новых знаний делает более интересным человека, дает стимул к постоянному росту, развивает личностные и профессиональные качества. [3]

Профессионализм – обладание человеком набором личностных характеристик, необходимых, для успешного выполнения работы. Мы часто слышим: «Он – настоящий Профессионал своего дела!». К человеку, о котором так говорят, всегда возникает уважение!

Это - высшая оценка человека, неважно, кто он: дизайнер или хирург, сантехник или учитель: если б не было таких людей, мы жили бы по-прежнему в каменном веке!

Итак, для построения современной карьеры личность должна обладать активностью, самостоятельностью, практичностью, поведенческой гибкостью, ответственностью, настойчивостью, целеустремленностью и другими важными качествами. У нас есть несколько десятилетий для того, чтобы выбрать свой путь, совершить свою долю ошибок и выработать правильные качества. И проигрывает лишь тот, кто изначально отказывается от идеи выбрать работу, которую будет любить. [4]

Таким образом, успех для каждого свой. Различным также может быть путь его достижения. Однако этот путь, проделанный к успеху, сделает человека не только внешне благополучным, но и внутренне более богатым и собранным. Человек, достигший успеха – это сформированная личность, реализовавшаяся в мире, и нашедшая свое духовное равновесие.

Всем известно, что любая работа, труд, чтобы стать успешным, продуктивным требует от человека усердия, кропотливости, трудолюбия, и часто – творческого подхода. Поэтому нам, подросткам, необходимо реализовать в себе именно эти качества, составляющие успех любой деятельности!

Найти дело по душе – этого ещё недостаточно для самореализации и жизненного успеха. У одних людей есть интересы, но не хватает воли для достижения цели. У других сильная воля, но набор жизненных интересов беден, и воля не включается в работу. Поэтому успеху в жизни во много способствует единство интереса, устремлённости и воли. И наградой за целеустремлённость будет обретенный профессионализм.

Литература:

1. Маркин В.Н. Акмеологический принцип развития и самоорганизации человека как парадигма развития социума // Мир психологии. 2011. №4. С.251-259
2. Воронин В.Т. Ресурсы и время: социально-философский контекст. Новосибирск, 2000.
3. Дружилов С.А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма. Воронеж, 2010.
4. Рубенштейн С.Л. Человек и мир. М., 1997
5. Марков В.Н. Ресурсный подход к психодиагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. №4. С. 5-10.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.

ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор: Пономаренко А.С.,
Научный руководитель Матузова С.В.
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова»

«Я интересуюсь своим будущим, потому что собираюсь провести в нём всю оставшуюся жизнь», - сказал американский инженер-изобретатель. Ч. Кеттерлинг.

Пока еще я студентка, но скоро я шагну во взрослую жизнь, начну работать. Со временем, занимаясь саморазвитием, накопив профессиональный опыт, я, возможно, стану руководителем. Я стану настоящим руководителем ландшафтной организации, если буду развивать в себе такие качества, как художественный вкус, любовь к природе, способность к проектированию, общительность.

Хочется сказать о социальной значимости моей профессии, ведь в наше время такая профессия как ландшафтный дизайн остается очень востребованной, невозможно сейчас представить себе современную жизнь без озеленения.

Уже сейчас я понимаю, что мне нужно стать профессионалом, который сможет сплотить и мотивировать коллектив, направить его работу на успешное достижение целей. Я максимально эффективно буду использовать свои знания, а также знания своих подчиненных, сумею организовать работу так, чтобы каждый осознавал свой вклад в общее дело. Я

постараюсь помогать подчиненным, содействовать их карьерному росту. Но при этом буду и сама постоянно развиваться и улучшать свои профессиональные навыки.

Надеюсь, что моя фантазия способна объединить в одно целое архитектуру и природу, перенести рисунок с холста на участок земли и создать восхитительное произведение искусства.

Выбор профессии – важный шаг в жизни каждого человека, который может сделать человека счастливым в жизни и успешным в профессиональной деятельности, а может омрачить всю его жизнь, расстроить планы и сделать его несчастным.

Человек, который желает выжить в современном мире, должен быть успешным. Мне кажется для того что бы стать успешным в своей профессии, нужно - смотреть вперед и видеть цель, принимать правильные решения, правильно действовать и непременно завершать дело успехом, победой.

Основной задачей садово-паркового и ландшафтного строительства является озеленение территорий города, частных секторов и интерьеров. При грамотном озеленении можно создать условия защиты от пыли, шума и других не благоприятных факторов.

Что бы получить отличный результат в садово-парковом строительстве, нужно обладать как теоретическими, так и практическими знаниями, а главное – уметь гармонично их объединять в процессе работы. Также следует помнить – успешный ландшафтный дизайнер не может себе позволить допустить ошибку в работе. Тем более, если он настроен на успешную карьеру.

Я, как любой руководитель садово-парковой организации, буду стремиться вводить современные технологии, которые смогут сократить как затраты, так и время создания проекта, выращивания посадочного материала.

«Я могу предложить вам простую формулу успеха: сначала всё до конца продумать, а затем до конца же осуществить», - сказал Эдди Рикенбакер, самый результативный ас первой мировой войны.

Любой успешный руководитель - всегда лидер, и тут нет исключений. Если ты умеешь адекватно планировать деятельность предприятия, если тебя отличает настойчивость в принятии решений, понимание в отношении к сотрудникам твоей компании - значит, ты обладаешь лидерскими качествами, которые помогут тебе удержать авангардные позиции на рынке. Именно таким, на мой взгляд, должен быть хороший эффективный руководитель.

Я считаю, что обладаю всеми выше перечисленными качествами и чертами характера, а к тому же данная профессия удовлетворяет все мои запросы. Но и в самой профессии я вижу много положительных моментов. В первую очередь, конечно, возможность «преобразить мир», сделать его лучше, безопаснее, справедливее. Я думаю, это принесет мне моральное удовлетворение. Однако я трезво осознаю, что борьба за «правое дело» не всегда завершается победой и каждая ошибка может стоить очень дорого, поэтому саморазвитие – моя основная цель.

Идеальным же примером могут служить и слова Фердинанда Бака: «Хорошо продуманный сад может содержать в себе не меньше, чем вся Вселенная», и древняя китайская пословица: «Тот, кто жаждет счастья, пусть станет садовником». Эти фразы, по моему мнению, актуальны и сильны сегодня: ландшафтный дизайн можно назвать не чем иным, как искусством для счастливых. Ведь человек - это часть природы, и счастлив он только тогда, когда близок к этой природе. А мы, ландшафтные дизайнеры, являемся мостиками между природой и людьми. И результат нашей работы - уголок рая, сотворенный человеческими руками!

Литература

1. Коваленко Н.П. Ресурсный подход в психотерапии. СПб., 2010.
2. Дружилов С.А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма. Воронеж, 2010.
3. Марков В.Н. Ресурсный подход к психодиагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. №4. С. 5-10.
4. В.П.Панкратов Ландшафтный дизайн малых пространств. М.: МГУ Леса, 2015г.

5. В.С. Теодоронский Садово-парковое строительство и хозяйство. Учебник для студентов сред.проф.образования М.: издательский центр «Академия» 2010
6. Сокольская О.Б. В.С. Теодоронский, А.П. Вергунов Ландшафтная архитектура: специализированные объекты- М.: издательский центр «Академия» 2008

СЕКЦИЯ 3 -ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА

Автор: Гребёнкина Т. С.
Научный руководитель: Горбачева Н. В.
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»,
город Борисоглебск
grebenkina_tatyanka@mail.ru

Как наш образ жизни влияет на достижение успеха? Вопрос, заслуживающий внимания каждого человека, который стремится к успеху.

Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим понятие здоровья, здорового образа жизни и успеха.

Само понятие «здоровье» по-английски звучит как«health», от «whole» (англосаксонский) - целый, целостный, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

Великий врач и не менее великий писатель Древнего Рима Клавдий Гален во II веке до н.э. определял здоровье как состояние, «…в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, мыться, пить, есть и делать все другое, что мы хотим».

Еще в начале 40-х годов XX столетия понятие «здоровье» рассматривалось как состояние человека, которое характеризуется гармоническим развитием и хорошей адаптацией к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», что характеризует целостность этого состояния.

Здоровье - это воля к жизни, умение жить. С этой точки зрения можно определить здоровье как способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Как мы видим, здоровье оценивается в различных контекстах - полного физического здоровья организма, социального благополучия, а также наличия форм полноценного проявления жизни. Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. Так что же такое здоровый образ жизни? Можно найти не одно определение этому понятию.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни – это характеристика активности, предполагающей, что человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья; характеристика ограничений в поведении человека, предполагающих недопущение привычек, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности

человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Чтобы ответить на вопрос, является ли здоровый образ жизни залогом жизненного успеха, рассмотрим понятие «успех».

Каждый человек воспринимает успех по-своему. Сколько людей, столько и мнений. Отчего зависит мнение каждого? От среды, в которой вырос человек, от воспитания и, конечно, от образования. Для одних людей успехом является дружная семья, для других - материальное благополучие. Некоторым людям не важна их репутация на работе, заработная плата, потому что они увлечены чем-то другим. Некоторые люди убеждены, что не в деньгах счастье, а другие наоборот считают, что без достаточного количества материальных средств сейчас не обойтись. Многие считают, что жизненный успех должен объединять все сферы жизни: и материальное благополучие, и семейные блага, и успехи на работе.

Успех – значительная выполненная работа или задача, положительное эмоциональное состояние от ее завершенности, признание ее значения в глазах окружающих.

Очень многое зависит от того, как человек проводит свободное время. Вовремя изменить свой образ жизни - означает выбрать кратчайший путь к успеху. Существует несколько способов для этого:

- Нарисовать картину будущего. Успешные люди чаще всего имели четкое видение того, к чему они стремились. Они четко представляли себе, сколько часов они хотят работать в день и как будут отдыхать после того, как добьются своего. Представление об идеальном для себя самого образе жизни является целью и одновременно руководством к действию. Оно дает направление и метод, позволяющий решить вопрос о том, как туда добираться шаг за шагом.
- Есть, спать и следить за своим здоровьем по дороге к успеху. Успешные люди комплексно рассматривают каждый аспект своего быта, включая питание, физические упражнения, сон, личные отношения и уход за собой. На достижение результата оказывают влияние многие факторы, в том числе здоровый образ жизни. Что толку от богатства, если его хозяин болен?
- Испытывать счастье от самого процесса. На самом деле успех - это не то, чего человек может и хочет добиться, а нечто большее. Он следует за счастьем, получаемым от самого процесса, со всеми его проблемами и сложностями. Если кто-то может продвигаться от одной достигнутой цели к другой, не спрашивая себя о том «когда все это, наконец, кончится», то он уже больше чем на полпути к успеху.

Невозможно достичь успеха без создания основы, то есть развития факторов успеха, которые и помогут начать свой путь к успеху. К некоторым таким факторам можно отнести:

- дисциплинированность – продвижение к успеху невозможно без четких и последовательных действий. Не обладая дисциплинированностью, вы будете бросаться из стороны в сторону, что не позволит вам достичь успеха;
- самоорганизованность - умение организовать себя и свои мысли позволит быть намного эффективнее в своих действиях и достигать лучших результатов;
- чрезвычайная энергичность – невозможно стать успешным без определенных усилий и затрат энергии. Необходимо зажечь в себе огонь, который будет поддерживать на пути к успеху. Достигнутые результаты будут разжигать этот огонь все сильней и сильней;
- хорошая физическая форма - быть в тонусе и хорошо себя чувствовать – залог работоспособности. Если вы быстро устаете, на вас наваливается вялость и апатия, то результаты ваши будут низки, а соответственно и об успехе речи и быть не может. Без здоровья все остальные факторы успеха также теряют свою эффективность.

Отвечая на вопрос, можно сказать, что здоровье и здоровый образ жизни, несомненно, влияют на жизненный успех.

Залогом активной работоспособности, хорошего самочувствия, прежде всего, является здоровье. Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для

выполнения стоящих перед ним задач. Он более продуктивен, и это благотворно сказывается на результатах его труда. Хорошее здоровье влияет на достижение успеха ещё и по причине того, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважения и собственного достоинства.

А чтобы всегда находиться в хорошей физической форме, необходимо правильно питаться и соблюдать режим питания; заниматься спортом, делать зарядку; отказаться от вредных привычек; соблюдать режим дня.

Подводя итог, хочется пожелать всем здоровья и успеха!

ПРОБЛЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Бабенко С.Г.,
Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум»
tehn-ozersk@mail.ru

В современном мире мода на стандарты 90-60-90 приводят к тому, что у многих людей возникает навязчивая идея о необходимости соблюдения диеты и избавления от «лишних килограммов».

В настоящее время в мире существует огромное количество диет. Различные рецепты похудения публикуются во всех женских изданиях - газетах, журналах, отдельных брошюрах, о них даже упоминается в любовных романах и женских детективах. С каждым годом диет становится все больше и больше, поскольку на них не уменьшается спрос.

