



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

**Сборник**  
**материалов III региональной научно-исследовательской студенче-**  
**ской конференции**  
**«ПРОФПЕРСПЕКТИВА. МОЯ ГОРДОСТЬ. МОЯ ПРОФЕССИЯ»**

**Слобода**

**2020 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1 «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА»

<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Букур О.М.	7
<b>ПОИСК РАБОТЫ И ЭФФЕКТИВНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО</b> Звягина К.А.	9
<b>ОСОБЕННОСТИ ТРУДОУСТРОЙСТВА</b> Косоруков И.Д.	12
<b>ПРЯНИКИ ВОРОНЕЖСКОГО КРАЯ</b> Алтухова В.А.	14
<b>РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ</b> Балабан А.В	17
<b>УСПЕШНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫПУСКНИКА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> Груздев К. С.	20
<b>ПРОФЕССИИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБРАЛИ, - МУЖСКИЕ ИЛИ ЖЕНСКИЕ?</b> Медведюк М.Д.	22
<b>МОЯ ПРОФЕССИЯ</b> Бабкин Р.М.	25
<b>КАРЬЕРНЫЙ РОСТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Труфанов М.С	27
<b>ЧТО НУЖНО СТУДЕНТАМ ДЛЯ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ В БУДУЩЕМ?</b> Двуреченская А.С.	28
<b>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИИ «ПРОДАВЕЦ»</b> Дейкина С.А.	29
<b>ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПОВАР-КОНДИТЕР</b> Драчевская А.А.	31
<b>ПРОБЛЕМА УСТРОЙСТВА НА РАБОТУ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ</b> Максимова М.А.	33
<b>ПРОФЕССИЯ ЮРИСТА КАК РЕСУРС ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ</b> Виниченко Д.	35
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РИСК В ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ</b> Зотова А.М	37
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Пенкина А.А.	38
<b>СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ – ОТВЕТСТВЕННОЕ ДЕЛО!</b> Хименко Е.О.	40
<b>БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ МОИМИ ГЛАЗАМИ</b> Лукьянченкова Р.И.	41
<b>Я И МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР</b> Осадчая Е.А.	44
<b>ПРОГРАММИСТ - СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ДЛЯ ДОСТОЙНОГО ЗАВТРА.</b> Авценов В.А.	46
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Улановская А.В.	49
<b>ПЕРВЫЙ ШАГ К КАРЬЕРЕ ЮРИСТА</b> Дегальцева Т.М.	51
<b>ПО СТОПАМ КУМИРА</b> Лозовая В.И.	52
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА</b> Нерушева В.С.	54
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ О КАРЬЕРЕ</b> Ступниченко Н.Н.	55
<b>ЧТО Я ДУМАЮ О КАРЬЕРЕ?</b> Фирсов С.А.	58
<b>МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ПРОГРАММИСТ</b> Черкасова А.В.	60
<b>ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ВАЖНЫЙ ШАГ В ЖИЗНИ КАЖДОГО</b> Пустовидов К.А.	63
<b>ПУТЬ УСПЕХА – ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.</b> Барафанов С.А.	65
<b>МОЯ ПРОФЕССИЯ – ОФИЦИАНТ</b> Ващенко И.Я	67
<b>МОЯ ПРОФЕССИЯ – АВТОМЕХАНИК</b> Вожов А.С	68

<b>ПЯТЬ ШАГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЕ</b> Звягинцева А.Д.	70
<b>РОЛЬ СТЕРЕОТИПОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</b> Собчук М.А.	71
<b>Я – БУДУЩИЙ МЕНЕДЖЕР ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ</b> Шпакова Т.В.	74
<b>МОЯ ПРОФЕССИЯ - МОЕ ПРИЗВАНИЕ!</b> Ляшко И.А.	75
<b>ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ-ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР СТУДЕНТА.</b> Сергеев А.А.	77
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Зуева Н.А.	79
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Строгонов Д.Е.	81
<b>ПРОФЕССИЯ ЛОГИСТА ГЛАЗАМИ РАБОТОДАТЕЛЯ И СТУДЕНТА</b> Галюченко Д.Н.	83
<b>ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ — ЛЕС ЗАЩИЩАТЬ</b> Голубева Н.	85
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Ефремова К.С.	86
<b>МОЁ ВИДИНИЕ ПРОФЕССИИ ПРОГРАММИСТА</b> Секриеру Д.С.	90
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Сидоренко Ж.Е.	91
<b>МОЯ ПРОФЕССИЯ - МОЁ БУДУЩЕЕ</b> Скопенков А.А.	92
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА</b> Смолкина К.А.	95
<b>БУДУЩАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ УСПЕВШЕГО ПОРАБОТАТЬ СТУДЕНТА</b> Фищева А.А.	98

## **СЕКЦИЯ 2 САМОРАЗВИТИЕ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ**

<b>РАЗВИТИЕ. УСПЕХ. СЧАСТЬЕ</b> Бочаева И.О.	102
<b>САМОРАЗВИТИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА</b> Горбачева Ю.А.	103
<b>САМОРАЗВИТИЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ БУДУЩЕГО ЮРИСТА</b> Калашникова И. Н.	106
<b>САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Сухина С.В.	109
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> Суховерхова М. И.	111
<b>САМОРАЗВИТИЕ КАК ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА</b> Тарасова К.С.	114
<b>САМОРАЗВИТИЕ – ЗАЛОГ УДАЧНОЙ ПРОФЕССИИ</b> Суздальцев М.М.	118
<b>ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> Дочкин В. Д., Мартынюк Е. М.	119
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕПЛОВИЗИОННОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ОБЪЕКТОВ</b> Слепокуров А.В.	120
<b>САМОРАЗВИТИЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В ТЕХНИКУМЕ</b> Зайченко Я.В.	124
<b>САМОРАЗВИТИЕ В ПРОФЕССИИ</b> Атаджанов А.Р.	126
<b>САМОРАЗВИТИЕ</b> Лобанов Д.Е.	126
<b>САМОРАЗВИТИЕ – ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА</b> Белова В. С., Романова О. Э.	127
<b>САМОРАЗВИТИЕ КАК КРИТЕРИЙ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ</b> Шавкуненко И. С.	129
<b>НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО ЮРИСТА</b> Берёзкина А.Д.	130
<b>САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Кольцова В.В., Жданова Е.С.	132

<b>САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Будаева Е.Н.	133
<b>САМОРАЗВИТИЕ В ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА</b> Васильева П. С.	134
<b>САМОРАЗВИТИЕ ПЕДАГОГА</b> Герасимова Д.Д.	136
<b>САМОРАЗВИТИЕ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ</b> Лапина Д. С.	137
<b>ОСВОЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА</b> Смолякова А.Д.	139
<b>САМОРАЗВИТИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (На примере специальности учителя)</b> Сысоева В. Е.	142
<b>САМОРАЗВИТИЕ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА</b> Мельникова Ю.Е.	144
<b>ОЦЕНКА ЕСТЕСТВЕННОГО ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЛЕСА НА СВЕЖИХ ВЫРУБКАХ В РАЗНЫХ ЛЕСОРАСТИТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ</b> Сетдииков А.С.	147
<b>ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ ИНТРОДУКЦИИ СОСНЫ ВЕЙМУТОВОЙ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ</b> Волкова Е.А.	151
<b>МОЯ ПРОФЕССИЯ – ВЕТЕРИНАР</b> Ледовская Т.А.	156
<b>ВОСТРЕБОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ - ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТА</b> Заика И.В., Гурьев Д.Р.	158
<b>САМОРАЗВИТИЕ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛА</b> Магеева Х.Т.	160
<b>СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ВЕТЕРИНАРИЯ – ЭТО МОЕ ПРИЗВАНИЕ</b> Цой Д. В.	161
<b>САМОРАЗВИТИЕ - ГЛАВНЫЙ ФАКТОР БУДУЩЕГО УСПЕХА</b> Морозова Ю.П.	163
<b>САМОРАЗВИТИЕ - ЗАЛОГ МОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА</b> Назаров Е.А.	165
<b>ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ВАЖНЫЙ ШАГ В ЖИЗНИ КАЖДОГО</b> Пустовидов К.А	167
<b>САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Киселёва Е.Е.	169
<b>САМОРАЗВИТИЕ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛА</b> Мишин Д.Е.	171
<b>САМОРАЗВИТИЕ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЛОГИСТА</b> Парфёнова Е.В.	173
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА</b> Юнусова К.В.	175
<b>САМОРАЗВИТИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ОСНОВА МОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА</b> Шпакова Т.	177
<b>САМОРАЗВИТИЕ-ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Сарбаш К.	179
<b>CHANGING MODERNITY: THE WAYS OF SELF-REALIZATION IN THE CHOSEN PROFESSION</b> Сумерская А.А.	180
<b>САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Конакова А.Ю.	182
<b>МОЯ ГОРДОСТЬ – МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ</b> Кашенко Т.А	184
<b>САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Рында Е.В.	186
<b>САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Суворин И.В.	188
<b>САМОРАЗВИТИЕ- ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Головкина Н.Е.	190
<b>САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ</b> Ходулева В.А.	191

### Секция 3 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА

<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ФАКТОР УСПЕХА</b> Гребёнкина Т. С.	195
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕХА</b> Косорукова К.С.	197
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Окунев А.А	199
<b>ЗДОРОВЬЕ - ЗАЛОГ УСПЕХА</b> Премяков В. А.	201
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Гопаненко Е.Ю.	203
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Карпов Н.В., Хаустов С.Р.	205
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Ломовцев М., Григорьев Г.	207
<b>ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ</b> Неумывакин А.В.	210
<b>ВЛИЯНИЕ АТМОСФЕРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b> Тарасов И.М.	213
<b>ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ</b> Чулюкин А.А.	216
<b>ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ И СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА ЛИЧНОСТИ</b> Пономарёв. А.А. Маликов П.С.	218
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ИМИДЖА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА</b> Краснов А.Г.	220
<b>КОМПЛЕКСНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> Кряквина Е.С.	223
<b>СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ - ВАЖНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ВСЕГО ОБЩЕСТВА</b> Александров А.Е.	226
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> Татаринцев А.Е.	231
<b>ПУТЬ К УСПЕХУ</b> Пополитова М.А.	233
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ — ЭТО ГЛАВНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА</b> Чужикова О. И.	236
<b>ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РУССКИМ ЧЕЛОВЕКОМ В РАЗНЫЕ ЭПОХИ</b> Утешева А., Плотников Д.	239
<b>ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО</b> Лихобабина Е. М.	241
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Пирогова С.Ю.	242
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО СПОРТ. СПОРТ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ</b> Тульский С.В.	243
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПЕДАГОГА</b> Федорова А.С.	246
<b>О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КОМПЕТЕНЦИЙ В СОХРАНЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> Козлова Д. Н.	248
<b>КУРЕНИЕ – НЕ ТОЛЬКО САМОУБИЙСТВО. ЭТО УБИЙСТВО!</b> Заика И.В.	250
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — НАДЕЖНЫЙ ПУТЬ К УСПЕХУ</b> Мищенко Р.С.	252
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ</b> Зайцев В.А.	254
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕХА В БУДУЩЕМ</b> Гончаров М.И.	257

<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМНЫЙ ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ И БУДУЩЕЙ КАРЬЕРЫ УЧАЩИХСЯ</b> Коробкина С.С.	258
<b>ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</b> Малакян М.В	260
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕХА В БУДУЩЕМ</b> Ступниченко Н. Н.	262
<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА</b> Шпилев В.С.	265
<b>ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ, В ТВОИХ РУКАХ</b> Ивлева С.В	267
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗРЕНИЕ</b> Бибииков К.А.	269
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Ботова Л.А.	271
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ УСПЕХА В БУДУЩЕМ</b> Кузнецов А.А.	274
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> Щербakov А.А.	275
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА!</b> Никулина В.	278
<b>HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF LIFE SUCCESS</b> Уханов Д.	280
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Котанчиян Д.С.	281
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА.</b> Ланцев И.С., Пустовойтов М.А.	283
<b>СОХРАНЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ</b> Минин А.С.	285
<b>НАШЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> Мякишева А.А.	288
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Чертова О.О.	290
<b>ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ - ЭТО ЗДОРОВО!</b> Васькова А.С.	293
<b>СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ</b> Склярв А.В.	295
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Стадник А.А.	298
<b>СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ</b> Степаненков П	299
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Дьяконова А.В.	301
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Кожемяченко Н. А., Руденко А.М.	303
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА</b> Шилкина М.В.	305
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> Богданова Е. М.	306
<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> Турищева Н. М	308

**СЕКЦИЯ 1 «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА»**

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Автор: Букур О.М.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Современная Россия нуждается в образованных, активных молодых кадрах, способных принимать ответственные решения в ситуации выбора, проявляющих инициативу и стремящихся к самосовершенствованию в профессиональной деятельности. В связи с этим существующая на сегодняшний день система образования должна обладать адекватными средствами оказания помощи студентам в построении успешной профессиональной карьеры.

Профессиональная деятельность — это социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности.

Профессиональная деятельность понимается как одна из важнейших форм жизненного самоосуществления, которая характеризуется высоким уровнем раскрытия личностного потенциала специалиста в выбранной профессии, развитием его способностей, востребованностью его профессиональной квалификации, широким использованием его профессионального опыта и достижений другими специалистами.

В педагогической науке сегодня уже не отождествляются понятия «профессиональное самоопределение» и «выбор профессии». Профессиональное самоопределение теперь изучается в контексте целостного построения личностью профессиональной карьеры. Данные изменения небезосновательны. Действительно, непрерывный характер профессионального самоопределения диктуется не только потребностями постоянно развивающейся личности, но и современными социальными условиями, когда молодой человек вынужден менять сферы своей деятельности, а также связан с изменением характера и содержания самой профессиональной деятельности.

Переход страны на рыночные условия экономики ставит на одно из важнейших мест конкурентоспособность кадровых ресурсов. В этих условиях человек выступает активным субъектом на рынке труда, имеющим возможность свободно распоряжаться своим главным капиталом – квалификацией. А в совокупности со свободой выбора человеком сферы профессиональной деятельности это дает ему возможность построения успешной профессиональной карьеры.

Планирование профессионального пути - это процесс создания поэтапного достижения цели с учетом «человеческого фактора» (т. е. закономерностей развития человека, особенностей психики и т. д.). Прежде чем планировать профессиональную карьеру, необходимо выяснить отношение человека к ней, общий эмоциональный настрой. Важно также знать, каков у Вас уровень мотивации. Уровень мотивации к деятельности зависит от побуждения человека к выполнению трудовых задач путем активизации его волевой сферы. В качестве психологических факторов, участвующих в конкретном мотивационном процессе и определяющих принятие решения могут выступить нравственный контроль, способности, склонности, внешняя ситуация и т. д. Часто бывает, что человек приступает к конкретным действиям, не имея мотивации на достижение успеха.

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. Основным условием успешной карьеры является правильный выбор профессии. Разрешение этой проблемы основывается на учете нескольких факторов.



1. Нужно хорошо знать мир профессий и требования, которые предъявляются к человеку, выполняющему ту или иную работу. Уточнить для себя формулу выбранной профессии, с учетом возможных запасных вариантов выбора.

2. Нужно правильно определить свои интересы и склонности, оценить свои возможности, состояние здоровья, способности и соответствие требованиям выбираемой профессии.

3. Нужно изучить состояние рынка труда, его потребности и региональные особенности.

4. Нужно исходить из реальных возможностей получения образования, переобучения и повышения квалификации.

Проделав все это, вы сможете отобрать для себя несколько интересующих Вас профессий, и среди них - отыскать свою единственную, наметить свой профессиональный маршрут, и выбрать индивидуальный путь достижения поставленной цели.

Так 3 года назад и передо мной встал выбор будущей профессии. И уже окончив школу, я твёрдо знала, что буду юристом. Данная специальность была и будет востребована в деловом сообществе всегда, при любых условиях и режимах. Специалисты этого профиля требуются практически каждой организации, фирме, предприятию. Сейчас довольно основательно расширились возможности юриста найти интересную работу в различных сферах деятельности. При этом речь идет не просто о расширении числа рабочих мест, а о том, что перечень должностей, работ, для которых нужны знания юриста, становится всё шире.

Юридическое образование - первый шаг к утверждению себя как личности в области реализации права. Юридическое образование должно обеспечить знание и понимание речи и мастерства, необходимых для практикующего юриста, включая понимание правовых и этических обязанностей, прав и основных свобод человека, признанных законодательством страны и международным правом. Юрист должен обладать такими качествами, как честность, порядочность, грамотность, самодисциплина, ответственность. Профессиональная юридическая деятельность отличается сложностью и многогранностью. Юристам необходимо уметь рационально распределять свои силы и способности, чтобы сохранить результативность труда на протяжении всего рабочего дня, владеть профессиональными психологическими качествами, чтобы при наименьшей затрате нервной энергии получать оптимальные доказательственные данные.

Начинающему юристу нелегко. Главное - упорный труд, желание, работа над собой. Я готова работать на перспективу, а будущие трудности и преграды вдохновляют меня. Я хочу помогать людям и постоянно чувствовать, что нужна многим из них. Не все получается сразу, нужен опыт и практика.

Планирование профессиональной карьеры - непрерывный процесс, длящийся на протяжении всей профессиональной жизни. Какие шаги Вам надо осуществить, чтобы построить свою карьеру?

Первый шаг - это осознанный и самостоятельный выбор профессии, что требует от Вас непрерывного трудового напряжения, творческого поиска самого себя, знания своих индивидуальных возможностей, своего призвания и своих пределов.

Второй шаг - продумывание и составление (самостоятельно или с помощью специалистов) личного профессионального и жизненного плана с учетом Ваших способностей и возможных препятствий и с проработкой запасных вариантов на случай неудачи.

Третий шаг - получение Вами профессионального образования, что оказывает большое влияние на успешность самореализации, успешность карьеры, получение общественного признания, развития своих способностей, в достижении материального благополучия и тому подобное. Кроме того, в современном мире профессиональные знания и умения устаревают крайне быстро. Все настойчивее звучит сегодня требование готовности

и способности к переобучению, повышению квалификации. Без этого условия невозможно не только продвигаться, но иногда и просто удержаться на своем месте.

Четвертый шаг – это умение найти и получить работу. При этом важно наличие:

- позитивной установки на трудоустройство;
- умения эффективно искать и находить информацию о рабочих местах;
- навыка грамотно составлять документы, необходимые при поиске работы и трудоустройстве, умения правильно составить резюме;
- умения предоставить по телефону о себе информацию, чтобы с Вами захотелось встретиться и познакомиться поближе;
- умение построить беседу с потенциальным работодателем так, чтобы он захотел принять Вас на работу, предложить достойные условия труда и оплаты.

На сегодняшний момент неоспоримые преимущества на рынке труда получают те работники, которые правильно осуществили выбор профессии, осознали значение мобильности профессиональных функций, овладели механизмами самоопределения относительно различных проблем, которые ставит перед ними постоянно изменяющаяся и усложняющаяся профессиональная деятельность.

Считая подготовку современной молодежи к успешному построению профессиональной карьеры актуальной задачей современного образования, необходимо адекватно оценивать объективную сложность ее решения, которая проявляется в нечеткости определения студентами сущности и содержания понятия «профессиональная карьера», в смещении ценностно-смысловых акцентов профессиональной деятельности в сферу извлечения наибольшей прибыли и др.