Если набрать в строке поиска словосочетание «правильное питание», или сокращенно ПП, то мы увидим огромное количество различных групп и сообществ. На слайде представлены лишь некоторые из них.

Можно уже говорить о моде на правильное питание.

Но есть ли хоть какая-то польза от всех этих столь модных диет, которые обещают за 1 месяц приобретение идеальной фигуры или чудесное избавление от всех заболеваний? Как из великого множества диет выбрать правильную? С чем сталкиваются люди, выбрав неправильную диету?

На эти и другие вопросы мы попытались ответить в своем небольшом исследовании.

Цель: изучить влияние диет на организм человека, определить сущность и основные принципы рационального питания.

Задачи:

1.Собрать и обработать информацию о диетах.

2.Провести анкетирование среди студентов техникума.

3.На основе собранной информации сделать вывод о пользе и вреде диет.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание **—** как избыточное, так и недостаточное **—** способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

Но вот какой именно способ питания считать правильным?

На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроядение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы

позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например, железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

В последнее время среди диетологов все большую поддержку получают новые взгляды на здоровое питание. Основными принципами здорового питания являются следующие:

1. Здоровое питание должно хорошо переноситься человеком, не ухудшать его психо-эмоциональное состояние и не снижать качество жизни.

2. Здоровое питание не должно строиться на запретах. Необходимое качество можно получать путем изменения соотношений продуктов, вводя больше белковых или сложноуглеводных блюд, овощей и фруктов. Не стоит отказываться от лакомств. Просто есть их следует, будучи сытым, стараясь получить максимум удовольствия от сравнительно небольших порций.

3. Здоровое питание должно быть целесообразным, то есть отвечать цели, которой мы хотим достигнуть. Оно может быть направлено на плавное снижение или поддержание веса, на поддержание здоровья у человека преимущественно умственного или преимущественно физического труда, на поддержание здоровья в период беременности или кормления, на поддержание здоровья в детском, подростковом или в преклонном возрасте.

Так, например, для плавного снижения веса вполне достаточно ориентироваться в выборе продуктов на свою интуицию, но при этом стараться, чтобы питание было не слишком жирным и не слишком сладким. Есть лучше почаще, более трех раз в день. Не возбраняется и легкая закуска за час-полтора до сна.

В питании людей умственного труда желательно увеличивать долю сложноуглеводных продуктов. И так далее.

4. Здоровое питание лучше рассматривать в комплексе с другими элементами здорового образа жизни, в частности, с тонизирующей двигательной активностью и с полноценным сном.

Таким образом, правильное питание (или здоровое питание) - это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.

Как видите, ничего сложного и ничего сверхъестественного. Ничто не мешает соблюдать эти принципы постоянно. Но именно в постоянстве их применения и заключается мощный оздоровительный эффект.

С целью определения уровня информированности о диетах и их влиянии на организм мы провели анкетирование студентов 1-4 курсов.

В опросе приняли участие 80 человек, из них 47 юношей и 33 девушки.

Результаты анкетирования:

На вопрос: «Соблюдали ли вы когда-либо диету?» положительно ответили 75% опрошенных.

На вопрос о последствиях использования диеты ответы получились такими: 47% респондентов отметили, что диета вызывает у них приятную легкость, у 30% возникало нарушение пищеварения, у 12% диета вызывала слабость, сонливость. При этом 39% достигли желаемой цели, 28% не заметили никаких изменений, а у 8% состояние здоровья ухудшилось.

57% опрошенных считают, что при выборе диеты надо руководствоваться ее популярностью, 22% предпочитают проконсультироваться с врачом, 18% ориентируются на собственные ощущения, и только 3% готовы довериться советам друзей.

Результаты анкетирования показывают, что на распространение моды на диеты почти в равной степени влияют телевидение, интернет и пример знаменитых личностей.

Мнения по главному вопросу нашей анкеты: «Диета – это вред или польза?» разделились практически поровну: 43% польза, 44% - вред.

Все больше людей используют диету не для того, чтобы стать более здоровым, а из-за комплексов, которые навязывают им общество и красивые картинки в интернете. При этом они не задумываются о том, что стремление соответствовать стандартам может причинить вред организму. Неужели мода или мнение людей важнее собственного здоровья?

С развитием Интернета в сети появилось огромное количество различных блогов и сайтов, содержащих информацию о здоровом питании и дающих рекомендации по улучшению фигуры. Однако не стоит забывать, что авторами блогов не всегда становятся профессионалы, действительно знающие свое дело. Именно поэтому прежде чем начать применять ту или иную методику на себе, следует максимально подробно ознакомиться с отзывами других пользователей, почитать дополнительную информацию об авторе теории и проанализировать достигнутые им результаты. Этот простой совет поможет вам отсеять непроверенные теории и тем самым избежать риска, навредить своему здоровью.

Не стоит изнурять себя диетами. Диета – образ жизни, поэтому важно выбрать такую систему питания, которой можно будет придерживаться длительное время.

Такой безопасной системой питания является ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, которое служит источником красоты и здоровья.

КУРЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Автор: Кряквина Е.С.
Научный руководитель: Казьменко Е.К.
ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум»,
п. Верхнеозерский
e.kazmenko@mail.ru

В наше время вопросы о здоровом образе жизни стоят довольно остро. Увеличивается число курящих людей. Самой актуальной проблемой становится привлечение курящих к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни приносит пользу не только самому человеку, но и тем, кто его окружает. Приятно видеть человека, который полон сил, здоров и постоянно поддерживает себя в тонусе. Такой человек способен справиться с трудностями и выполнить любые задачи на работе и дома. Здоровье — это главное, что нужно человеку, чтобы вести полноценную жизнь и быть счастливым.

Предлагаю сравнивать успехи курящего человека и человека ведущего здоровый образ жизни.

Доказано, что у здорового некурящего человека, и организм здоровее, и он лучше выглядит. У многих людей которые привычны к курению наблюдается не только физические, но и психологические отклонения, потому как нервная система страдает наряду с организмом.

Результат — его организм более слаб, и он не в силе выполнить работу, которую с легкостью выполняет здоровый организм человека. Появляется раздражение и уменьшается стрессоустойчивость. Таким образом, работоспособность и продуктивность деятельности значительно снижается. Когда сигаретный дым проходит через рот и дыхательные пути, он оседает в виде смолы. Далее смолы раздражают дыхательные пути, в результате чего микробы и грязь остаются в легких. Робота легких, зависит от нас с вами, сигареты запускают разные заболевания системы органов дыхания, и развитие хронических расстройств организма. За один год, курящий человек дает легким приблизительно стакан смолы.

Курение — это зависимость, и чтобы ее побороть, все средства хороши. Если вы сами не в состоянии бросить курить, вам поможет врач. Обратитесь к вашему участковому врачу-терапевту, и он подскажет подходящий вам метод отказа от курения и назначит необходимые препараты. Многие средства действуют по принципу замещения. И процесс лечения проходит

менее болезненно для организма. В дополнение к никотин-заместительной терапии, вам предложат принимать успокаивающие, биостимулирующие или поливитаминные препараты.

В состав табачного дыма входят многие вредные вещества, которые поражают практически весь организм:

- Органы дыхания
- Нервная система
- Органы пищеварения
- Репродуктивные функции
- Сердечнососудистая система
- Полость рта, зубы и десны.

Никотин и табачные смолы вызывают развитие различных заболеваний – от воспалительных процессов до формирования злокачественных опухолей. Чем больше человек выкуривает сигарет, тем выше риск патологии. Как правило, какая-либо одна система поражает редко – страдает весь организм в целом. Из-за этого нарушается и работа иммунитета, курильщики более подвержены различным болезням. Самое распространенное заболевание, которое встречается у людей, куривших длительное время, – это хронический бронхит. В практике врачей он получил название «бронхит курильщика». Патологию диагностируют в любом возрасте, даже у молодых людей. Риск ее возникновения напрямую зависит от количества сигарет и длительности курения.

Основные симптомы:

- Одышка.
- Плохая переносимость физических нагрузок.
- Кашель, больше по утрам, с отхождением небольшого количества мокроты.
- Частые обострения хронического бронхита.

Имеет значение и содержание никотина, табачных смол. Но следует знать, что легкие сигареты тоже вредны – за счет токсического влияния на органы дыхания продуктов горения. Даже при отсутствии хронического бронхита курящий и некурящий человек по-разному переносят заболевания бронхо-легочной системы. У курильщиков болезни нередко проходят в среднетяжелой и тяжелой формах, характеризуются затяжным течением. Кроме того, человек курящий чаще страдает хроническими патологиями ЛОР-органов. При остром бронхите на фоне злоупотребления сигаретами вероятность развития пневмонии значительно повышается, а курение в период болезни усугубляет ее течение. Некурящий человек реже заболевает раком бронхов и легких. Эти злокачественные новообразования – прямое следствие канцерогенного действия табачных смол и продуктов горения на дыхательную систему. Также опухоли могут поражать гортань, глотку, язык. Так же на систему кровообращения отрицательно действует никотин. Если человек выкурил, хотя бы одну сигарету, у него происходит спазм сосудов, что приводит к кратковременной гипоксии (нехватке кислорода) и ишемии органов. При длительном курении значительно возрастает риск развития стенокардии и инфаркта миокарда. Эти болезни связаны со спазмом коронарных сосудов, питающих сердце. У курильщиков, уже перенесших инфаркт, повышена вероятность повторной кардиальной катастрофы, в то время как отказ от сигарет улучшает прогноз выживаемости и качество жизни пациента. Стенокардия у курящего человека протекает с частыми приступами, которые нарушают физическую и социальную адаптацию, трудоспособность. Кроме того, эта вредная привычка усугубляет течение гипертонической болезни, способствует ее лабильности, резистентности к антигипертензивной терапии. Курильщики утверждают, что сигарета позволяет им отдохнуть в ходе напряженного рабочего дня, перевести дух и принять правильное решение. Но на самом деле курение не снимает, а вызывает стресс. А заодно убивает вашу продуктивность, работоспособность и вообще мозг. «Йод» расскажет, как и почему сигареты мешают людям быть эффективными и креативными. Для курильщика есть только одна вещь, на которой он действительно концентрируется в течение дня — это желание

курить. Так работает любая зависимость: как только в организме падает содержание вещества, к которому уже есть привыкание, организм требует новую дозу. Курящий получает ее, и организм на время успокаивается, так появляется иллюзия того, что вы сконцентрировались. Хотя в действительности – просто заглушили желание новой дозы никотина. Табак не только вызывает постепенное привыкание, но и создают эффект торможения — нейроны, отвечающие за подачу импульсов, под воздействием сигареты «затухают» и теряют свою активность. Таким образом, курильщик, выходя на перекур, чтобы обдумать проблему, запускает обратный процесс. Другие ядовитые вещества, содержащиеся в сигаретах, тоже оказывают негативное влияние на работу всех систем организма, включая нервную. Среди них наиболее опасны мышьяк, фенол, ацетон, сероводород, цианистый водород, но есть и еще более 200 других токсинов, и все это человек вдыхает вместе с табачным дымом. Курить для того, чтобы дольше работать — еще один миф. У курящих появляется хроническая гипоксия (недостаток кислорода), а это снижает работоспособность и выносливость. Во-первых, под воздействием углекислоты клеткам головного мозга не достается нужного количества кислорода. Углекислый газ вызывает сужение сосудов и мельчайших капилляров, а также способствует развитию атеросклероза и других заболеваний. Во-вторых, при курении хроническое отравление мощнейшими ядами и лишение кислорода приводит и к снижению физической активности. Разумеется, в таком режиме мышцы не могут работать в полную силу, становятся менее эластичными и более подверженными различным травмам. В довершение к этому кислородное голодание не позволяет мышцам восстанавливаться, и курение со спортом становятся практически несовместимыми. Ученые из университета Аберден (Шотландия) доказали, что никотиновая зависимость ухудшает когнитивные способности человека. Около 500 64-летних добровольцев, среди которых около половины ежедневно выкуривали по пачке сигарет, приняли участие в тестировании для оценки памяти и интеллекта. Затем исследователи сопоставили результаты участников с архивными результатами аналогичного обследования, проведенного с теми же людьми более полувека назад. Сравнение оказалось не в пользу курильщиков. За минувшие десятилетия по сравнению с некурящими сверстниками у них намного сильнее снизилась способность к логическому мышлению и ухудшилась память. Даже при вычете влияния разного рода посторонних факторов различие по-прежнему осталось впечатляющим. Сниженная производительность труда у курильщиков объясняется еще и тем, что курящие люди чаще устраивают достаточно продолжительные перерывы в работе. Один перекур отнимает 20-30 минут рабочего времени. Сюда входят мысли о сигарете, собственно визит в курилку и состояние бездумной наркотической эйфории после выкуренной сигареты. К тому же, чтобы снова включиться в работу, тоже требуется время. Выводы шотландских ученых подтверждают и данные исследований их коллег из Королевского колледжа Лондона: курение не только убивает легкие, но и пагубно влияет на головной мозг — снижает способность к обучению и ослабляет память. Помимо этого, в ходе обследования 8 800 человек в возрасте 50 лет и старше ученые обнаружили, что курение ведет к ожирению и гипертонии. Ранее исследователи из Университетского колледжа Лондона установили прямую связь между курением и снижением уровня интеллекта у мужчин среднего и пожилого возраста на основании изучения анамнеза 5 099 мужчин и 2 137 женщин, средний возраст которых составляет 56 лет, а стаж курильщика — от 10 до 25 лет. Ученые утверждают, что умственные способности курильщиков снижаются с возрастом значительно скорее, чем у тех, кто не подвержен пагубной привычке, отмечая, что эти цифры были бы еще более впечатляющими, если бы курящие не умирали в более раннем возрасте, чем их сверстники.