Таким образом, 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.

Выбор профессии - очень важное решение, поскольку ошибки на этом пути могут привести к самым негативным результатам. Сам выбор профессии зависит только лично от человека, так что необходимо иметь представление о собственных склонностях и способностях, а также о существующих профессиях. 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.

## **ПОИСК РАБОТЫ И ЭФФЕКТИВНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО**

Автор: Звягина К. А.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Образование получено — что дальше? Способны ли выпускники техникума сами решить проблему с трудоустройством?

Проблема трудоустройства выпускников техникума достаточно остро стоит в условиях современных тенденций развития рыночной экономики. Каждый абитуриент рассчитывает найти работу по полученной специальности, получать достойную заработную плату и видеть перспективу карьерного роста. В службах занятости любого города всегда есть вакансии. В чем же проблема? Имеющиеся вакансии, как правило, требуют от

специалистов, желающих их заполнить, практически невозможно: они должны быть достаточно компетентными в определенной области; обладать широким спектром знаний в самых различных сферах, обязательно иметь опыт работы; почти в 65% требуется наличие высшего профессионального образования. Одновременно с этим выпускники должны быть готовы приспосабливаться к новым, непривычным условиям, а также постоянно совершенствоваться; иметь высокую мотивацию и приверженность к потенциальному месту работы, но, в тоже время, постоянно быть готовыми к поиску нового места работы.

Работа является главным источником дохода для большинства граждан. При этом она должна приносить не только доход, но и моральное удовлетворение, давать ощущение самореализации.

Одним из важных моментов при поиске работы является правильное составление резюме и собеседование.

**Резюме** будет вашей визитной карточкой, характеризующей вас нужного специалиста для данной организации. Но главное не переусердствовать, если у вас будет много страниц, но из них половина воды и множество ошибок, то работодатель потеряет к вам интерес.

#### 1. Личные сведения.

Резюме обязательно должно начинаться с вашего имени и фамилии, адреса электронной почты, и номер телефона, по которому работодатель может выслать вам ответ. Необязательно указывать возраст, семейное положение, состояние здоровья и гражданство. Если у вас все хорошо со здоровьем – то можете это отразить в резюме, если нет, то лучше не стоит. Предоставляя адрес своего места жительства, лучше указать, является ли этот адрес временным, или постоянным. Если адрес временный, то до какого срока вас можно по нему застать. Чем быстрее сотрудник отдела кадров свяжется с вами, тем больше у вас шансов обойти ваших конкурентов в получении той или иной работы.

#### 2. Цель.

Здесь надо указать, какую работу и должность вы хотите получить. Но рекомендуется не указывать эту информацию т.к. включение в резюме может сильно ограничить его применимость. Можете указать сферу деятельности, которая вам интересна. Желательно указать уровень заработной платы, на который вы рассчитываете. В этом пункте также можно указать ваши пожелания, требования к будущему месту работы. Помните, чем четче будет сформулирована ваша цель, тем лучшее впечатление вы сможете произвести на работодателя.

#### 3. Образование.

Сначала необходимо назвать основное образование, которое позволяет вам претендовать на данную должность, например выпускник техникума. Перечислите все, что имеет отношение к вашей профессиональной подготовке. Укажите название учебных заведений, их местонахождение, время учебы, пройденный курс и достигнутый уровень. Перечислите все свои особые награды. Если вы закончили несколько учебных заведений, то сначала указывается высшее профессиональное образование, затем среднее профессиональное и дополнительное. Все имеющиеся аббревиатуры необходимо расшифровать, так как работодатель не станет тратить на это время. Упомяните дополнительное образование (курсы, тренинги, повышение квалификации и т.д.), если оно связано с вашей профессией.

#### 4. Опыт работы.

Выпускнику без опыта работы можно указать место прохождения производственной практики, и чего вы достигли на рабочем месте, фамилию и телефон наставника.

#### 5. Дополнительная информация.

Этот раздел не является обязательным. Здесь можно указать ваши сильные стороны и информацию, которая может заинтересовать работодателя.

- Степень владения компьютером (программы, с которыми работали).
- Степень владения иностранными языками (свободно, со словарем; говорю, читаю, пишу).

- Публикации и те издания, в которых они вышли, награды и стипендии.
- Рекомендации (ФИО кто порекомендовал, его должность, наименование организации, в которой он работает, контактная информация).

Подумайте о том, кто может дать вам рекомендации. Это может быть либо прежний работодатель, либо научный руководитель или преподаватель. В рекомендации должны быть указаны ваши основные достижения, полученные поощрения и награды, положительные личностные качества.

**Собеседование** – непосредственная личная беседа нанимателя и работника. К нему необходимо очень тщательно подготовиться: иметь безупречный внешний вид, быть готовым ответить на поставленные вопросы, подготовить необходимый краткий рассказ о себе.

Собеседования бывают нескольких видов: личная встреча, общение с группой кандидатов или специальная комиссия.

**Личная встреча.** Работодатель и соискатель встречаются один на один. Собеседование в формате личной встречи делится на несколько подвидов.

При структурированном собеседовании работодатель задает кандидату спокойные и последовательные вопросы об образовании, опыте работы, причинах поиска новой работы, ожиданиях и карьерных планах. С него начинаются все встречи, и задача такого интервью — познакомиться с кандидатом и узнать его получше.

При ситуационном собеседовании, или кейс-интервью, работодатель предлагает соискателю представить различные ситуации и просит рассказать, как он будет в них действовать. Например, спрашивает, что кандидат будет делать, когда заключит договор на большую сумму, а нужного товара на складе не окажется. Кейс-интервью помогает понять, как мыслит человек, и сопоставить с принятыми в компании способами решения проблем.

При проективном собеседовании работодатель просит кандидата оценить людей или поступок определенного персонажа. В его основе лежит представление, что человек переносит свой жизненный опыт на других людей и таким образом объясняет их поведение. Например, работодатель спрашивает, почему люди врут. На основе ответа кандидата делает вывод, почему обманывает именно он. Или задает вопрос, что мотивирует людей делать свою работу лучше, и слышит причины, которые важны для самого кандидата.

При собеседовании по компетенциям, или поведенческом интервью, работодатель просит соискателя рассказать о различных ситуациях, которые произошли с ним на прошлой работе. Например, в каких именно случаях пригодились качества кандидата из резюме — ответственность и исполнительность. Таким образом он оценивает компетенции — способности человека, которые помогают ему эффективно выполнять свою работу. И соотносит их с качествами, которые, по его мнению, будут нужны на этой должности.

При стресс-интервью работодатель создает напряженную для кандидата обстановку: задает провокационные вопросы и делает так, чтобы кандидат чувствовал себя неловко, злился и испытывал всю гамму чувств. Например, он может заявить, что не ждал кандидата, или заставить ждать встречи несколько часов, осуждать внешность, игнорировать во время беседы, задавать неудобные вопросы и кричать. Задача стресс-собеседования — выяснить, как соискатель реагирует и действует в нестандартных ситуациях.

Работодатель может сочетать перечисленные выше виды собеседований и таким образом отсеивать кандидатов, которые не соответствуют его ожиданиям.

В целом задача личного интервью — познакомиться с кандидатом, понять уровень его знаний и компетенций, оценить квалификацию и заинтересованность в данной вакансии. Собеседование может проводиться в один или несколько этапов. Если этапов несколько, соискатель сначала встречается с менеджером по персоналу, затем — с заместителем руководителя или с непосредственным руководителем. Сколько именно будет встреч и в какой последовательности они пройдут — зависит от компании.

**Общение с группой кандидатов.** На таком собеседовании присутствует несколько соискателей, а сама встреча проходит в формате группового общения и бизнес-игры.

Групповое интервью проводят в случае, когда желающих занять свободную должность много и работодателю нужно быстрее отобрать подходящих кандидатов из группы соискателей. Обычно, таким образом отбирают соискателей на должности в сфере ритейла — продавцов, администраторов и тех, кто работает с покупателями или клиентами за пределами офиса. Еще — управленцев, промоутеров или когда нужны активные кандидаты.

Задача группового собеседования — отсеять неподходящих и сосредоточиться на тех, кто проявил себя и прошел первичный отбор. Здесь важно быть активным, инициативным и дружелюбным к другим соискателям. А если собеседование проходит в форме игры, важно стать главным в команде и показать, что вы умеете сотрудничать и подчинять других людей. Ведь именно таких соискателей приглашают на второй этап и потом берут на работу.

**Комиссия.** Это формат собеседования, на котором присутствует несколько представителей компании и один кандидат. Комиссия задает кандидату вопросы и после встречи ставит ему оценки. В результате комиссия оценивает всех кандидатов и выбирает среди них лучшего, чтобы пригласить на работу. Интервью с комиссией обычно проводят при поступлении на госслужбу.

Если вы хотите получить работу, важно грамотно и четко ответить на вопросы работодателя. Собеседование также является визитной карточкой, как и резюме. При его прохождении допускаются ошибки, такие как не соответствующий внешний вид, например если вы придете в офис в спортивном костюме и со жвачкой во рту, то о вас уже сложится не хорошее впечатление, и вас не захотят принять на работу. И еще одна ошибка - чрезмерная самоуверенность в себе. Не стоит строить из себя того, кем вы не являетесь. Опытный работодатель это поймёт. Но и занижать свои возможности тоже не стоит, нужно быть уверенным в себе, но в меру.

Можно сделать вывод, что выпускнику техникума довольно сложно найти работу, но если соблюдать все рекомендации, быть уверенным в себе, идти к своей цели, то все получится!

## ОСОБЕННОСТИ ТРУДОУСТРОЙСТВА

Автор: Косоруков И.Д.  
Научный Руководитель: Зеленева Н.А.  
ГБПОУ ВО «ВАТ им. В.П. Чкалова»

В наше время для достижения хорошего уровня жизни необходимы деньги. С их помощью можно многое позволить, сделать для себя жизнь более насыщенной и яркой, и, самое главное, более простой. Просто так, конечно, их не получить, именно по этому студенту стоит задуматься о выборе своей дальнейшей работы почти что со времен школьной парты, чтобы определиться со своими интересами, силами и направлением, в котором он захочет себя реализовать. Путь этот достаточно непрост, тернист, несправедлив, но сумев преодолеть все трудности, есть шанс того, что все будет не напрасно. Именно поэтому стоит попытаться.

Представим ситуацию, в которой мы имеем среднестатистического студента, окончившего некое учебное заведение, и пытающегося найти свое место в этом мире. Первым этапом построения своей дальнейшей жизни будет конечно же поиск работы. Так как в нашем случае это не просто студент, а уже дипломированный специалист той или иной области, то вариант с поиском подработок, либо не постоянная занятость отпадает сразу. Время, когда нужно было совмещать работу с учебой прошло, хотя бы на некоторое время, поэтому только постоянная занятость. Перечитав кучу объявлений, перелистав множество сайтов, обзвонив огромное количество компаний, студент перешел к следующему этапу, а именно собеседованию. Собравшись с силами, подготовившись и отрепетировав речь,

студент направился в компанию, где уже по итогам этого собеседования станет ясно, будет ли он новым сотрудником организации, либо вернется к более раннему этапу этой истории, и снова будет искать место работы.

Работодатель будет оценивать молодого специалиста преимущественно по трем параметрам: знания, навыки и мотивация. Начнем поочередно разбирать эти три параметра.

**Знания.** Большинство студентов, возможно, как и наш, уверены, что зависимости между успехами в учебе и дальнейшей работой как таковой не существует. Эта мысль основывается на историях и примерах из жизни, когда троечники становились успешными и преуспевающими людьми. В этой ситуации, как и в жизни в целом, существуют правила и исключения. Успешные люди, которые реализовали себя в жизни получая до этого отметки три и два, являются скорее исключением. У таких людей просто были идеи, которые в дальнейшем они смогли реализовать, и это принесло им успех и доход. Возможно, жизнь для нашего студента обернется чем-то подобным, и он реализует себя через время в чем-то другом, но пока что он находится здесь и сейчас, на трудоустройстве на ту работу, которую он искал. В этом случае, слово исключение меняется на слово правило. К примеру, работодатель, который приглашает на работу выпускника архитектурного ВУЗа, в праве ожидать от него знаний строительных норм, составления и прочтения технической документации, умения пользоваться различными компьютерными программами и так далее, а сказки о том, что вас не было на кокой-либо из этих пар не обрадуют возможного нанимателя, и с очень большой вероятностью наш студент окажется за дверьми зала собеседований до лучших времен. Поэтому стоит выделить, что фундаментальные знания в своей области просто необходимы. Конечно, никто не требует стопроцентной посещаемости занятий при устройстве на работу, но чем выше рейтинг успеваемости, тем лучше. Он показывает, на сколько студент был активен, усерден, трудолюбив и амбициозен, что так же ценится работодателем.

Следующим пунктом будут навыки. Теоретическое знание требуемой работы хороши, но так же необходимо иметь практические навыки. В большинстве случаев, именно практические навыки будут являться гарантом дальнейшего трудоустройства. К примеру, при устройстве на работу в сфере СМИ, от работника необходим навык коммуникабельности. Работодатель предоставит необходимую аппаратуру, научит правильно оформлять и подготавливать выступления, но учить просто говорить работников никто не станет. На работах подобного рода важными навыками будут считаться навыки-показатели умения взаимодействия с обществом, а именно самоорганизованность, ответственность и дисциплинированность. Во-вторых, коммуникационные навыки: умение устанавливать, поддерживать и развивать контакты с людьми. В-третьих, навыки работы с информацией. Так как это сфера СМИ, то необходимо уметь находить источник информации, проверять его на подлинность, приводить доказательства и тому подобное. В крайнем случае, можно прийти к руководителю и уточнить, что использовать лучше из уже имеющейся информации, но никак не с пустым листом бумаги.

И, последнее, мотивация. Готовность от работника работать с энтузиазмом. При чем, не демонстрация на собеседовании, а реальные подтверждения этой активности, целеустремленность. К примеру, если работа связана с маркетингом, то желательно проходить стажировки в отделах маркетинга и рекламы, участие в организации и проведение рекламных акций.

Разобравшись с тремя параметрами, которые будут требоваться от нашего студента и закончив собеседование, по итогам которого его приняли на работу, наступает следующий этап – стажировка. В этот период работника будут оценивать на проф. пригодность. В период стажировки работник получает новые профессиональные навыки, которые будут требоваться от него на рабочем месте, повышение квалификации, которая поможет в дальнейшем продвижении по карьерной лестнице. Для работодателя же выделяются немного другие черты стажировки, а именно: позволяет сократить период адаптации нового сотрудника, проверяет способности будущего работника и позволяет соотнести их с его

задачами, которые он будет выполнять на рабочем месте, позволяет оценить его теоретические и практические навыки. Стажировка всегда проводится, при первом трудоустройстве выпускников средних и высших учебных заведений, при продвижении работника по карьерной лестнице, при долгом отсутствии работника на рабочем месте, при условии кардинальных изменений в процессе выполнения его рабочих обязанностей и при временном переводе на другую специальность.

В заключении стажировки хотелось бы сказать, что это так же немаловажный этап, который скорректирует знания стажиремого, упорядочит и подгонит их под условия организации, обучит чему-то новому и необходимому, связанному именно с его обязанностями на данной работе.

Пройдя собеседование и стажировку, наш студент официально становится работником данной организации. Умения выполнять свою работу есть, знания имеются, мотивация так же в наличии. На этом этапе все зависит от его желаний. Можно оставаться на этой должности, продолжая радоваться жизни, а можно двигаться дальше, расти в карьерном плане. Здесь все зависит от готовности самого человека. Конечно, в большинстве случаев мало кто останавливается на достигнутом, практически все продолжают двигаться дальше, пытаются подняться выше.

В заключение статьи, хотелось бы выделить, что профессия должна выбираться в связи со своими интересами. Можно отучиться в одном заведении, в другом и лишь потом понять, что это не то, чего хотелось, и это нормально. Людям свойственно ошибаться, так же и в выборе профессии. Ничто не мешает реализовать себя в другом направлении, благо для этого у нас в настоящее время есть все средства. Ведь когда работа в удовольствие, она становится не рутинной обязанностью, а интересным хобби, помогающим раскрыться, выделить для себя что-то новое и интересное, попутно приносящее доход. Главное быть мотивированным, обладать должными фундаментальными знаниями, подкрепленными практическими навыками, не бояться своих обязанностей и помнить, что как бы не случилось, всегда можно все начать с чистого листа.

## **ПРЯНИКИ ВОРОНЕЖСКОГО КРАЯ**

Автор Алтухова В.А.

Научный руководитель Галкина Г.А.,

ГБПОУ ВО «Воронежский государственный промышленно-экономический колледж»,  
г. Воронеж;

Для проекта была выбрана тема «Пряники Воронежского края». Актуальность проекта представленной работы заключается в необходимости усилить внимание к сохранению и развитию национальной культуры, к возрождению народных традиций своей Родины. Искусство пряника — живая национальная традиция. Как не может иссякнуть родник, дающий начало великой Волге, так никогда не иссякнет народное творчество. Мудрое и прекрасное, оно учит видеть красоту в простом и малом.

Цель проекта:

1. Привитие интереса обучающихся к профессии и профессиональной деятельности;
2. Формирование профессиональных компетенций, обучающихся;
3. На примере исследования рецептов пряников Воронежского края и их соотношения с этнической картой региона понять, как формируются пищевые традиции отдельных районов.

Проблема проекта – Постепенно люди современного мира забывают традиции приготовления настоящих пряников, не смотря на то, что ассортимент их широк и разнообразен, поэтому мы и хотим популяризовать современный ассортимент пряников.

Задачи проекта:

1. Развитие навыков исследовательской деятельности;
2. Развитие коммуникативных навыков умений работы в команде;
3. Воспитание толерантности и уважение к традициям и культуре питания, профессиональной компетенции и воспитание патриотизма у обучающихся через пропаганду возрождения традиций национальной кухни;
4. Изучить историю пряничных традиций в России и Воронежском крае;
5. Узнать историю появления, собрать и систематизировать информацию об особенностях приготовления пряников в разных районах Воронежской области; проанализировать кулинарные традиции и предпочтения. Выделить особенности традиционных знаменитых пряников Воронежской области (лепных, вырезных, печатных);
6. Провести анкетирование о пряничном деле среди обучающихся колледжа;
7. Разработка технологических карт и расчет энергетической ценности;
8. Сделать выводы о роли пряничного искусства в современной кулинарной культуре России и Воронежского края.

Объект исследования- пряники Воронежского края.

Этапы исследования:

1. Организующий (разработка проектного задания, выбор темы, подготовка материалов к исследовательской работе);
2. Преобразующий (разработка проекта);
3. Завершающий (оформление результатов, приготовления пряников, презентация).

Исследуемые блюда - пряники Воронежского края.

История пряников уходит вглубь веков. Его возникновение неразрывно связано с таким величайшим открытием человечества, как хлеб, который появился еще в неолитическую эпоху. Первые пряники на Руси назывались «медовым хлебом» и были принесены на Русь варягами около IX века. Тогда они представляли собой смесь ржаной муки с медом и ягодным соком, причем мед в них составлял почти половину. Уже в 11-12 веках пряник приобрёл тот состав из муки, мёда и пряностей, который в последующие столетия обогащался новыми сортами, формами и вариантами искусных украшений.