Таким образом, сделаем вывод, что курение имеет негативное влияние на факторы жизненного успеха человека. Курение разрушает жизненноважные функции человека, заставляет терять концентрацию, снижает работоспособность, уменьшает когнитивные способности. Мы против курения! Мы за здоровый образ жизни! Мы за здоровое общество!

Литература:
1. Грушевская Т. Нет – алкоголю, курению, наркотикам. //Воспитание школьников. – 2004. - №8. – с.63
2. Захаров И. 8 вопросов профессору Назаралиеву. //Труд – 7. – Будьте здоровы. – 2011. -13 января
3. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
4. Ягодинский В.Н. О вреде алкоголя и никотина. – М.: Просвещение, 2001. – 87 с.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

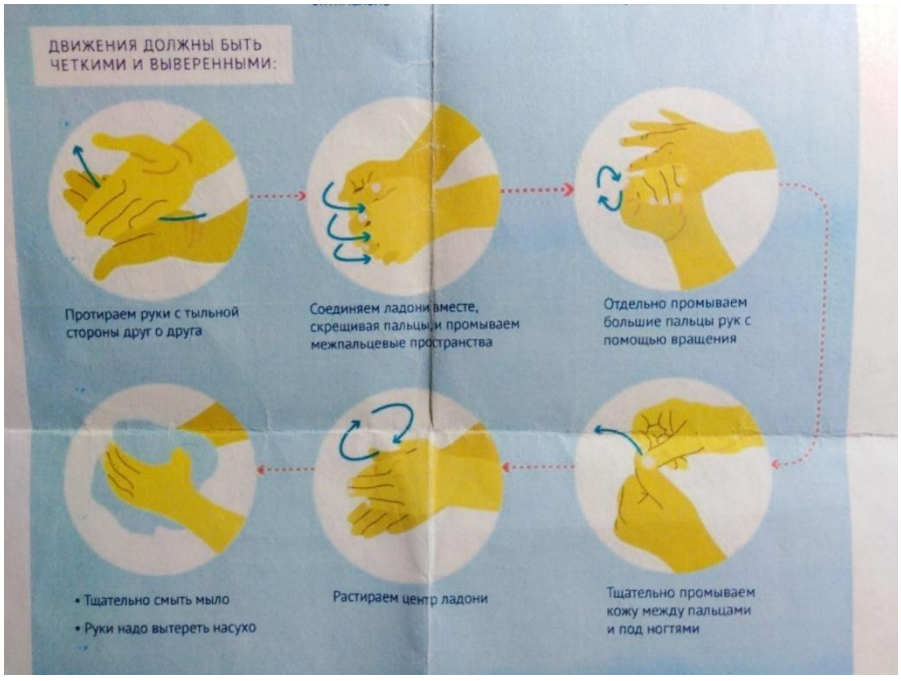
Авторы: Екименко Дарья Александровна, Солятов Игорь Олегович
Научный руководитель: Селезнева Светлана Сергеевна,
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский авиационный техникум имени В.П.Чкалова»
(ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П.Чкалова»),г. Воронеж
Swetl.seleznewa@jandex.ru

Выражение «старо как мир» соотносится с призывом «мой руки перед едой». И все же проблема чистоты рук в студенческой среде существует. Поэтому наше внимание было сконцентрировано на проблемах гигиены и правильного питания студентов. Задачи на пути исследования были следующие: видеонаблюдение, сбор фактов, микробиологический анализ отпечатков с грязных рук, а также установление причин и пути их решения. Вопросы, которые поднимались в данной работе не новы. Однако, со свойственной молодости, легкомысленности, отношение к питанию и чистоте рук, остается небрежным и не серьезным. Каждый человек должен быть вооружен знаниями в области рационального питания и личной гигиены. Пропаганда и внедрение в практику незыблемых правил здоровья, поможет решить существующие проблемы. От того, чем питается человек, зависит его здоровье, а значит физическая, умственная, интеллектуальная, иммунологическая активность. В будущем это связано с профессиональным ростом, созданием семьи и высоким качеством жизни. Для каждого периода онтогенеза человека характерны особенности анатомического строения, физиологических функций, обмена веществ.

Согласно концепции А. А. Покровского, одним из наиболее важных условий для правильной ассимиляции пищи является соблюдение соотношения между ферментными системами и химическим составом вводимой пищи. У младенцев пищеварительная система незрела, с возрастом происходит адаптация систем к качественно различной пище. Студенты средних профессиональных образовательных учреждений находятся в ювенальном возрасте 15-19 лет – период физического роста, развития желез, активного образа жизни: учебные занятия, спортивные увлечения и др.

Важнейшим показателем потребности в пище являются энергозатраты, так называемое правило соответствия или сбалансированного питания. Соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:2:6. Главным источником энергии в этом возрасте являются углеводы. При сгорании 1 г углеводов высвобождается 3, 75 ккал. Углеводы являются обязательной составной частью всех клеток и тканей организма. Для мозга требуется глюкоза – основной углевод сложных сахаров. Сложный углевод – клетчатка способствует лучшему пищеварению, ускоряет обмен веществ. Содержится в растительной пище. Значит каждый учащийся должен съедать продукты растительного происхождения: яблоко, апельсин, овощной салат и т.п. Если столовая или буфет не предоставляет такую возможность, то можно фрукты или овощи приносить с собой из дома. По нашим исследованиям не более 10% приносят яблоко из дома, в основном девочки. Избыток легкоусвояемых углеводов, сахарозы, галактозы приводит к ожирению. Жир откладывается в

подкожной клетчатке, снижается реактивность человека, повышается сенсибилизация организма, ведущая к появлению аллергии. Было отмечено, что пища, которую принимают студенты в короткий обеденный перерыв, состоит в основном из мучных изделий: сосиска в тесте, пицца, пирожки, бюргеры и т.п., которая содержит простые углеводы, не компенсированные белками и полезными жирами, в состав которых входят полиненасыщенные жирные кислоты – ПНЖК. ПНЖК содержатся в печени трески, в некоторых сортах рыбы и могли быть представлены в виде блюда «рыба в тесте». Важна роль жиров как носителей жирорастворимых витаминов А, D, Е, К. Недостаток белка приводит к отставанию психомоторного и интеллектуального развития, содержание костной ткани уменьшается. Белки принимают активное участие в выработке антител и формированию иммунитета, повышают устойчивость к респираторным инфекциям, что очень важно для совместной работы в коллективе. Поэтому, в пищевой рацион можно добавить вареное яйцо, печень птицы или животного, рыбу. Далее, было сконцентрировано внимание на том, насколько важно мыть руки перед едой. Было отмечено, что практически все студенты, попавшие в объектив камер, проходили мимо раковины, поставленной для этой цели и руки не мыли. Необходимо было вопрос гигиены решать кардинально. Для этого был проведен микробиологический анализ в виде посева микроорганизмов с поверхности ладоней немытых рук таких студентов. Для этого использовали стерильный прокипяченный агар-агар без всяких питательных для микробов добавок и в охлажденном уже твердом состоянии делали отпечаток нечистых рук. В чашках Петри при температуре 37^0С выращивали в течении 9 дней. Наблюдали образование бактерий, грибов, проросших в области отпечатка ладони. Далее в своей работе мы демонстрируем плакат с перечислением возможных болезней «грязных рук». Это гепатит, панкреатит, дизентерия, гельминтоз, грибковые заболевания кожи и др. Врачи –гигиенисты рекомендуем мыть руки не твердым мылом, а жидким, помещенным в резервуар с вызовом. Вытирать мокрые руки необходимо бумажным разовым полотенцем.



Наши исследования по данной теме будут продолжены и результаты будут обсуждены не только на студенческих научно-практических конференциях, но и на широкую студенческую аудиторию. Человек не должен бояться исследования и обсуждения задач, которые сегодня кажутся трудноразрешимыми.

Литература:

1. Гогулан М. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 2005. – 496 с.

2. Жданов В. М. и др. Занимательная микробиология. – М.: Издательство «Знание», 1967. – 190 с.
3. Покровский А. А. Лечебное питание. – М.: Издательство «Медицина», 1978. – 190 с.

ЗДОРОВЫ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Автор: Небольсин М.В.
Научный руководитель: Пыльнева Татьяна Ивановна,
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский авиационный техникум имени В.П.Чкалова»
(ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П.Чкалова»), г. Воронеж

«Человек может жить до 100 лет. Но мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». И.П. Павлов.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия — производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном — в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1) здоровье – это отсутствие болезней;

2) «здоровье» и «норма» — понятия, тождественные.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: **здоровье**— нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности. В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями

здоровью и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям – признакам: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие [15, с. 132]. Следовательно, для предупреждения болезней — повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации — один из важнейших критериев здоровья.

Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Здоровый образ жизни студента.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой — домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни,

система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, заменил; привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента в себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности — ее самосознания.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

· режим труда и отдыха;
· организацию сна;
· режим питания;
· организацию двигательной активности;
· выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
· профилактику вредных привычек;
· культуру межличностного общения;
· психофизическую регуляцию организма;
· культуру сексуального поведения.

Режим труда и отдыха.

Режим дня — нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Организация сна.

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5—8 ч. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Организация режима питания.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания,

регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин на 5—10% ниже); энергозатраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10—15%; около 30—40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек — 2400 ккал.

В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков до 120 г, 1мг в процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергозатраты возрастают до 3500—4000 ккал В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16—18% по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60—65% по калорийности). В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило — полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим необходимо строго соблюдать его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2—2,5 ч до и спустя 30—40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20—25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Личная гигиена.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается

качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает обществом. конфликтный характер взаимоотношения с

Курение — одна из самых вредных привычек.

Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого

Курение вызывает учащение сердцебиения до 85—90 удар/мин в покое при норме для здорового человека 60—80 удар/мин. Это приводит к увеличению работы сердца в сутки примерно на 20%. Вдыхание табачного дыма способно повысить артериальное давление на 20-25%, вызвать атеросклероз. Ухудшению питания сердечной мышцы кислородом способствует наличие в табачной дыме окиси углерода вытесняющего из соединений с гемоглобином кислород, что приводил к развитию ишемической болезни сердца

Выводы

Итак, можно сделать такие выводы:

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного

общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. К ним относятся удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей»— хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Литература:

1.Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982. – 90 с.
2.Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
3.Семенов В.С. Культура и развитие человека. // Вопросы философии.–1982. - № 4. – С. 15 – 29.

МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ

Автор: Волков Иван
Научный руководитель: Таран Е.В.
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум»,
г. Лиски

Одной из главных проблем в нашей стране, является проблема молодежи и спорта. Поэтому развитие массового спорта - это актуальный вопрос чрезвычайной важности для современного российского общества.

За молодежью, будущее нашей страны, и именно от нее зависит, в какой именно стране мы будем жить спустя годы. Мы, к сожалению, живем в такое время, когда среди молодых людей получили широкое распространение пагубные привычки, приводящие к разрушению личности самого Человека (наркотики, алкоголь). Катастрофическое ухудшение качественных характеристик народонаселения Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно сосудистых заболеваний, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) становится всё более значимым. Спорт - это средство, которое позволяет развиваться физически и духовно, достигать новых вершин и самоутвердиться в жизни. Я считаю, что понятия «молодежь» и «спорт» не просто взаимосвязаны, они существуют в единой параллели.

На сегодняшний день невозможно не заметить, что спорт достаточно быстрыми темпами развивается во многих крупных городах России, но менее развит в городах малых и сельских поселениях. На это нужно обратить внимание специалистам в области развития спорта и молодежной политики. Чтобы вырастить молодежь достойную, в нее, как в любое

дело, необходимо вкладывать средства, и средства эти на сегодняшний день немалые. Спорт нужно делать доступным для всех - и городской молодежи, и молодежи небольших деревень и сел. Нужно привлекать в это направление инвестиции, разрабатывать новые формы спортивной деятельности - это дело не одного года, но этим заниматься необходимо. Нужно вовлекать молодежь в спорт, нельзя ограничиваться просто уроками физкультуры и спортивными секциями при школе, нужно расширять сеть спортивных клубов, секций, объединений и т.п. Ведь когда человек занят любимым делом, ему просто не остается времени на свершение поступков, за которые потом приходится расплачиваться всю оставшуюся жизнь.