В русских пряниках мёд в большом количестве содержится в тесте, и такого разнообразия пряников, как в России, нет ни в одной стране мира.

В русские пряники входят обычно такие пряности, как корица, гвоздика, кардамон, лимонная цедра, мускатный орех, мята, анис, кориандр, изредка ваниль. Совершенно особые отличия свойственны русским пряникам в разных краях России. В 18-19 веках производство пряников в России процветало. Оформились основные «пряничные» области: тульская, воронежская, тверская, вяземская, харьковская, рязанская, новгородская.

Пряник – это сладкое, мягкое печенье в виде лепешки или плоской фигурки. Пряник крепко – накрепко связан с жизнью народа, он часто упоминается в былинах и сказках. Вкусный, ароматный пряник, как добрая песня, сопровождал человека всю жизнь. Существовало даже поверье, будто пряники имеют целебное свойство. Пекли пряники только мужчины, ведь при выпечке около печи нужна сила. Секрет изготовления пряников держался в семьях и передавался по наследству.

В старину пряники на Руси были самых разных видов.

Печатные пряники – самые распространенные. Их изготавливали с помощью специальной формы – пряничной доски, сделанной из твердых пород дерева, на которой вырезан обратный рельеф. В пряничную доску, смазанную маслом, закладывали слой теста, вжимали его, чтобы рельеф пропечатался, затем пряник освобождали от формы и выпекали. Самые знаменитые печатные пряники – тульский, вяземский и городецкий.

Лепные пряники - самый древний вид пряников. Сегодня лепные пряники - это большая редкость, сохранившаяся на территории русского Севера под названием «козули». Их лепили из теста руками так же, как обычно лепят глиняные игрушки. Каждый лепной



пряник - своеобразная миниатюрная декоративная скульптура. Традиционные персонажи – конь, олень, коровка, коза, утица, тетёрка с птенцами.

Силуэтные или вырезные пряники вырезают ножом или формами из тонко раскатанного тёмного пряничного теста. Силуэтные пряники благодаря своим декоративным качествам стали наиболее массовыми и популярными. Это самые нарядные пряники: разноцветные, расписные, узорные. Их вешали на рождественскую ёлку вместе с игрушками.

Вырубные пряники. Вырубные пряники изготавливались с помощью специального шаблона: его накладывали на раскатанное тесто и вырезали пряник по силуэту. Эта технология появилась в середине 19 века и была широко распространена.

Воронежский пряник выпекался в Воронежском крае с давних лет. Он не как в Туле печатный и не как в Вязьме – вырезной, в Воронеже пряник называли «вырубной». И выделывали его при помощи контурных форм из кровельного железа. Искусные жестянщики вырезали фигурки из жести, затем по краю под прямым углом припаивали полоску такой же жести. Это получался резец. Для удобства пользования формой сверху припаивали ручку. Фигурки таких пряников фронтально-плоскостные. Декоративность достигается изящным рисунком контура и орнаментально-рельефным рисунком цветной глазури. В старину эти пряники украшали перьями и пухом домашней птицы. Часто их даже не ели, а хранили в сундуках или ставили на полочку в переднем углу. На воронежской земле пряники повсеместно на протяжении сотен лет были излюбленным лакомством для людей всех возрастов. Конечно, особую радость они доставляли детям. Для них пряники были и лакомством, и веселой, приносящей радость игрушкой. Для шумной детворы делались разнообразные пряники, изображающие лихо скачущих лошадок, всадников, бойких петушков, золотых рыб, различных животных, балалайки, жаворонков, пятиконечные звезды и многое другое.

Спрос на пряники был большой. С волнением деревенские мальчики и девочки наблюдали, как к прилету жаворонков, предвестников весны, хозяйки пекли специальные пряники. В Нижнедевицком районе Воронежской области до конца 50-х годов нашего столетия дети могли наблюдать сохранившийся обычай запекать серебряную монету в один из пряников – «жаворонков» - кому она достанется, тот и должен пропахать первую борозду или засеять первую полосу. Существовало поверье, что в таком случае урожай будет богатым. Это поверье сохранилось даже тогда, когда индивидуальные хозяйства сменились колхозами.

С глубоким уважением ребята относились к пряникам – «солдохристи». Их пекли в каждом доме для поминовения погибших солдат. Пряниками поминали также и умерших родителей, подчеркивая их заботу о своих чадах. Как и взрослые, ребята верили, что пряники, положенные на могилы рано умерших детей, помогут им обрести радость в загробной жизни. Продавались они и покупались на всех городских и сельских базарах, во время ярмарки, в мелких лавчонках со сладостями, а в праздничные и воскресные дни еще и отдельными торговками около церквей.

В Рогачевке пекли пряники – «пальчики». Их окрашивали в малиновый или золотой цвет и украшали полосками, имитируя распаханное поле.

Бутурлиновские вырезные пряники выпекаются до настоящего времени в нескольких семьях горожан.

Не будет преувеличением сказать о том, что пряники в Воронежской губернии выпекались повсеместно, но особой красотой и привлекательностью отличались бутурлиновские, новохоперские, клеповские, павловские, ольховатские, рогачевские, богучарские, борисоглебские и воронцовские.

До большевицкой коллективизации 1920-х годов почти в каждом селе Воронежской губернии лепили пряники. В 1930-х годах выпечка пряников в области прекратилась. Однако, несмотря на это, русской пряничной традиции не суждено было умереть. Лишь в 1973-74 годах по инициативе воронежского художника П.Д. Пономарёва предпринята попытка возродить пряничное искусство на промышленной основе.

Сувенирные воронежские пряники выпекались в кондитерском цехе городского винного завода и хлебозавода № 6. На этих предприятиях печатные пряники изготавливались ручным способом с применением деревянных форм, выполненных художником Л.Ф. Кибальником по эскизам П.Д. Пономарёва. Мы смотрим на пряник и радуемся, что народное пряничное искусство в Воронежской области возродилось и получает дальнейшее развитие. На прилавки городов и сел нашей области ежедневно поступают сотни килограммов пряников-сувениров в художественно оформленных коробках с воронежских хлебозаводов. Спрос на них и сегодня велик.

Результаты исследования.

- Активизация умственной деятельности обучающихся;
- Формирование мотивации для подготовки к занятиям, а также творческой деятельности;
- Привитие обучающимся навыков самообразования, формирование потребности саморазвития;
- Объективность процессов и результатов оценки учебных достижений.

#### **Список использованных источников**

1. Комолов Н. Калейдоскоп воронежской истории / Н. В. Комолов. – Воронеж: Альбом, 2008. – 192 с.: ил.
2. Панова В. И., История Воронежского края: Учебн.- методич. пособие. 4-е изд., доп. Воронеж: «Родная речь», 2001. - 287 с.
3. Петровская Н. Приготовление пряников: Практ. руководство для приготовления и печения различ. сортов пряников по домаш. рецептам / Н. Петровская. - Санкт-Петербург: Изд. М.П. Петрова, кн-во «А.Ф. Сухова», 1911 (Псков). - [2], 18 с.;
4. Русский праздник: праздники и обряды народного земледельческого календаря: ил. энцикл. / [авт.: О. Г. Баранова и др.]. – СПб.: Искусство – СПб, 2002. – 672 с.: ил.
5. Смирнов С.В., Смирнов С.С. Вся Воронежская земля / С. В. Смирнов, С. С. Смирнов. – Воронеж: 2009. – 160 с.
6. <https://alimero.ru/pryaniki>
7. [http://www.tsf2000.ru/receptur/recept\\_prjanik.html](http://www.tsf2000.ru/receptur/recept_prjanik.html)

## **РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Автор: Балабан А.В.

Научный руководитель: Казьменко Е.К.

ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум», п. Верхнеозерский, Таловский р-н,

В настоящее время вопросы трудоустройства являются важными, актуальными и необходимыми. Трудоустройство - это система мероприятий, которая проводится государственными органами и общественными организациями в целях содействия населению в подыскании, направлении и устройстве на работу, в соответствии с призванием, способностями. Поэтому, **эффективное трудоустройство** – это продуктивное использование ресурсов в процессе устройства на работу или содействия в этом. Поиск работы занимает много времени, часть которого тратится впустую: много нерезультативных встреч, затраты на подготовку документов, велик риск отказа, так как рассматривается большое количество предложений, а в итоге выбирается самый лучший вариант. Для повышения эффективности работы в этом направлении надо знать основные проблемы трудоустройства, понимать свои ошибки, осознавать бесполезные действия и стараться их устранить.

**Основные проблемы при трудоустройстве, приводящие к низкой**

### **эффективности:**

1. Соискатель вакансии не всегда точно знает, что он хочет и что может, не владеет информацией и требованиями по рынку труда и поэтому рассматривает много вариантов.

2. Работодатель при выборе кандидатуры беседует со многими соискателями для того, чтобы сделать правильный выбор.