Выделяются два основных фактора, которые препятствуют занятию спортом у студентов. Первым фактором выступает коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, на съемных квартирах, многие работу совмещают с учебой, поэтому на спорт не хватает ни сил, ни денег.

Другая причина - это огромное разнообразие учреждений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений. Студенты их посещают для того чтобы отдохнуть, однако напротив, после посещения подобных развлекательных учреждений, организм истощается. Например, в кинотеатрах, излишний шум негативно сказывается на слухе и мешает гармоничному развитию здоровой личности. При всём этом, те же самые студенты полагают, что «лучше встретиться с друзьями в кафе, чем бегать по спортзалу». В итоге, современная молодежь ходит в клубы, гуляет по паркам и часто средством облегчения, успокоения выступает алкогольные напитки и курение.

Таким образом, проблемы уменьшения числа молодых людей, занимающихся в спортзалах, возникают как из-за экономических условий, так и из-за того, что в наши дни быстро расширяется круг привлекательных для молодежи занятий, возрастает возможность альтернативного выбора своего досуга. Раньше спорт для молодежи мог служить как стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, так и средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью «показать себя», сейчас таким средством и стимулом выступают развлекательные центры, увеселительные напитки.

Существуют и другие факторы. К сожалению, в девяностые годы прошлого века из-за плохо продуманной политики, недостатка финансов и отсутствия внимания со стороны государственных органов некогда колоссальный оздоровительный спортивный потенциал был во многом утерян.

Но в настоящее время отношение к спорту изменилось, всё больше внимания стали уделять строительству новых спортивных объектов. Так, например, в нашем городе был открыт Ледовый Дворец. Впечатляющие объёмы дворца вместили хоккейную площадку 30 на 60 метров с искусственным льдом, гостевые трибуны с пластиковыми сиденьями на 286 мест, спортивный зал с профессиональными тренажёрами, зал хореографии и уютное кафе на 50 посадочных мест. В спортивно-оздоровительном комплексе есть все условия даже летом заниматься на ледовом поле хоккеем с шайбой, фигурным катанием.

Так в Трубчевске Брянской области с 11 по 12 мая прошел хоккейный турнир на «Кубок Бояна» среди юношей 2012 года рождения и был посвящен 74-й годовщине победы в Великой отечественной войне. В соревнованиях приняли участие команды из Трубчевска, Брянска, Ржева и Лисок. По итогам соревнований серебро увезли с собой хоккеисты из Лисок.

Также в нашем городе имеется специализированная детско-юношеская спортивная школа по спортивной гимнастике имени В.С. Расторопцкого. Здесь занимаются спортивной акробатикой, занятия проводит тренер-преподаватель, мастер спорта международного класса по спортивной акробатике Шепелева Елена. В СДЮСШ занимается 283 учащихся. За время существования СДЮСШ подготовлено тринадцать кандидатов в мастера спорта, 23 спортсмена первого разряда. Учащиеся успешно выступают на областных и Всероссийских соревнованиях. Самые лучшие гимнастки регулярно выезжают на спортивные сборы в Москву, в Центральный клуб ЦСКА. Вся работа педагогического коллектива, нацелена на

высшие спортивные достижения. Но и спортивно-массовой работе, оздоровлению детей, уделяется огромное внимание. В СДЮСШ в спортивно-оздоровительных группах занимается более ста детей. Команда СДЮСШ принимает участие в праздниках, проводимых в городе и районе. Регулярно выезжает с показательными выступлениями в район.

В 2018 году завершили строительство трехкилометровой лыжероллерной трассы, которая пользуется большой популярностью, теперь и зимой, и летом взрослые и дети могут ездить по качественному покрытию. В том же году Лискинские спортсмены стали обживать обновленный стадион «Локомотив». Здесь занимаются теннисом, воркаутом, русской лаптой и каратэ.

Физическая культура и спорт, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность (в том числе и телесная) приобретает общественно полезную значимость, поскольку её предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Сегодня необходимо кардинальное изменение мышления людей относительно сущности спорта на базе более широкого философско-культурологического подхода, дающего возможность сориентировать систему физкультурного образования на формирование и воспроизводство целостной сущности человека, развитие его как единства телесного и духовного. Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни человека. Они занимает достаточно важное место в учебе, работе людей.

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ – БУДУЮЩЕЕ СТРАНЫ

Автор: Вологжанин Андрей
Научный руководитель: Таран Е.В.
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум»,
г. Лиски

Здоровье – это богатство каждого человека и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими мы всегда желаем им крепкого здоровья, потому, что это главная ценность в жизни. В нашей стране от простуды страдают миллионы людей, а это все из-за того, что у них слабый иммунитет. Чтобы иммунитет был в норме, необходимо вести здоровый образ жизни.

В современном обществе молодежь поддается вредным привычкам. Наркомания, алкоголь, курение – наиболее распространенные проблемы подростков. Совсем еще молодые ребята попадают в дурные компании, проводят свое время за вредными занятиями. Молодежь считает, что это модно, но на самом деле это не так.

Употребление алкоголя молодежью разрушает молодой организм, вызывает привыкание, что приводит к алкоголизму, а это уже очень серьезная и страшная проблема. Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Я считаю, что пример родителей лучше всех слов.

Курение является так же очень огромной проблемой среди молодых людей. В основном это происходит потому, что подростки пытаются выглядеть взрослыми. Молодое поколение сначала кому-то подражает, думая, что это “круто”, а потом становятся полностью зависимыми от никотина.

Но самое настоящее и страшное бедствие нашей страны – это употребление наркотиков молодыми людьми. Ради приобретения наркотических веществ молодежь идет на преступление. Человек, употребивший наркотики вовлекает в это деяние еще несколько человек, в основном друзей. Люди, которые употребляют наркотические вещества, являются распространителями инфекционных заболеваний.

Еще одна серьезная проблема – это компьютерная зависимость, которая возникает у молодежи. У подростков нарушается психическое состояние, они становятся более раздражительными, злыми, и совсем неуравновешенными.

Здоровый образ жизни – это главный фактор существования человека. Важнейшим фактором здорового образа жизни является спорт. Ежедневные занятия спортом, укрепляют здоровье, помогают держать тело в форме, избавиться от лишнего веса, увеличить мышечную массу. Как сказал знаменитый древнегреческий целитель Г. Гиппократ “Гимнастика, физические упражнения, ходьба – должны прочно войти в быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь”. Спорт оказывает положительное влияние на внутренний мир: формирует характер, развивает силу воли, стойкость и выносливость. Помимо физических качеств, во время занятий спортом в нашем организме вырабатывается гормон счастья. О пользе спорта говорят и ученые, ведь некоторые упражнения первые месяцы даются тяжело, но после года все будет иначе, и мы будем гордиться собой и своим телом. Но не все физические нагрузки подходят людям, поэтому приходится выбирать: кому-то командные виды спорта, кому-то тренажеры, кому-то плавание. Короче говоря – выбор огромен.

Питание – это еще одна важная составляющая часть здорового образа жизни. Здоровый рацион дня людей – это каша, творог, фрукты, овощи, хлебцы и многое другое. Очень много блюд из здоровой пищи можно приготовить и украсить очень аппетитно, ведь полезная пища не всегда вкусная.

В здоровом образе жизни должен быть полноценный отдых, в первую очередь сон. В среднем период сна должен составлять не менее 7 – 8 часов. Ведь если человек мало спит, то это приводит к болезням, а помимо этого снижается память, нарушается координация движений, ухудшается зрение, замедляется речь, вызываются галлюцинации и чрезвычайная раздражительность. После сна человек чувствует себя лучше, меньше устает и выглядит бодро. Отдых может быть и активным: поездка на природу, прогулка с любимым домашним питомцем, встреча с друзьями.

Я считаю, что молодое поколение – это будущее нашего общества. От того, насколько сегодня молодые люди будут здоровыми – зависит наше с вами будущее. Состояние здоровья подрастающего поколения, да и не только молодежи, а всех людей нашего государства – это важнейший показатель благополучия общества и всей страны в целом, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

Кульмаева Анжелика, студентка 2 курса
Научный руководитель: Таран Е. В., преподаватель
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум», г. Лиски

В настоящее время очень много подростков, да и в принципе молодых людей, которые пытаются вести или же ведут здоровый образ жизни. Это касается не только отказа от курения, алкоголя и различных видов наркотиков, но и определённой еды… Некоторым питание правильной пищей помогает полноценно восстановиться, заниматься любимым видом спорта (если раньше такой возможности не имелось из-за веса) и жить дальше. Однако сейчас правильное питание и ежедневные тренировки стали популярны у несовершеннолетних и не только. Куда ни посмотри, какой из сайтов не открой – везде пишут про то, какое ужасное влияние на организм оказывает сахар и связанные с ним продукты: «Сахар мешает контролю за питанием, т.к. резко увеличивает глюкозу в крови, а в скором времени также резко ее сокращает. Это ведет к ложному чувству голода, а затем и к перееданию». Тоже самое касается и соли: «Соль, задерживая в организме жидкость, вызывает отечность». Вроде бы всё верно сказано, но попрошу обратить внимание, что при умеренном потреблении сахарозы и её производных, организм работает как часы, и

метаболизм в норме, и голода как такового после перекуса булочкой нет. Но люди не хотят верить в то, что без правильного питания и спорта можно похудеть. Смотрят на обложки журналов и видят моделей и знаменитостей. А далее пытаются сравнить себя с ними, не подозревая, какими силами или муками им пришлось прийти к такому телу или лицу. Я клоню к тому, что многие из нас не могут адекватно на всё это реагировать и начинают винить себя и ненавидеть за то, что они не такие как другие. В таком случае высок уровень развития анорексии, в дальнейшем – булимии. Такие заболевания нередко заканчиваются смертью пациента, либо истощением его организма. И всё же, если правильно подойти к методике лечения, то выяснится, что человек, страдающий такими видами психического заболевания, испытывал, возможно, угнетение среди сверстников в школе или в другом периоде его взросления. В крайних случаях для лечения могут быть представлены санатории для отдыха вместе с работой с психиатром. Это огромнейший плюс и заслуга Российской Федерации. Благодаря этому, на нашей территории будут ходить более здоровые люди со здравым умом.

Ну, не будем о печальных нотках в жизни нашего общества. Всё - таки же есть и достопримечательности в сфере спорта. Например, мы можем гордиться тем, что у нас очень много спорт - площадок, на которых могут заниматься дети дошкольного и школьного возрастов. Это значительно снижает риск возникновения ожирения и сердечно - сосудистых заболеваний у ребят. Для молодых людей придуманы различные секции для развития навыков. Это и баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, футбол, хоккей, катание на коньках и даже верховая езда. Две первых секции из данного перечисления присутствуют в и в школьной программе, и в средних, и в высших учебных заведениях. Многие люди ходят в спортзалы и покупают абонемент для работы с профессиональным тренером. Даже в нашем маленьком городке – Лисках, есть всё это для развития молодёжи, а также присутствуют магазины спортивного питания и спорткомплексы. Таким образом, подростки будут чувствовать себя более комфортно, ведь активная жизненная деятельность необходима организму в этот период роста. Хорошая активность и подобранное питание – залог прекрасной здоровой спортивной формы молодёжи.

Не забудем упомянуть, что в настоящее время особенно актуальны вопросы здорового образа жизни: полный отказ от курения, употребления алкоголя и наркотических веществ. Многие подростки начинают курить всё раньше и раньше, поскольку находятся в каких-либо компаниях, которые тянут тебя ‘на дно”. Молодые люди, считая, что это круто и по-взрослому, не подозревают, насколько опасно это может обернуться для них. Сейчас курение – это ещё одна модная привычка, которую надо искоренять всеми силами, дабы предотвратить количество рождённых больных детей в будущем. Курение для некоторых людей – способ для успокоения своих нервов, да и в принципе избавляет от стресса, которому так подвержены студенты и школьники. Именно поэтому, еще раз стоит упомянуть психологов, помогающим детям раскрепоститься и рассказать о своих проблемах. Каждый курящий способен бросить курить, если он этого сильно захочет и понять самого себя, свои внутренние проблемы и распрощаться с ними. Ведь когда человек курит в толпе людей он ухудшает здоровье и им, так как токсины, исходящие от дыма, тоже опасны.

Алкоголизм. Слава Богу, что он не особо распространён так, как курение. Тем не менее, он содержит в себе еще более опасную консистенцию веществ, чем в табаке. От употребления алкоголя могут страдать другие органы и системы организма: сосуды и сердце; мочевыделительная система; желудок и кишечник; репродуктивная система; нервная система. Особенно заметно негативное влияние алкоголя в молодом возрасте, когда от употребления спиртного искажается внутренняя картина мира на всю жизнь.

Наркотики. Эти препараты губят нашу жизнь уже на протяжении тысячелетий. Наркотики употребляли раньше люди разных племён и в самых разных целях: от религиозных обрядов до восстановления сил и исцеления. От этой пагубной привычки далеко не всем удаётся избавиться. Самое опасное – дозировка. При её превышении, для человека это может закончиться фатально. Некоторые ‘особи’ заканчивают жизнь

самоубийством, поскольку наркотические вещества могут вызвать галлюцинации и человеку будет казаться, что он, возможно, летает. Поэтому множество из них бегут на крыши домов и сбрасываются, чтобы поверить в реальность происходящего у них в голове.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения - одна из наиболее важных и сложных задач в современном мире. С этой целью проводятся информационные кампании, направленные на дискредитацию выше приведённых вредных привычек. Разумеется, взрослого человека труднее переубедить, научить и поменять его поведение, а вот разум подростка хорошо реагирует на правильную подачу информации о всей опасности употребления наркотиков, алкоголя, курения и прочих привычек. Эффективными средствами являются показ фильмов, видеоматериалов, наглядных пособий (например, легких курильщика, печени алкоголика или язв на теле наркомана), тематические беседы с участием врачей, психологов, юристов и прочих специалистов. Мы много говорим о вредных привычках и их отрицательном влиянии на качество жизни, ведь они препятствуют развитию личности, и, как следствие, человек теряет трезвый взгляд на жизнь, и, самое главное, драгоценное здоровье, получает букет болезней и "хорошую" возможность прожить очень короткую жизнь.

Образ жизни человека в большей степени формируется, определяется благодаря среде, в которой он находится. Из чего следует сделать вывод, что чем больше будет здоровых физически и душевно людей, тем здоровей будут последующие поколения.

В нашем мире современных технологий следить за состоянием здоровья стало гораздо легче. Достаточно скачать приложение для гаджетов и за тебя будут посчитаны калории, шаги и так далее. Но этого мало. Главное-это понимать, что быть здоровым - это образ жизни, а не план на один день. Здоровье души и тела - это, пожалуй, единственная вещь, которую невозможно купить, но можно получить с минимальными затратами, приложив к этому лишь свои усилия.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОБЩЕСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ

Автор: Ледовская Татьяна Александровна
Научный руководитель: Ледовской Александр Валентинович
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум»
г.Лиски.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье — непременное условие счастья. Наука о здоровье имеет много более широкие горизонты и значимость.

Здоровье не может характеризоваться благополучием, поскольку это — характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и (или) приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми. Основой собственно человеческого здоровья из этих посылок выступает духовное здоровье.

Использование понятия духовного здоровья открывает эффективные возможности оценки соотношения материальных результатов индустриального развития общества с уровнем его духовности. Отсюда, духовное здоровье получает важную значимость как инструмент экономического развития и социального прогресса. По этой, в частности,

причине так быстро и значимо растут затраты наиболее промышленно развитых государств на нужды здоровья. Поэтому отказ от старой традиции рассматривать здравоохранение как непроизводительную сферу, умение выявить, обосновать и использовать социально-экономическую эффективность медицины являются важнейшими предпосылками развития науки о здоровье. Эта ситуация приводит к тому, что впервые совпадают ведущие ценности личности и общества.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых — сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Здоровье духовное и психологическое — составные части индивидуального здоровья человека.

В общем понятии здоровья имеются две неотделимые составляющие: здоровье духовное и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Психическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть, положены в основу здорового образа жизни:

–Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна — в соответствии с суточным биоритмом;

–Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;

–Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (автогенная тренировка);

–Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;

–Рациональное питание.

Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности. В годы средневековья, в годы нового и новейшего времени проблемы формирования здорового молодого поколения получили свое дальнейшее развитие. В высказываниях Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, И.Г.Песталоцци, К. Маркса, Ф. Энгельса, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ленина, А.С.Макаренко и многих других мыслителей и педагогов эти идеи получили свое дальнейшее развитие и обоснование.

В заключении необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты как можно больше аспектов связанных со здоровым образом жизни. Прежде всего, необходима адекватная работа с семьями, с целью борьбы с курением и алкоголизмом.

Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Литература:

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4
2. Зароднюк Г.В , Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента.-Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2016. Стр 10
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.-М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
4. http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Автор: Острокостов Евгений Андреевич,
Научный руководитель Гурьянов Игорь Владиславович,
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический техникум»,
г. Лиски.

Здоровье – главная ценность не только для каждого человека, но и для всего общества. Никакие богатства и ресурсы нашей страны не могут сравниться с главным достоянием-здоровьем человека. Ведь от здоровья каждого члена общества зависит и здоровье всей нации.

Хорошее здоровье помогает человеку выполнять его планы, преодолевать трудности, добиваться успехов в делах. Здоровье, которое сохраняется и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и здоровую жизнь.

К сожалению, в современных условиях, когда экологическая обстановка во всем мире не отвечает необходимым требованиям, проблема сохранения здоровья людей становится еще более острой. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, на долю недостатков и дефектов здравоохранения относится 10% и основополагающим фактором - на 50-55% являются образ жизни самого человека.

Здоровый образ жизни - это одно из главных направлений, способных обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Необходимо отметить, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален.

Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а

вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Если говорить о вредных привычках таких как употребление алкоголя или наркотических средств, то здесь более или менее все понятно. Вредные привычки у человека или есть, или их нет. Что же касается малоподвижного образа жизни, то надо отметить, что в последнее время это стало огромной проблемой для современной молодежи. Хотя деятельность государства и направлена на развитие спорта, увеличение количества спортивных площадок, сооружений и мест активного отдыха, современная молодежь все же предпочитает играть в гаджеты и дышать компьютерной пылью. Не знаю, как вели бы себя наши родители, если бы в свое время они имели возможность пользоваться современными гаджетами. Но по рассказам их детство в большей степени проходило на улице в подвижных играх. Они играли в футбол, хоккей, классики, лапту, ходили в турпоходы ездили в пионерские лагеря. О многих из названных выше игр современные молодые люди даже не слышали. В связи с этим малоподвижный образ жизни в подростковом возрасте приводит ко многим негативным последствиям в зрелом возрасте.

По данным медицинских учреждений, проводящих обследование абитуриентов, юноши и девушки приходят учиться в учреждения профессионального образования уже с высоким уровнем заболеваемости органов зрения, системы пищеварения, дыхания, нарушениями осанки - около 90% первокурсников испытывают трудности в учебной деятельности в результате ухудшения памяти, повышенной тревожности. Кроме того, часто возникает такое явление как интернет зависимость. Интернет зависимость это неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете. В результате возникают следующие проблемы:

- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время, работая в Интернете;
- постоянное «забывание» о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими напитками.
- возникает повышенная раздражимость, стресс, недосыпание, и в результате хронические заболевания

Какую же пользу несут постоянные занятия спортом. Исследования показали, что практически все люди могут получить пользу из систематических занятий спортом, вне зависимости от того, участвуют ли они в интенсивных тренировках или придерживаются умеренной оздоровительной нагрузки. Регулярная физическая деятельность благотворно влияет на большинство систем органов и, следовательно, помогает предотвратить широкий спектр проблем со здоровьем:

- уменьшает риск смертности от сердечнососудистых заболеваний;
- предотвращает высокое кровяное давление;
- снижает вероятность развития диабета;
- снижает риск возникновения рака толстой кишки и молочной железы;
- помогает поддерживать здоровый вес;
- способствует построению и поддержанию здоровых костей, мышц и суставов-снижает чувство депрессии и тревоги, а также способствует психическому благополучию.

Избежать негативных воздействий, которые оказывает на организм человека малоподвижный образ жизни, очень просто. Главное это побороть лень и начать больше двигаться: нагружать свое тело спортом или гимнастикой, много гулять и ходить пешком, отказаться от лифта. Даже такие мелочи положительно влияют на здоровье молодежи, зрелых и уже пожилых людей. Только в этом случае будет значительно сокращено количество патологий, а нация будет здоровой

Литература

1. Гордияш Е.Л. Физическое воспитание в школе, Волгоград, 2008
2. Камионский С.А. Философия здоровья Humans.ru

3. Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк , Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.
4. Малыгина, О.А. Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков / О.А. Малыгина. - Ярославль, 2011

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ УСПЕХА

Автор: Панкова Татьяна
Научный руководитель: Ледовская О.В.
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Лискинский промышленно-транспортный техникум имени А.К. Лысенко»

Достижение успеха в реализации жизненных целей, психологического спокойствия и долгой жизни для каждого человека во многом зависит от здорового образа жизни**.**

На протяжении всей жизни нужно поддерживать свое здоровье, держать организм в тонусе. Ведь здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ОЖ, на 20% — экологическими; на 20% — биологическими (наследственными) факторами и на 10% — медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

— умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

— владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

— постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

— самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

В первую очередь здоровый образ начинается с позитивного настроя. Отношение к жизни и состояние психологического здоровья тесно связаны со всеми процессами, происходящими в организме.

Стоит знать, что человек есть то, что он о себе думает. Позитивное отношение к жизни делают человека здоровее, счастливее и успешнее. Чтобы быть успешным и счастливым, необходимо развивать в себе позитивный настрой, позитивное отношение к жизни, учиться мыслить позитивно.

Это одна из важнейших основ жизненной позиции, которая, наряду с верой в себя, активностью и постоянными изменениями к лучшему может привести человека к большому успеху, дает ему возможность достичь всех жизненных целей, стать тем, кем он мечтает, и иметь то, что он хочет.

При этом важно придерживаться правильного и сбалансированного питания.

Питание – это основа всех процессов, происходящих в организме, от психики до переваривания пищи. От питания напрямую зависит здоровье и бодрость.

Правильное питание – это совокупность принципов и систем, диет и рекомендаций для каждого конкретного человека, в соответствие с состоянием его здоровья, национальной

и культурной принадлежностью, а также личностными предпочтениями. В рационе человека должны присутствовать белки, жиры и углеводы.

По статистике взрослому человеку в сутки требуется около 2-2,5 тыс. килокалорий. Некоторые люди стараются исключить из своего рациона жиры и углеводы в целях похудения. Это неправильное решение, так как для правильной работы организма необходимо все. Отказ от макаронных изделий и жирной пищи ни к чему хорошему не приведет. Поэтому употребление этих продуктов должно быть обязательным, но сбалансированным.

Стоит помнить, что для соблюдения идеальной фигуры лучше принимать пищу каждые четыре часа небольшими порциями. Последний прием должен быть за 3-4 часа до сна. Очень важен режим питания. Принимать пищу нужно в одно и тоже время.

Большое значение имеет употребление овощей и фруктов, особенно весной и осенью. Витамины необходимы любому организму, поэтому лучше на этом не экономить. Прогулки, бег, гимнастические упражнения – верный путь к здоровью.

Организм устроен таким образом, что ему необходимы каждодневные физические нагрузки.

Отсутствие таковых нагрузок приводит к серьезным проблемам со здоровьем, нарушает обменные процессы, ухудшает состояние сердечнососудистой системы. Чтобы поддерживать тело в тонусе, необходимо уделять внимание физическим упражнениям. Если нет возможности посещать спортивный зал, можно заниматься обычной зарядкой дома. Физические нагрузки улучшают работу организма.

Утренняя зарядка должна стать для вас постоянной процедурой. Стараться дышать свежим воздухом, выезжать на природу.

Большой проблемой современного общества является употребление алкоголя и курение. С каждым годом эти вредные привычки молодеют. Эти вредные привычки приводят к заболеваниям сердечно - сосудистой системы, бесплодию, тормозят работу мозга. Алкоголизм приводит к деградации.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией — важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ студента.

ЗОЖ – отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает, и далее будет помогать, человеку учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

ЗОЖ – категория социальная. И тогда, когда мы говорим о ЗОЖ, то конечно же подразумеваем, что речь идет о жизнедеятельности общества (класса, социальной группы, индивида и т.д.). И вместе с тем мы никогда не должны забывать о том, что человечество (человек)является неотъемлемой частью огромного земного и биологического мироздания, что законы биосферы распространяются на весь ее неорганический и органический мир.

Все биологические системы человек, а унаследованы им в процессе генезиса. Все они функционируют на основе биологических законов и закономерностей. Но так как человек – существо социальное, а социальная деятельность человека является определяющей в его жизни, то все биологические системы человека были перенацелены в основном на то, чтобы человек преуспевал в социальной жизни (созидал, творил, строил, преобразовывал, совершенствовал и т.д.), чтобы он высокоэффективно и высокоэкономично учился и трудился, строил и созидал, творил и облагораживал, оберегал и защищал.