3. И Работодатель, и соискатель на первом этапе общения не умеют презентовать и показывать себя (в рекламе, резюме, на собеседовании), и поэтому не могут привлечь внимание друг друга. И, в конечном итоге, не могут принять решение – подходит ли им этот вариант или нет. Как правило, рекомендации носят односторонний характер: либо для работодателя, либо для человека, претендующего на получение рабочего места. Каких – либо точных рекомендаций, как им взаимодействовать вместе, нет! Следует учитывать, что выбирают оба, а не только работодатель или соискатель. Каждому человеку необходимо определить свой путь. Прежде всего, перед молодым человеком стоит задача выбрать то, что ему подходит или нравится, а также и то, где он может учиться. Очень часто молодому человеку приходится бороться с родителями, которые выбирают ему профессию. Выбранная таким образом профессия и информация о ней поверхностная. Молодые люди и их родители не занимаются поиском подробной информации о будущей профессии, не советуются со специалистами, работающими в этой области, и не делают прогнозов о востребованности данной профессии на момент окончания обучения. Очень важно оценивать профессии с точки зрения востребованности сейчас и через годы. После того, как студент определится с выбором профессии и конкретным учебным заведением, для него начнется новый этап в жизни, в котором он в той или иной степени получит профессиональные навыки и компетенции. Для успешной работы полезно знать свои ресурсы и уметь их продемонстрировать. Кроме этого, важно знать структуру и особенности предприятий при выборе их в качестве места работы. Это позволит оценить, какие ресурсы необходимы в тех или иных организациях. В настоящее время существует стереотип: работать можно либо специалистом, либо руководителем. Но на самом деле есть еще и третий вариант. Вот что он собой представляет:

1. Профессионал. Становление все более хорошим специалистом.

2. Лидер. Становление руководителем и рост масштабов управления.

3. Помощник. Помощник руководителя, рост вместе с руководителем.

Чтобы себя представить, одним из самых важных компонентов является подготовка резюме. Оно представляет собой документ, содержащий информацию о навыках, опыте работы, образовании и другой относящейся к делу информации, обычно требуемой при рассмотрении кандидатуры человека для найма на работу. Умение работать с резюме важно как для соискателя, так и для работодателя.

Следующим элементов трудоустройства является собеседование с работодателем. Это встреча и обсуждение навыков соискателя, его опыта и притязаний. Соискатель узнает об условиях работы. И оба делают выбор. Далее, если всех устраивают ресурсы и условия, работодатель выбирает претендента, а претендент работодателя, итог встречи достигнут.

### **Существуют различные способы трудоустройства.**

Рассмотрим некоторые примеры.

1. **Например**, роль личных связей при трудоустройстве в нашей стране сильно развито. Можно выделить несколько вариантов: прямая помощь при устройстве на работу, предоставление информации о рабочем месте.

Просьбу о трудоустройстве своих знакомых или родственников чаще всего оказывают близкие родственники, работающие на том предприятии, куда намерен устроиться их родственник. Помощь заключается в том, чтобы пройти процедуру оформления соответствующей документации, знакомство с видами тех или иных работ и многое другое. Родственник может посоветовать, к кому обратиться за консультацией или помощью. В этом случае помощь заключается в организации встречи с лицом, принимающим решение при трудоустройстве на работу. Трудно устроиться молодежи. Большинство молодых людей

поступают на работу по знакомству или по принципу: «Мой друг – твой друг». Широко распространена практика, когда для молодежи обеспечиваются рабочие места на том же предприятии, где работают их родители. Обычно эта категория работников не задерживается долго. Не во всех случаях родственно-знакомственный вариант означает прямую помощь при устройстве на работу. Очень часто - это предоставление информации о вакансиях, условиях работы, сведения о руководителях, атмосфере в коллективе, т.е. неформальная характеристика рабочего места в полном объеме. Основным источником информации о вакансиях являются друзья, родственники, знакомые. Несомненно, это самый эффективный путь, поскольку их сведения более подробны, достоверны и эмоционально окрашены. Обладая конкретной информацией, претендент приходит в отдел кадров или к руководителю подразделения, ни на кого не ссылаясь. Устройство на работу по знакомству означает использование профессиональных связей. Такой вариант характерен для квалифицированных работников, которые известны в профессиональной среде. Их приглашают или переманивают с других предприятий, предлагая более выгодные индивидуальные условия. Этот вариант поведения отнесен к родственно-знакомственному найму, поскольку факт личного знакомства играет не последнюю роль. Большое значение имеют личные и профессиональные качества работника. Так устраиваются на работу в какие – либо фирмы.

**2.Следующим примером может служить - самостоятельное трудоустройство.** Для большинства претендентов получить работу - обратиться в отдел кадров соответствующих организаций. Многие, обращаясь к представителям администрации, не имели информации, зная, что вакансии всегда есть. Возможности самостоятельного трудоустройства значительно сократились в 90 – е годы, что связано с различными объективными и субъективными причинами. А именно: сокращение рабочих мест и определенной деятельностью представителей руководства предприятий или организаций. В настоящее время самостоятельно трудоустроится, как правило, можно только в такие места, которые не требуют высокой квалификации, знаний и умений.

В последнее время все чаще и чаще используются новые варианты самостоятельного трудоустройства, один из них – участие в профессиональных конкурсах (например, конкурс «Лучший по профессии»). Участия в таких конкурсах проводятся на данном этапе редко. Желающие найти работу, кроме профессиональных знаний, должны обладать определенным набором личностных и квалификационных признаков. Организация собственной деятельности **может рассматриваться как один из видов самостоятельного трудоустройства.**

**3.** Современными формами трудоустройства могут быть: биржа труда, служба занятости, различные агентства по найму, находящиеся по месту жительства кандидатов. Частные агентства по найму практикуют свою деятельность, как правило, в крупных городах. Они достаточно быстро реагируют на изменения на рынке труда, активно привлекают потенциальных работников. Такие агентства ориентируются на квалифицированных специалистов.

**4.** А также можно использовать вариант – работа по распределению. Такая форма обеспечивала бы молодежи, не имеющей опыта работы, гарантированное рабочее место. Многие начинали свой трудовой путь именно так. В настоящее время такая практика трудоустройства молодежи фактически отсутствует. Подводя итог, хочется сказать следующее: получив среднее профессиональное образование, хотелось бы после окончания учебного заведения найти достойную работу по выбранной специальности.

#### **Список использованных источников**

1. Долгова А., Жукова И., Полная и эффективная занятость молодежи - условие повышения конкурентоспособности страны / Человек и труд. 2013. №8.
2. Ендовицкий Д.А. Востребованность выпускников на рынке труда, Высшее образование в России: журнал. - 2012. -- № 2. - С.47-56.

3. Дубова О., Маслова И., Роль службы занятости в профессиональном самоопределении молодежи / Человек и труд. 2014. № 4
4. <https://megaobuchalka.ru/9/28257.html> .

## **УСПЕШНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЫПУСКНИКА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Автор: Груздев К. С.

Научный руководитель: Абанина О. М.

ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум», п. Верхнеозерский,  
Таловский р-н,

Профессиональная деятельность и успех этой деятельности - эти понятия неразрывно связаны друг с другом. Определенная роль отводится такому понятию, как «мотивация».

Успех в профессиональной деятельности основывается на принципе достижения равновесия и баланса: «Выбери из объективных возможностей то, что подходит тебе и действуй. Но вовремя остановись, если идет сопротивление».

Правило эффективного действия и достижения профессионального успеха состоит в том, что в момент удачи и везения следует выложиться до конца. В любом случае, то, что наработано, не пропадает зря. У человека формируются профессиональные навыки, выносливость, трудолюбие, упорство. Как правило, в будущем эти качества, несомненно, окажутся полезными в профессиональной деятельности.

Рассмотрим предпосылки успешной профессиональной деятельности.

Среди различных видов социальной деятельности личности особое место занимает профессиональная деятельность. Большую часть своей жизни человек посвящает трудовой деятельности, как одному из главных направлений утверждения человеческой личности.

Для определенного человека профессия - это социально утвержденная обществом область его возможных трудовых действий, для реализации которых человек должен обладать определенными знаниями и навыками, иметь соответствующие способности, профессионально важные качества личности.

Таким образом, для человека профессия - это источник существования и средство личностной самореализации. Профессионал может корректировать свою профессиональную деятельность, внося в неё творческие элементы, расширяя область приложения своих сил, придумывая новые средства, приёмы работы. Личностные изменения, происходящие в ходе профессиональной деятельности, приводят к становлению личности как субъекта деятельности. Е. А. Климовым выделены основные фазы развития профессионала, которые дают представление о целостном жизненном пути, характеризующем личность: оптации, адепта, адаптации, интернала, мастерства, авторитета, наставничества.

1) фаза оптанта или оптации. В этом периоде человек сталкивается с проблемой выбора профессии или сменой профессии и осуществляет свой выбор. Эта проблема встает и перед подростками, и перед будущими выпускниками средней школы, и перед профессионалами. Данная фаза завершается формированием реального представления о мире труда и своего места в нём, созданием профессионального плана.

2) фаза адепта или профессиональной подготовки. В результате длительной профессиональной подготовки у субъекта происходят существенные изменения в самосознании, направленности, информированности, умелости.

3) фаза адаптации молодого специалиста к работе. Есть различия в социальных, деятельностных нормах учебного заведения и производственного коллектива. Поэтому специалист должен понять новые нормы, которые регулируют его поведение, образ жизни, манеры, внешний облик, освоить «технологические» тонкости профессии и должен научиться соответствовать этим нормам. Профессионал должен адаптироваться к работе.

4) фаза интернала. В этой фазе профессионал приобретает весомый профессиональный опыт, имеет профессиональную направленность, может самостоятельно выполнять определенные профессиональные функции по роду своей деятельности. Профессионал характеризуется как состоявшийся «в вхождении в профессию».

5) фаза мастерства. Эта фаза включает характеристики следующих за нею фаз: авторитета, наставничества. Субъект способен решать самые сложные профессиональные задачи. Мастер отличается от других особыми специальными качествами, умениями, то есть универсален, широко ориентирован в своей области. Он создал индивидуальный стиль деятельности, стабильно получает хорошие результаты в сфере своей деятельности.

6) фаза авторитета. Профессионал - это мастер своего дела. Его деятельность характеризуется как высокоуспешная. Несмотря на свой биологический возраст, он с успехом решает профессионально - производственные задачи, опираясь на свой высокий уровень профессионализма, умение и организаторские способности.

7) фаза наставничества. Авторитетный мастер своего дела в каждой профессии имеет единомышленников, учеников. Они перенимают его опыт, и осуществляют свою деятельность в соответствии с этим. Жизнь профессионала имеет определённую перспективу, что связано с передачей опыта молодым профессионалам, контролирование их успехов, посильным участием в их делах. Созданная учёным фазовость в профессиональном развитии личности дает возможность более конкретно и реально представить жизненный путь профессионала. Различные авторы, которые анализируют влияние личностных особенностей на успешность профессиональной деятельности в системе «человек - человек», доказали в своих исследованиях, что предъявляемые требования очень разнообразны. Поэтому становится ясно, что успех в профессиональной деятельности вызван разнообразными причинами.

Рассмотрим взаимосвязь самооценки и успешности профессиональной деятельности.

Успех представляет собой следствие внутренних, а не внешних причин; все, что помогает человеку достигать успеха, то, что находится в нем самом. К таким внутренним признакам, которые отличают успешного человека от не успешного, в первую очередь относятся три фактора: самооценка, общительность, энергичность.

1. Самооценка. Этот фактор помогает найти свое место среди окружающих людей. Чем ниже самооценка, тем хуже считает себя человек по сравнению с окружающими людьми. Защищая себя, он выстраивает вокруг стену недоверия. Эти люди необъективно воспринимать мир, поэтому не могут принимать правильные решения.

2. Общительность человека. «Можно быть умным и образованным, но если человек не умеет общаться с людьми, то все знания и умения останутся нереализованными в связи с тем, что у вас не будет единомышленников. Выстроить свое дело и добиться в нем успеха для такого человека - вещь непосильная».

3. Энергичность человека. Под энергичностью понимается способность человека упорно тратить свои силы для достижения выбранной цели.

Уровень мотивации работника и профессиональный успех взаимосвязаны друг с другом.

Успех в профессии возникает тогда, когда работник внутренне свободен, раскрепощен и, как это ни странно, не испытывает слишком сильного желания чего-то достичь. Ему начинает сопутствовать везение, если он руководствуется следующим правилом: «Хорошо, если у меня получится, но, не случится ничего страшного, если не получится», «Для меня это не так значимо, есть дела важнее».

Успех в любой деятельности зависит не только от способностей и знаний, но и от мотивации (мотивация - стремление работать и достигать результатов). Чем выше уровень мотивации, тем больше факторов, которые побуждают человека к деятельности, и тем больше усилий он может для этого приложить. Люди с высокой мотивацией настойчивее работают и достигают больших результатов в своей деятельности.

Студент с высокой мотивацией изучает большое количество дополнительной литературы и лучше других учится; мотивированный спортсмен упорно тренируется и чаще добивается лучших результатов на соревнованиях; работник с высоким уровнем мотивации настойчиво и с интересом работает, поэтому часто добивается значительных успехов в своей деятельности.

Мотивация - один из важнейших факторов, который обеспечивает успех в деятельности, динамику ее развития. Часто менее замотивированный субъект (спортсмен, работник) достигает больших успехов, чем его коллега. Это не удивительно, поскольку человек с высоким уровнем мотивации больше работает. Многие замечали, что если слишком сильно чего-то хотеть, то неожиданно появляются какие-либо препятствия. Чем больше прилагается энергии и усилий для достижения нужной цели, тем больше возникает объективных и субъективных причин, препятствующих целям и задачам. В такой ситуации важно найти оптимальный уровень активности, при котором «все получается».

В заключении следует отметить, что нужно изучить различные источники информации и проанализировать исследования, проведенные как российскими, так и иностранными авторами. Мы пришли к выводу о неразрывной связи между успешной профессиональной деятельностью и мотивацией данной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Аллин О. Н., Сальникова Н. И. Кадры для эффективного бизнеса. Подбор и мотивация персонала; Генезис - Москва, 2014. - 248 с.
2. Бакирова Г. Х. Психология развития и мотивации персонала; Юнити-Дана - Москва, 2013. - 440 с.
3. Батаршев А. В. Учебно-профессиональная мотивация молодежи; Академия - Москва, 2014. - 192 с
4. Башмаков В. И., Тихонова Е. В. Управление социальным развитием персонала; Академия - Москва, 2012. - 240 с.
5. Варенов А. В., Исаев С. Ю. Мотивация персонала. Игра или работа; Речь - Москва, 2012. - 160 с.
6. Верещагина Л. А., Карелина И. М. Психология потребностей и мотивация персонала; Гуманитарный центр - Москва, 2012. - 156 с.

### **ПРОФЕССИИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБРАЛИ, - МУЖСКИЕ ИЛИ ЖЕНСКИЕ?**

Автор: Медведюк М.Д,  
Научный руководитель: Повалюхина М. Н.  
ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум»

Тема нашего исследования – «Профессии, которые мы выбрали, - мужские или женские?» Выбор темы не случаен. С 1 января 2021 года в нашей стране начнет действовать новый перечень производств, работ и должностей, на которые ограничивается труд женщин. В этот перечень Министерством труда РФ включено 100 профессий, которые будут недоступны для женщин. Документ заменит утвержденный в 1974 году список из 456 видов работ, официально недоступных для женщин.

Действие перечня распространяется на женщин, условия труда которых отнесены к вредному и опасному классу условий труда по результатам специальной оценки. Критериями при пересмотре и актуализации перечня стали факторы, опасные для репродуктивного здоровья женщин, влияющие на здоровье будущего поколения и имеющие «отдаленные последствия». Одновременно перечнем исключается произвольное

ограничение использования труда женщин на работах, что является гарантией их права на справедливые условия труда.

Какие профессии станут доступными для женщин? После масштабного пересмотра перечня Минтруд предложил снять запрет для женщин на работу:

- водителем автомобиля грузоподъемностью свыше 2,5 т;
- членом палубной команды судов всех видов флота;
- машинистом электропоезда;
- трактористом-машинистом сельскохозяйственного производства и др.

Вместе с тем масса представительниц женского пола сетует на то, что само наличие такого списка – откровенная дискриминация, хотя чиновники, без тени сомнений называют его одним из аспектов охраны материнства.

Несколько лет назад фонд «Общественное мнение» провел опрос «Мужские и женские профессии по мнению россиян», в котором участвовали 1500 респондентов. 63 % опрошенных тогда согласились с тем, что профессии делятся на мужские и женские, а 64 % считали справедливым наличие перечня работ, при выполнении которых запрещается применение труда женщин.

Цель нашего исследования - выяснить, готовы ли студентки нашего техникума работать в мужских профессиях, и насколько подобное гендерное разделение актуально сегодня.

Представим результаты нашего исследования.

Во-первых, мы проанализировали списочный состав студентов техникума по трем специальностям «Агрономия», «Ветеринария», «Информационные системы (по отраслям)». Выяснилось, что:

- в 2019-2020 учебном году - по специальности «Агрономия» на первом курсе обучается 19 девушек (26%) и 55 юноше (74%);
- по специальности «Ветеринария» всего - 60 девушек (60 %) и 37 юношей (40%);
- по специальности «Информационные системы» всего - 28 девушек (33%) и 57 юношей (67 %).

В 2019 году в техникум поступили 41 юноша (54 %) и 34 девушки (46 %).

Мы сравнили эти данные с предыдущим периодом и выяснили, что:

В 2015 году в ВСХТ на очную форму обучения поступили 60 студентов, из них - 21 девушка (35%) и 39 юношей (65%).

В 2016 году в ВСХТ на очную форму обучения поступили 72 студента. Из них 34 (47%) - девушки, 38 (53%) - юноши.

В 2017 году поступили 75 студентов, 33 человека (44%) - девушки, 42 (56%) - юноши.

В 2018 году поступили 75 студентов, 33 человека (44%) - девушки, 42 (56%) - юноши.

Вывод: в 2019 году количество девушек доминирует только по специальности «Ветеринария», по двум другим – юноши. В предыдущие годы количество юношей также преобладает.

Во-вторых, мы провели социологический опрос среди студентов 3-4 курсов по трем специальностям, попросив ответить на ряд вопросов.

Представим результаты опроса по специальностям.

Первый вопрос - Вы согласны, что профессии делятся на мужские и женские?

Агрономы (7 девушек и 13 юношей) - большинство согласны с делением профессий на мужские и женские (70 %);

«Информационные системы» (9 девушек, 18 юношей) - большинство согласны с делением профессий на мужские и женские (86 %);

Ветеринары (13 девушек, 14 юношей) - большинство согласны с делением профессий на мужские и женские (57 %).



Вывод: большинство респондентов согласны с делением профессий на мужские и женские. Этот результат совпадает с выводом общероссийского исследования (63 %).

Второй вопрос - Вы считаете выбранную профессию женской или мужской?

Агрономы - мужской 50%, женской - 41%, затруднились ответить - 9%.

Информационные системы - мужской 77%, женской - 9%), затруднились ответить - 14%.

Ветеринары – мужской 44%, женской - 19 %, затруднились ответить - 37%.

Вывод: большинство студентов считают выбранную профессию мужской.

Третий вопрос - Возникали ли у вас трудности при прохождении производственной практики в связи с вашим полом? – был задан студентам четвертого курса.

При прохождении производственной практики у студентов специальности «Агрономия» трудностей в связи с полом не возникало. У 10% студентов, обучающихся по специальности «Информационные системы» и у 17 % будущих ветеринаров возникали такие трудности.

Вывод: подавляющее число выпускников не сталкивались с гендерными проблемами в период практики.