Биологическая энергетика, проходя через человеческое существо, через центральную нервную систему, через сознание и рукотворную деятельность, преобразуется в социальные творения. Биологическое преобразуется человеком в социальное. Биологическая энергия – основной источник сотворения всей человеческой материальной и духовной культуры. В нашем учебном заведении много проводиться мероприятий с применением здоровье

сберегающих технологий. Это физкультминутки, зарядки, много спортивных мероприятий. Но все же, необходимо настоятельно рекомендовать студентам:

- являться на учебные занятия полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя физзарядка поможет вам являться на учебу в хорошей физической форме;
- быть активными на учебных занятиях. Пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») – враг наших успехов;
- умело и активно использовать перерывы между занятиями. Движения являются лучшим источником восстановления и отдыха. Курение и наркотики, водка и пиво, безделье и сквернословие – тайные и явные враги вашего профессионального роста.

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в учебное заведение и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие вне учебного (занятого) времени.

Во вне учебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающее - поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно – сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его ЗОЖ.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами здоровья.

Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

Литература

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
2. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. – М, 2003. – 312 с.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.
4. Жеребцов А.В. – М, Физкультура и труд. — 2006. – 211 с.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. — М, 2003. – С-Пб, 2004. – 114 с.
7. http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781
8. http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/konkursi/karachaev.pdf
9. http://www.academia-media.kz/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА»

Автор: Шумейко Максим Сергеевич
Научный руководитель: Никулин Александр Сергеевич
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье в наибольшей степени зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным. В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды - биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ - это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения - поведенческих факторов, среди которых наиболее важны:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию - основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность - ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;
- рациональное питание - базисный фактор биопрогресса и здоровья;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, - основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности - основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) - решающий фактор сохранения здоровья.

Анализ структуры заболеваемости студентов ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум» убедительно показывает, что острой необходимостью является воспитание у молодых людей культуры здоровья. Реализация здоровьесберегающих форм поведения чрезвычайно сложна. Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. В иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студента, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой российского общества, что обусловливает отсутствие установки на приоритет ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья -это прежде всего проблема каждого студента. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, т.к. эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация - будет и соответствующее поведение.

Мониторинг состояния здоровья, направленный на наблюдение, самоанализ, самооценку и прогноз состояния физического здоровья и физического развития студентов ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум» позволяет своевременно выявить проблемы в здоровье и отклонения в развитии, а также разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья молодежи.

При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма. Поэтому здоровый образ жизни - залог успеха**.** Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие.

ДЗЮДО КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Автор: Клевцов Даниил
Научный руководитель: Моисеенко Ирина Николаевна
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Павловский техникум», г..Павловск, Воронежской области.
ira.moiseenko.1988@mail.ru

«Не важно, будешь ли ты лучше кого-то.
Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера».
Дзигоро Кано.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становится выбор жизненных установок, определения цели в жизни, потом — выбор путей, с помощью которых можно реализовать свои замыслы (спортивные секции, утренняя зарядка, рациональное питание). Главное помнить — ничего в жизни не дается даром. И мускулистое, гармонично развитое тело, и легкая походка, и способность долго не утомляться в трудной работе — все это достигается путем тренировок и требует постоянных усилий для своего поддержания.

Ежедневный труд над собой всегда вознаграждается. Каждый сам кузнец своего счастья и жизнь зависит больше всего от самого человека. И чем раньше человек осознанно начнет работать над собой, тем успешнее результаты его труда.

Здоровый образ жизни не должен быть какой-то вынужденной мерой или же принуждением к чему-то нежелательному. Развитие здоровья человека — это, прежде всего, особенный образ мысли, желание менять каждую минуту к лучшему, преображать собственную жизнь и улучшать ее.

Возможно, многие из Вас подумают о том, что здоровье человека не имеет никакого отношения к успеху, или к достижению какой - либо цели. Если есть такие люди, которые думают именно так, тогда я могу сказать только одно, — что Вы ошибаетесь. Если человек не будет здоровым, то ему сложно будет достичь его конкретной цели и стать успешным в какой - либо области.

Достижение успеха в реализации жизненных целей, психологического спокойствия и долгой жизни для каждого человека во многом зависит от здорового образа жизни.

Безусловно, каждый человек хочет быть сильным, выносливым, ведь хорошее физическое здоровье всегда является залогом успешной карьеры, учебы или плодотворной работы, залогом дальнейшего крепкого здоровья является занятия физической культурой. Серьезное занятие спортом помогает стать целеустремленным и уверенным в себе человеком.

Приведу простой пример из жизни мастера боевых искусств Дзигоро Кано: в детстве над нм насмехались, называли слабаком. Повзрослев, он мало того, что смог усовершенствовать физическую форму, но и изобрел новый вид боевых искусств — дзюдо.

Как вы думаете, что стало секретом успеха Дзигоро Кано на его пути? Сила воли и стойкость духа, которым каждый из нас мог бы поучиться. Те же принципы пропагандировала и его школа дзюдо. Сегодня философию и приемы этой борьбы знают не только в Японии, борьба дзюдо популярна во всем мире.

В наше время регулярные занятия спортом активно пропагандируются среди современной молодежи. Многие сейчас занимаются спортом, но лишь для некоторых спорт становится увлечением и призванием. Таким спортом для меня стало дзюдо.

Когда я был совсем маленьким, я с большим восхищением смотрел на ребят в кимоно. И так же хотел научиться делать приёмы, как и они. Придя на первую тренировку, я понял, что дзюдо – это красивый и зрелищный вид спорта.

И вот . я "заразился" дзюдо, как и миллионы людей во всём мире. Только потом, через несколько лет занятий я понял, что эта борьба делает сильным человека не только физически, но и психологически.

Уже шестой год занимаюсь в секции дзюдо. Я участвую во многих областных, районных и городских соревнований. Неоднократно занимал призовые места, являлся победителем. Для меня дзюдо - это большой отрезок в моей жизни и этот отрезок ещё не закончен. Я с большой радостью хожу на регулярные тренировки. Мне нравится выполнять схватки на татами, видеть разочарование в глазах поверженных соперников. С каждым годом я совершенствую своё спортивное мастерство в этом виде спорта. На каждой тренировке тренер учит нас дисциплине, терпению, упорству, выдержке. Дзюдо как вид спорта вырабатывает выносливость. Я дзюдоист - и горжусь этим! Как ученик, я буду следовать законам дзюдо моей спортивной секции, и буду соблюдать их. Я готов придти на помощь более слабому.

На сегодняшний день я являюсь обладателем оранжевого пояса. Это большой прорыв, так как пояс такого цвета присваивается тем, кто демонстрирует серьезные навыки и подготовку в боевом искусстве.

Те, качества которые я приобрел путем регулярных тренировок, уверен, пригодятся мне для достижения успехов в моей будущей профессии. Я рад, что в нашем техникуме есть все условия для физического развития и укрепления здоровья. У меня нет сомнения в том, что здоровый образ жизни - это гарантия успеха в будущей профессиональной деятельности.

У каждого дзюдоиста был свой путь в дзюдо, но этот путь каждый запомнит навсегда. Кто-то стал чемпионом мира или Олимпийских игр, а кто-то вовсе выиграл первенство области или города.

Дзюдо хранит вековые традиции. Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как вежливость, смелость, честность, скромность, самоконтроль.

Для меня дзюдо – это не выбор, дзюдо – это стиль жизни.

ПИТЬЕВАЯ ВОДА — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Авторы Бережная А. С., Бухало Э. Н.
Научный руководитель Малахова М. И.
ГБПОУ Воронежской области «Россошанский колледж мясной и молочной промышленности», Россошь, malahovami@yandex.ru

Одна из главных экологических проблем человечества - качество питьевой воды, которая напрямую связана с состоянием здоровья населения, экологической чистотой продуктов питания. Питьевая вода - важнейший фактор здоровья человека, но практически все ее источники подвергаются антропогенному и техногенному воздействию разной интенсивности. В последнее время мы все чаще стали задумываться над тем, а какую же воду мы пьём? Поэтому ***целью*** нашей работы является изучение качественного состава питьевой воды города Россошь Воронежской области. В соответствии с поставленной целью, мы определились с ***задачами*** исследования:

1. освоить методики определения и расчетов качественных показателей воды
2. изучить пути снижения общей жесткости воды
3. закрепить навыки проведения гравиметрического, титриметрического и фотоэлектроколориметрического методов анализа.

Объектами исследования стали источники питьевой воды города Россошь:

- Образец №1.Артезианская вода из водозабора№1 (городское водоснабжение)
- Образец №2. Колодезная вода с улицы Чкалова
- Образец №3. Колодезная вода с улицы Красная
- Образец №4. Колодезная вода с улицы Маршака

Исследования проводились по следующим этапам:

1. Работа с нормативной документацией на воду питьевую
2. Освоение методик определения качественных показателей воды
3. Проведение исследования образцов воды питьевой, отобранных в различных точках города Россошь
4. Разработка рекомендаций по устранению жесткости воды в бытовых условиях
5. Обработка и анализ полученных результатов
6. Формулировка выводов

В ходе экспериментальной части работы были определены следующие качественные показатели воды (результаты исследований представлены в таблице 1):

Определение органолептических показателей воды:

1. Определение вкуса.
2. Определение запаха.

Результаты исследований: вкус и запах у всех образцов отсутствует (0 баллов), кроме образца № 3– эта вода имеет металлический привкус (2 балла).Из таблицы видно, что во всех образцах показатели качества соответствуют требованиям стандарта ГОСТ 3351-74 «Методы определения вкуса, запаха, цветности и мутности».

3. Определение общей жесткости воды.

Метод определения комплексонометрический, основанный на образовании прочного комплексного соединения Трилона Б с ионами кальция и магния, обусловливающих жесткость воды. Титровали при pH =10 в присутствии индикатора эриохрома черного Т.

В точке эквивалентности наблюдали переход окраски индикатора от винно-красной к синей. Результаты исследований отображены в таблице 1.Жесткость питьевой воды по нормативам ГОСТ 31954-2012 не должна превышать 7 ˚Ж.По величине жесткости установили качество воды: мягкая (0-4) - отсутствует; средней жесткости (4-8) - образцы № 1, 3;жесткая (8-10) –отсутствует; очень жесткая (>10) - образцы № 2, 4.

Установлена связь повышенной жесткости воды с отложением солей в мочевыводящих путях, гиперкальцирией, изменением водно-солевого и белково-липидного обменов. При пониженной жесткости отмечены нарушения в сердечной мышце, что приводит к гипертонии, коронарной и ишемической болезни сердца, инсульту.

Таблица 1. Результаты исследований качественных показателей воды

/п.	Определяемые показатели	Номер образца	Результаты исследований	Гигиенический норматив не более, мг/дм^3	НД на методы исследований
	Запах	Образец №1	0	2 балла	ГОСТ 3351-74
			0		
		Образец №2	0		
			0		
		Образец №3			
		Образец №4			
	Привкус	Образец №1	0	2 балла	ГОСТ 3351-74
			0		
		Образец №2	2		
			0		
		Образец №3			

		Образец №4			
.	Жесткость общая	Образец №1	6,95 19,9	7^{o}Ж	ГОСТ 31954-2012(метод А)
		Образец №2	5,5 22,2		
		Образец №3			
		Образец №4			
.	Жесткость временная	Образец №1	5,1 5,0	7^{o}Ж	ГОСТ 31954-2012(метод А)
		Образец №2	5,0 4,9		
		Образец №3			
		Образец №4			
.	Сульфаты(SO_4^{2-})	Образец №1	210 2100	500	ГОСТ 31940-2012
		Образец №2	230 2000		
		Образец №3			
		Образец №4			
.	Фосфаты	Образец №1	0,32 0,4	3,5	ГОСТ18 309-72
		Образец №2	0,32 0,12		
		Образец №3			
		Образец №4			
.	Общая минерализация (сухой остаток)	Образец №1	544 2960	1000	ГОСТ18 164-72
		Образец №2	68 8356		
		Образец №3			
		Образец №4			
.	Железо (Fe)	Образец №1	0,09 0,06	0,03	ГОСТ 4011-72
		Образец №2	0,60		

		ец №2	0		
		Образ ец №3			
		Образ ец №4			
.	Нитраты	Образ ец №1	3,6 13,1	45,0	ГОСТ 33045-2014
		Образ ец №2	0,3 14,5		
		Образ ец №3			
		Образ ец №4			
0.	Хлориды	Образ ец №1	88,6 89,1	350,0	ГОСТ 4245-72
		Образ ец №2	58,1 100,1		
		Образ ец №3			
		Образ ец №4			

Вывод: требованиям стандарта ГОСТ 31954-2012 «Метод определения общей жесткости» отвечают образцы воды № 1 (городское водоснабжение) и №3(ул. Красная). Использовать для питья, приготовления пищи и в технологических целях нельзя воду образцов № 2 и 4 из колодцев с улиц Чкалова и Мира с жесткостью 19,9 и 22,2 соответственно.

4. Определение временной жесткости воды.

Общая жесткость представляет собой сумму временной и постоянной жесткости. Постоянная жесткость обусловлена присутствием сульфатов, нитратов и хлоридов кальция и магния. Временная жесткость обусловлена присутствием гидрокарбонатов кальция и магния и устраняется кипячением. Ее устанавливают методом титрования соляной кислотой с использованием индикатора метилового оранжевого. Переход окраски индикатора от желтой к розовой. Результаты исследований представлены в таблице 1.

Вывод: Временная жесткость воды в исследуемых образцах находится в пределах от 4,5 до 7,2˚Ж и составляет от 22,5 до 98 % от общей жесткости воды, что объясняется присутствием карбонатных отложений на территории города.

5. Определение содержания сульфатов.

Метод основан на турбидиметрическом определении сульфатов в виде сернокислого бария. Содержание сульфатов определяли по градуировочному графику, построение которого осуществляли по значениям оптической плотности серии стандартных растворов. Исследования проводили на фотоэлектроколориметре КФК-2, используя синий светофильтр(λ=440 нм) и кювету на 50 мм. Результаты анализов представлены в таблице1.Сульфаты вызывают понижение кислотности желудочного сока.

Вывод: Требованиям стандарта ГОСТ 31940-2012 не отвечают образцы №2 и №4.Большое значение величин жесткости этих образцов объясняется высоким содержанием сульфатов.

6.Определение содержания фосфатов в воде.

Метод измерения–фотоколориметрический. Он основан на измерении оптической плотности окрашенных в жёлтый цвет растворов, содержащих фосфорнованадиевомолибденовый комплекс. Исследования проводили на КФК-2, используя светофильтр с длиной волны λ= 400нм и кювету с толщиной поглощающего слоя 50 мм. Измерения в пробах воды проводили согласно методике по ГОСТ 18309-72.

Суммарную массовую концентрацию фосфатов в пересчете на фосфат – ионы (*X*, мг/дм^3)

вычислили по формуле: $X_{1,2} = \frac{m \cdot 1000}{V}$,

Содержание фосфатов в воде не должно превышать 3,5 мг/дм^3. Результаты анализов представлены в таблице1.

Вывод: Все пробы воды по содержанию фосфатов отвечают требованиям ГОСТ 18309-72.

7.Общая минерализация (сухой остаток)

Метод измерения гравиметрический, основан на определении массы сухого остатка, который получают выпариванием пробы воды и высушиванием остатка при температуре 103–105 °С до постоянной массы. Массовую концентрацию сухого остатка (*X*, мг/дм^3) вычислили по формуле $X_{1.2} = \frac{(m_1 - m) \cdot 1000 \cdot 1000}{V}$,

где m_1 – масса чашки с сухим остатком, г;m – масса пустой чашки, г;V – объём анализируемой пробы воды, см^3.Содержание сухого остатка не должно превышать 1000 мг/дм^3. Результаты анализов представлены в таблице1.

Вывод: Требованиям ГОСТ 18164-72 по содержанию сухого остатка не отвечают пробы образцов колодезной воды №2 и 4, где допустимый показатель превышен в 3 и 8,5 раза.

8.Определение содержания общего железа.

Метод основан на взаимодействии ионов железа с сульфосалициловой кислотой, в результате которого образуются окрашенные в желтый цвет комплексные соединения. Интенсивность окраски измеряли на КФК-2 при длине волны λ= 400 нм икюветы-50 мм. Массовую концентрацию общего железа нашли по градуировочному графику и рассчитали по формуле. Содержание железа в воде не должно превышать 0,3 мг/дм^3. С повышенным содержанием железа медики связывают риск заболеваемости органов пищеварения и ишемической болезни сердца. Результаты анализов представлены в таблице1.

Вывод: Образец №3не отвечает требованиям ГОСТ 4011-72. Содержание железа в нем превышает в 2 раза, что объясняет присутствие металлического привкуса воды.

9.Определение содержания нитратов.

Метод фотоэлектроколориметрический. Он основан на взаимодействии нитрат-ионов с салициловокислым натрием, который образуется ими окрашенные в желтый цвет соединения. Условия проведения анализа:λ= 440 нм (синий светофильтр), *l*=10 мм. Анализировали образцы по методикеГОСТ33045-2014. Результаты представлены в таблице1.

Содержание нитратов в воде не должно превышать 45 мг/дм^3. Нитраты вызывают мутации.

Вывод: Все пробы воды отвечают требованиям ГОСТ 33045-2014.

10.Определение содержания хлоридов.

Метод определения – титриметрический. Он основан на взаимодействии хлорид-ионов с нитратом ртути (II): $2\ C1^- + Hg(NO_3)_2 = Hg\ C1_2 + 2\ NO_3^-$.Содержание хлоридов в воде по ГОСТ 4245-72 не должно превышать 350 мг/дм^3.Результаты исследований отображены в таблице1.

Вывод: Все образцы соответствуют требованиям ГОСТ 4245-72.

4 этап – Разработка рекомендаций по устранению жесткости воды в бытовых условиях

Первый метод - кипячение. При этом происходит выпадение карбонатов кальция и магния в осадок и уменьшается растворимость таких солей, как сульфаткальция, что приводит к смягчению воды. Эффективность метода от 23% до 68%.

Второй метод: вымораживание. Эффективность метода от 11% до 16%.

Третий метод: фильтрация. Для проведения эксперимента использовался фильтр «Аквафор» с полимерным углеродным волокном. Эффективность метода от 16% до 82%. Результаты эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2.Результаты эксперимента по устранению общей жесткости воды

		Общая жесткость, ^{o}Ж						
		До устранения	После кип.	Уменьшение, %	После вымораживания	Уменьшение, %	После фильтрации	Уменьшение, %
	Образец №1	6,9	2,2	68	6,15	11	5,8	16
	Образец №2	19,9	15,2	24	16,75	16	9,6	52
	Образец №3	5,5	3,7	33	4,7	14,5	1,0	82
	Образец №4	22,2	15,2	30	18,7	15	10	55

Четвертый метод: отстаивание. Результат: а) улетучивается свободный хлор,

б) происходит осаждение относительно крупных суспензионных и коллоидных частиц. Например, выпадает осадок желто-бурого цвета $Fe(OH)_3$.

По результатам проделанной исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

1.Требованиям стандартов по изученным показателям воды отвечает только образец №1 – артезианская вода из скважины водозабора №1 г. Россошь.

2.Все исследуемые образцы отвечают ГОСТам по запаху, вкусу, содержанию нитратов, фосфатов, хлоридов.

3.Нормативы превышают:

по содержанию сульфатов, сухому остатку и общей жесткости воды: образец №2 (ул. Чкалова, колодезная вода),образец №4 (ул. Маршака, колодезная вода);

по содержанию железа: образец №3 (ул. Красная, колодезная вода)

4.Общую жесткость воды в бытовых условиях можно частично устранить кипячением, вымораживанием, фильтрацией и отстаиванием.

Практическая значимость работы:

- изучено содержание и влияние основных компонентов питьевой воды на организм человека;

- обоснована возможность устранения общей жесткости воды в бытовых условиях.

Несмотря на то, что вода - самое распространённое вещество, запасы пресной воды довольно ограничены, и к ней нужно относиться бережно каждому из нас, не допуская загрязнения водоёмов и помня о том, что без воды невозможно быть здоровым и успешным.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Автор Васильева Алина Ярославовна
Научный руководитель Закупнева Наталья Петровна
ГБПОУ Воронежской области «Россошанский колледж мясной и молочной промышленности», Россошь

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России. В 1989 году профессор-фармаколог Израиль Брехман, которому и приписывается авторство термина, выступил на конференции с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни. И с 1991 года появляется наука валеология. Идеи здорового образа жизни начинают пользоваться успехом.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем». А ведь счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным.

10 основных правил здорового образа жизни

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

- занимайся только приятной тебе работой;
- всегда имей собственную точку зрения;
- придерживайся правил рационального питания;
- откажись от вредных привычек;
- спи при температуре 17-18ºС;
- относись ко всему с любовью и нежностью;
- занимайся активным умственным трудом;
- периодически употребляй сладости;
- почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- занимайся физическим трудом.

Тест « Насколько здоровый образ жизни вы ведете?»

Все очень просто. Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведете вы, проведем небольшой тест:

1) Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

2) Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

3) Любите ли вы свою работу? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

4) Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

5) Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

6) Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо работы (хобби)? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

7) Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

8) Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

9) Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

10) Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

11) Вы употребляете алкоголь? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

12) Ваш вес в норме? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

13) Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

14) Делаете ли вы каждое утро зарядку? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

15) Употребляете ли вы снотворное перед сном? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

16) Часто ли вам приходится покупать лекарства? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

17) Часто ли вы проверяете артериальное давление? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

18) Можете ли вы быстро расслабляться? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

Если вы набрали 17-18 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, притом, не ради галочки.

Если набрали меньше, вам есть над чем работать.

Внеклассная воспитательная работа в формировании здорового образа жизни у подростков.

Цель и задачи внеклассной воспитательной работы придают специфический характер функциям целостного педагогического процесса - обучающей, воспитывающей и развивающей.

Внеклассная воспитательная работа в формировании здорового образа жизни у подростков представляет собой совокупность различных видов деятельности и обладает широкими возможностями воспитательного воздействия на подростка. Включение в различные виды внеклассной работы обогащает его личный опыт, знания о разнообразии человеческой деятельности, приобретает необходимые практические умения и навыки. Разнообразная внеклассная воспитательная работа способствует развитию интереса к различным видам деятельности, желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Если у подростка сформирован устойчивый интерес к труду в совокупности с определенными практическими навыками, обеспечивающими ему успешность в выполнении заданий, тогда он сможет самостоятельно организовать свою собственную деятельность. Это особенно актуально сейчас, когда подростки не умеют занять себя в свободное время, в результате чего растут преступность, проституция, наркомания и алкоголизм, что ведет к неправильному представлению о здоровом образе жизни или незнании о таковом вообще. В различных формах внеклассной работы подростки не только проявляют свои индивидуальные особенности, но и учатся жить в коллективе, т.е. сотрудничать друг с другом, заботиться о своих товарищах, ставить себя на место другого.

Примерные мероприятия о здоровом образе жизни.

1. Лекционные занятия о вреде алкоголизма.

2.Внеклассные мероприятия:

-«За жизнь без дыма сигарет и алкоголя»

-«Влияние алкоголя на организм подростка»

3.Классные часы:

-«Наркотикам- нет!»

-«Стиль жизни»

-«Мы за здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни и правильное питание.

В период физиологических изменений для подростков особенно важно сбалансированное и рациональное питание. Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня. Длительные перерывы, торопливая еда, «перекусы» на ходу бывают причиной нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Пища, которую мы едим, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, постоянное их обновление, а также является источником энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от характера питания. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

Здоровый образ жизни--выбор жизненной позиции.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Именно поэтому важно, чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Но мы любим крайности. Кто-то половину своей жизни просиживает с пультом на диване, кто-то до отвала наедается, а кто-то работает до изнеможения, даже в снах успевая просчитывать выгодность сделки. А потом от болезней его не может избавить даже

совершенная современная медицина. На 50% здоровье человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.

Как вести здоровый образ жизни?

-Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом

-Для того чтобы быть здоровым, человеку необходимо вести активный образ жизни

-Важнейшим принципом ведения здорового образа жизни является отказ от вредных привычек

-Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует уделять большое внимание здоровому питанию

-*Особое внимание следует уделить закаливанию организма*

Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ФАКТОР ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

Автор: Исаенко Мария Александровна
Научный руководитель: Пышнограева Елена Борисовна
ГБПОУ ВО « Россошанский коллеж мясной и молочной промышленности»
г. Россошь.

Что же такое здоровый образ жизни? Почему данная тема является актуальной в современном мире? Для начала дадим определение с научной точке зрения. Здоровый образ жизни- это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровый образ жизни включает в себя не только занятие физкультурой, но и правильное питание, и немало важно отказ от вредных привычек. Актуальность данной темы состоит в том, что в нынешнее время усложнился уровень общественной жизни, человек стал более пассивным, появляются новые виды болезней, и чтобы всячески защитить себя он укрепляет свой организм. Занимаясь физкультурой и следя за своим питание, человек осознает, что, превозмогая все трудности, он идет к успеху, постепенно. Но не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки не всегда идут на пользу. Поэтому к занятию спортом стоит подходить с осознанностью.

Как уже было сказано, здоровый образ жизни является очень актуальным в наше время, поэтому в нашей стране создаются множество мероприятий, которые должны стать ориентиром для большинства граждан. Это создание организаций по борьбе с алкоголизмом, наркоманией и табакокурением, масштабные плакаты о вреде и отказе от вредных привычек, стимулирование работников к занятием физической культуры. Не стоит забывать, что вакцинация и дополнительные медицинские осмотры, которые проходят все работники и обучающиеся, являются подпунктом в поддержание здорового образа жизни. Не исключением является и наш колледж, в которым я учусь всего пол года, но за это время произошло множество мероприятий, поддерживающих здоровый образ жизни студентов, такие как «День здоровья», в конце которого всегда есть призы и поощрения, много классных часов, в которых не раз рассказывали о вредных привычках, разнообразные спортивные секции доступны в колледже для студентов: баскетбол, волейбол, гиревой спорт, разные формы атлетики. Всегда для студентов открыт тренажерный зал, сезонные занятия спортом(лыжи ,легкая атлетика на стадионе), и что не мало важно, всем ребятам в любой момент может быть оказана психологическая поддержка. Также существуют и информационные мероприятия, например, не давно в колледже проводился «День трезвости», активисты колледжа раздавали листовки с информацией о вреде алкоголя, или например, все студенты первого курса рисовали рисунки в поддержание здорового образа

жизни. Это говорит о том, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни общества.

Какие существуют элементы здорового образа жизни? Во-первых, это окружающая среда. Именно она играет огромную роль в жизни человека. Вторым элементом является питание. Не зря Гиппократ утверждал: « Мы есть то, что мы едим».Действительно, еда эта основной источник нашей энергии ,и в зависимости от того, что мы употребляем, то мы и будем излучать. Следующий элемент тоже немаловажный- это двигательная деятельность. Учеными было установлено, что если человек ведёт пассивный образ жизни, то к тридцатилетию его мышца будут дряхлыми .Также было доказано, что мышечная нагрузка снимает стресс, повышает работоспособность и жизненный тонус. Многим из нас стоит задуматься, какую бы они старость предпочли. В своей теме, я поднимаю проблему не только здорового образа жизни, но и жизненной цели. Для начала также дадим определение цели. Цель- эта идеальный образ будущего или модель, на достижение которой направлены усилия человека. А мечта и цель это одно и тоже? Нет, мечта-это что-то невыполнимое, либо желание, исполненное само собой, ради неё не надо вкладывать больших усилий. А цель-это конкретная задача, которая требует огромной работы. Но в любой момент мечта может стать целью и наоборот.

Каждый из нас сам создаёт свою судьбу и сам выбирает, по какому жизненному пути идти. Как я уже выше сказала, цель требует определенных усилий, ничего просто так не даётся также как и долгая, счастливая жизнь. Каждое наше достижение сопровождается взлётами и паданиями. Аналогично и в поддержание здорового образа жизни, человек не сразу рождается с красивым и мускулистым телом, он усовершенствует себя шаг за шагом. Не надо верить, что все придёт само собой, все требует усилий и стараний. Я думаю, чем раньше мы задумаемся о нашем здоровье, тем личная жизнь станет лучше. Ведь человек счастлив тогда, когда он здоров. Потому что здоровье является превыше всего. Спорт, правильное питание, отказ от вредных привычек гарантируют долгую и активную жизнь. Активный человек всегда добивается высот. Здоровье и успех неразрывно связаны. Потому что успех в первую очередь зависит от нашей проделанной работы и получая что-либо человек ощущает духовную возвышенности. Разве не становится нам приятно, когда после тяжелой работы мы получаем ожидаемый результат?! Также проделывая работу с каждым разом, мы усовершенствуем себя. В нынешнее время общество быстро развивается, и немало важно, чтоб человек заботился о своём духовном мире и увеличивал физические возможности. Каждый человек заинтересован в улучшение самого себя. Но, не редко усовершенствуя себя, мы ожидаем мгновенный результат. А не видя результата, обычно опускаем руки. Нет, ничего не бывает сразу, человеку необходимо десять тысяч часов занятий, чтобы в собственном деле стать профессионалом. Поэтому если человек действительно в чем-то заинтересован, то даже когда он добьется результата не остановится на сделанном, а будет стремиться к чему-то большему. Не стоит себя недооценивать! Любой человек может совершить невозможное, даже порой, не подозревая мы проделываем такую огромную работу, которая вначале пути нам казалась недостигаемой. Также успехи человека в основном зависят от поддержки, то есть у каждого из нас должен быть человек который в нужную нам минуту даст необходимый толчок. Ещё немало важно, ради чего мы пытаемся достигнуть определённой цели: внимание со стороны родителей или любимого человека, славы. И получив то, к чему так долго шли, будет ли оно доставлять нам удовольствие?! К выбору цели мы должны подходить обдуманно, не всё то, что мы получаем в конце несёт удовольствие, как обычно это бывает нам приятен сам процесс, а не результат.

Таким образом, разобравшись подробно в каждом слове нашей темы, я думаю , что мы можем сделать определенные выводы. Конечно же, здоровый образ жизни – это один из факторов жизненной цели, так как поддержание здоровья, да и вообще здоровый человек может достичь абсолютно любого результата, даже самого невозможного. Потому что он всегда будет полон сил и энергии, я предполагаю, что и другим людям будет намного приятнее находится рядом с таким человеком. Но также не стоит забывать, что всегда есть

люди, которые будут противостоять твоим планам и начинаниям. В таком случае, просто не стоит обращать внимание, и ни в коем случае нельзя ровняться на них. Главной ошибкой каждого человека, это иногда ровняться на людей с низкими моральными ценностями, но если задуматься, то обычно эти люди по жизни становятся никем и не оставляют за всю свою жизни ни малейшего отпечатка. Разве не становится приятно, когда в том же спорте ты одерживаешь победу, или когда ты отказался от вредных привычек?! Ведь нынешнее время характеризуется свободой, то есть человек в праве сам определять, что ему нужно, а что нет. Поэтому здоровый образ жизни и даёт правильное направление в счастливое будущее и, следуя по этому пути, мы обязательно приведем в исполнение свои жизненные цели. Ещё что важно помнить, что начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно. Главное вовремя понять, что это действительно верное решение. Но чем раньше начать, тем будет лучше, ведь для молодёжи здоровый образ жизни очень важен. Сохранить здоровье и бодрость ценно смолоду. Так может быть начнём прямо сейчас?

«ПРОФЕССИЯ БЕЗ АЛКОГОЛЯ».

Автор: Михин А.А.
Научный руководитель: Виткалова Г. А.
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области «Россошанский химико-механический техникум»

Ни для кого не новость, что россияне много пьют, причем даже на рабочих местах. Спиртное уже давно стало неким культом, независимо от профессии – любой повод должен обязательно сопровождаться тостами и необходимостью выпить. Куда серьезнее выглядит проблема алкоголизма на рабочих местах в рабочее время.

Причин выпить на работе может быть много – одни оправдывают это чрезмерными стрессами, другие – вдохновением, третьи – тяжелыми физическими нагрузками. Говоря объективно, в современной России ситуация стала гораздо лучше, еще до начала 90-х алкогольный трудовой опыт имел место практически повсеместно. Сегодня же, когда застойные времена прошли, и у людей появился выбор – или пить, или работать, многие все же выбирают более конструктивный путь. Но стереотип в головах остался.

Лидирующую позицию заняли представители рабочих профессий – сантехники, грузчики и т.д. Тут присутствует низкая мотивация, тяжелые условия физического труда, низкий уровень зарплаты, низкие социальные гарантии и т.д. Кстати, похожие результаты дало исследование американского Министерства здравоохранения и социальных служб. Там также самыми пьющими назвали представителей рабочих профессий, но с уточнением, что это строители и шахтеры. В России, впрочем, ситуация похожая – трезвенника в рядах шахтеров и строителей встретить трудно.

Вторую позицию этого рейтинга заняли представители медицины – на них лежит большая ответственность и у них тяжелый график работы, справится с которыми без спиртного попросту никак. Пьющие врачи – это, кстати, далеко не стереотип, в сравнении с теми же сантехниками, выпившие медики встречаются гораздо чаще. Причем встретить их не проблема, как в операционной, так и в карете скорой помощи. В Европе, кстати, аналогичная проблема – врачи, дантисты и ветеринары занимают первые строчки пьющих профессий по данным Британской медицинской ассоциации. Более того, каждый пятнадцатый медик в Великобритании страдает алкогольной или наркотической зависимостью, притом, что цирроз печени развивается у них в три раза чаще, чем у всех остальных. Сильнее врачей в Европе пьют только адвокаты – каждый четвертый правозащитник становится алкоголиком.

Третьей самой пьющей профессией стали силовики. Полицейские и военные даже в отечественном кинематографе воспеты в этом свете – вечно пьяные прапорщики, всегда готовые к распитию очередной бутылки опера. Все это связано со стрессами, которые

приходится испытывать представителям силовых структур. Хотя, по мнению специалистов, это уже скорее стереотип – если полицейские еще могут иногда позволить себе пьянство на рабочем месте, то в армии с этим навели порядок.

Четвертое место занимают чиновники и менеджеры. Их алкогольные пристрастия на рабочем месте также обусловлены стрессами и ответственностью. Госслужащим и управленцам, помимо того, что они много работают, часто приходится отвечать за подопечных и общаться с подчиненными и высшим начальством на повышенных тонах. В силу этого им не удается найти более полезного способа снять напряжение.

Замыкают пятерку алкогольных лидеров представители шоу-бизнеса и творческих профессий. Всякие там актеры, особенно провинциальные, певцы, художники и т.д. Такие себе издержки профессии – часто выпившая аудитория, необходимость работать по ночам или в увеселительных заведениях. К тому же 50 грамм вполне могут стать источником вдохновения, без которого артистам никуда.

Снижение работоспособности под влиянием алкоголя связано с нарушением основных процессов в центральной нервной системе. Даже под влиянием однократного приема 100 г алкоголя снижается трудоспособность. Установлено, что чем сложнее работа, тем меньшая доза алкоголя нарушает и тормозит ее и нередко является причиной производственного травматизма. Виновники несчастных случаев на производстве часто находятся в состоянии легкою опьянения, незаметного для окружающих, у них нарушаются координация движений и реакции организма.

Многочисленные исследования ученых убедительно доказывают, что даже незначительная доза спиртного отрицательно сказывается на силе, точности и быстроте выполнения тех или иных движений.

Пьянство нарушает производительный процесс. Алкоголики халатно относятся к труду, часто прогуливают, допускают брак в работе, порчу сырья и оборудования; они часто меняют место работы, а иногда вообще перестают работать, живут на иждивении у близких и полностью деградируют в социальном отношении. Среди пьющих нет таких, которые стремились бы к самообразованию, наоборот, многие из них оставляют учебу.

Отрицательно сказывается алкоголь на работоспособности людей умственного труда: разрушается интеллект, утрачивается активность, инициатива, труд не приносит радости, наступает постоянное утомление и пр. Таким образом, алкоголь приводит к физическому и психическому вырождению личности.

Вообще, в 21 веке в моде здоровый образ жизни. К этому стремятся почти все здравомыслящие люди и их начальники. Это прекрасный стимул для продвижения по карьерной лестнице и для долгой и счастливой жизни.

Здоровый образ жизни позволяет лучше работать и больше зарабатывать. Без здоровья в современном мире приходиться очень туго. От здоровья напрямую зависят твоя эффективность, мотивация и работоспособность. Есть базисные вещи, которые позволят тебе поддерживать отличное состояние духа и тела и выдавать качественные результаты в своей деятельности не важно, каким делом ты занимаешься.

Карьерный рост и профессиональный успех неотделимы от здорового образа жизни - так, например, еще в учебных заведениях будущие работодатели присматривают перспективных студентов - активных, физически и психически здоровых, без вредных привычек - это будущий залог успеха серьезной фирмы. И, соответственно, компании стараются заботиться о том, чтобы их кадры продолжали приносить прибыль - для сотрудников организуются спортзалы непосредственно на месте работы, фирма оплачивает заграничный отдых, курортно-санаторные программы.

Собственное здоровье - это забота каждого человека в отдельности, и ему решать, что важнее - работать на износ, чтобы зарабатывать большие деньги и иметь престижное место, либо же успевать ходить в спортзал и баню.

Вести здоровый образ жизни не так сложно как кажется на первый взгляд. Достаточно соблюдать несколько не сложных правил, чтобы значительно улучшить свое самочувствие,

повысить работоспособность. А как следствие хорошего здоровья – безграничные возможности в любой работе и карьерном росте.

Таким образом, можно сказать, что в России существует определенная тенденция к тому, что карьера и здоровый образ жизни перестают быть выбором человека, а понемногу становятся неотъемлемой частью жизни.

Литература:

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.М., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания //Мир психологии. - 2000. -№ 1 (21).-С. 68-75.
2. Никольский Д. Социология молодежи / Д. Никольский. - М.: Феникс, 2012.
3. https://stanzdorovei.ru/