Четвертый вопрос - Существует утвержденный правительством перечень работ, при выполнении которых запрещается применение труда женщин. Как вы считаете, это правильно или нет, что государство запрещает женщинам заниматься определенными видами деятельности?

Правильным считают запрет:

- 64 % агрономов,

- 26 % ветеринаров,

- 26 % техников по информационным системам.

Вывод: будущие техники и ветеринары, в целом, считают неправильным данный запрет, агрономы – согласны (64 %).

Нам стало интересно сравнить данные по специальности «Информационные системы» с общероссийскими.

Информационные технологии – интересная, сложная интеллектуальная деятельность – оккупированы мужчинами. Впрочем, женский фронт довольно успешно ведет наступление по ряду позиций. И если мужчин среди системных администраторов – 96%, то обеспечивать информационную безопасность, программировать на платформе 1С, тестировать ПО женщины стремятся все чаще. Так, среди специалистов по информационной безопасности доля женщин возросла - 12% сегодня и 2% в 2008 году, среди разработчиков 1С – 21% ныне и 15% 5 лет назад. Не сдают лидирующих позиций IT-директора (99% - мужчины), администраторы баз данных (94%).

В 2019 году специальность «Информационные системы» в нашем техникуме выбрали 10 девушек (40 %) и 15 юношей (60%). Всего по этой специальности обучаются 28 девушек (33%) и 57 юношей (67%). По сравнению с общероссийскими данными, количество девушек, осваивающих данную специальность, в техникуме больше. При этом 77% респондентов считают эту профессию мужской.

Итак, сделаем вывод.

В нашем исследовании приняли участие 74 студента, из них 29 девушек и 45 юношей (Агрономия: 7+13, Информационные системы: 9+18, Ветеринария: 13+14). Эти данные подтверждают, что специальности нашего техникума чаще выбирают представители мужского пола.

Выяснилось, что традиционное деление профессий на чисто женские или чисто мужские хоть и сохраняется в целом, но уже не в "чистом виде".

Составляют большинство представители сильного пола в такой сфере, как IT и агрономия. Профессию ветеринарный фельдшер чаще выбирают девушки, но при этом 44 % считают ее мужской, лишь 19% - женской.

Большинство студентов считают выбранную профессию мужской: 50, 77 и 44 % соответственно.

Я считаю, что вредные профессии способны нанести ущерб здоровью в равной степени как мужчинам, так и женщинам, ввиду чего гендерное деление нелогично. Защитники трудовых прав женщин уверены, что людям необходимо предоставлять право самостоятельно определять допустимую степень вреда для своего здоровья, когда они выбирают ту или иную профессию.

Конституция РФ предоставляет гражданам равные трудовые права, независимо от полового признака, и их соблюдение не может быть привязано к абстрактным понятиям материнства и вреда для репродуктивной функции.

Остается надеяться, что женщины смогут полноценно реализовывать себя на трудовом поприще, в первую очередь как профессионалы, а не как представительницы прекрасного пола.

Список использованных источников:

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 июля 2019 г. N 512н «Об утверждении перечня производств, работ и должностей с вредными и (или) опасными условиями труда, на которых ограничивается применение труда женщин».- [Электронный ресурс]-<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72504356/>

2. "Мужские" и "женские" профессии по мнению россиян. - [Электронный ресурс] <http://www.demoscope.ru/weekly/2013/0563/opros01.php>

3. Мужские и женские профессии — это миф?- [Электронный ресурс]- <https://mhealth.ru/life/karera/professionalizm-ne-zavisit-ot-gendera-muzhchiny-vybirayut-zhenskuyu-rabotu/>

4. Существуют ли "мужские" и "женские" специальности? - [Электронный ресурс] - <https://www.vedomosti.ru/management/articles/2013/03/07>

5. Сильный слабый пол: нужны ли женщины в мужских профессиях?- [Электронный ресурс]

<https://careerist.ru/news/silnyj-slabyj-pol-nuzhny-li-zhenshhiny-v-muzhskix-professiyax.html>

6. Румянцева С. Исключительно женские профессии. -[Электронный ресурс]

<https://sunmag.me/sovety/31-03-2014-isklyuchitelno-zhenskie-professii.html>

7. Добрынина Е. Женщины чаще выбирают "мужские" профессии. - [Электронный ресурс]- <https://rg.ru/2013/03/07/professia-site.html>

8. «Верхнеозерский вестник», выпуски за 2016, 2017, 2018, 2019 гг.

## **МОЯ ПРОФЕССИЯ**

Автор: Бабкин Роман Михайлович

Научный руководитель: Гайдукова Юлия Викторовна  
ГБПОУ ВО «Воронежский индустриальный колледж», г. Воронеж

Анализируя современный подход человека к своему собственному, лежащему по его душе виду деятельности, мы зачастую сталкиваемся со сложностями восприятия реальных трудностей учебы и работы над любимым делом. В первую очередь, они должны приносить пользу душе студента, его внутреннему «я» как показателю значимости его действий.

Современный подход каждого отдельного индивида к учебе и деятельности различен по достижению желанного и способу прохождения к нему. Человек стремится не только к своей будущей профессии, но и к удовлетворению от нее самого себя, как материально, так и духовно. Так, он ведет себя самого с самого начала своей школьной и студенческой деятельности к мечте. Предпочтение свое к виду занятия мы относим к закладыванию

первых «кирпичей» будущего дома, которые в глазах каждого студента растут безостановочно. Обучаясь, познания повышаются пропорционально все большему овладению чувства становления тем, кем хочешь, как можно быстрее. Мы не просто растем в глазах нашей будущей профессии, но и являемся ее продолжателями, что дает большую ответственность за изменения к лучшему не только идейного расположения к ней, но и поиска нового подхода, воспитание в себе человека дела. Дорога, по которой «шагает студент», ведет его к карьере, сравнимой с солнцем, так же светит, так же расположена не близко и ведет к желаемому успеху. На практике студенческой жизни начинается воплощение в реальность того, что со школьной скамьи стояло так далеко, но так ярко светило.

Занятие профессиональной карьерой в моих глазах, как и в глазах тех, кто со мной посещает пары, значит больше, чем просто работа: уметь профессионально сработаться с коллегами, увидеть будущее, интересное для своей профессии, суметь овладеть чувством собственного удовлетворения от занятия, целью которого будет продолжение роста на протяжении всей жизни. Конечно, каждый студент хочет связать свою жизнь, не меняя предпочтений к работе, прожить полезным обществу без перехода «от промышленности к мануфактуре» и смело вести за собой новый ряд таких же преданных своему делу людей. Лишь в начале своего обучения, студент понимает, какова работа по своему «составу», сколько в ней сложных действий. Но стремление и цель, непрерывный поиск собственных преимуществ помогает забыть о всем, что на паре кажется невероятно сложным и трудным занятием. Вера в будущее, надежда в настоящее своей профессии и любовь не только такой, какова она сейчас, но и каково ее прошлое, в глазах студента вызывают «жар», он стремится, «рвет», «ломает», «сжигает» все преграды и препятствия, оказывающиеся на его пути.

В работу нужно проникнуться, именно поэтому во все времена государство хвалит настоящих тружеников, те, кто работает на совесть. Именно совесть – вот что проявляется, когда речь идет о взгляде студента на будущее, именно она стоит на первом месте. Однако всегда были и те, для кого совесть не выдвигается на передний план, скорее встает на последнее место, а работа становится лишь способом получения материального удовлетворения, сейчас таких людей много, в большинстве своем они либо работают, но не долго, не находя себе применение, оценивая свой труд выше других, либо попадают на коррупцию, воровстве и обмане.

Студент-как много говорит это слово! Будущий продолжатель профессии, будущий общественный деятель, личность, способная к изменению мира в лучшую его сторону. Думаю, что большинство людей выбирает профессию не просто так: им она нравится, возможно даже, что они хотят продолжить наследственную линию карьерной деятельности, поэтому видят свое будущее дело как начало для следующего поколения. Главное-цель, именно поэтому сегодня в мире проводится большое количество конференций и мероприятий, где студент или школьник может расширить свой кругозор в интересной ему теме, повысить мировоззрение или просто посоветоваться с профессионалом своего дела. Огонь, страсть и мечта-все, что проявляется в глазах нового «начинателя», который сделает этот мир не просто капиталистическим, но и бескорыстным и добрым, где каждый найдет свое собственное место в социальной иерархии.

Однако во время учебной деятельности порой мы ставим себе вопрос: «Смогу ли я, одержит ли победу лень и нежелание трудиться? А вдруг я, как Онегин, герой произведения А.С. Пушкина «Евгений Онегин», начну хандрить, не смогу найти место, где приметь свои знания и умения?» Ответ прост, если студент начинает думать о неуверенности своего будущего-им уже овладела хандра, он не испытывает желание к профессии, пошел учиться, как говорят, по просьбе родителя.

Нет, профессия для стремящегося к успеху студента не дает времени ставить вопросы, он ищет способы, как лучше познать ее, как проникнуть и пробраться к работе. В один момент возникает понимание, что не зря иду этой «темной, сложной» тропой, ведь могу сжать пальцы в кулак, начать и продолжать, видеть лишь плюсы, получать удовлетворение,

делать свое дело бескорыстно и понимать, что моя профессия не едина, существует большое множество таких же, к которым стремится индивид, поэтому для студента важно понимать и поддерживать того, кто выбрал иной род деятельности, ведь в жизни пригодится все.

Лишь мы способны изменить этот мир в лучшую сторону-именно это преподаватель внедряет студенту. Поэтому, чем ближе приближаемся к началу воплощения в реальность всех задуманных ранее желаний, тем больше понимаем, что профессия-дело, к которому идешь часть своей жизни. Первый плод большого дерева, которое должно быть способным давать корни и делить их с будущим поколением (неизвестным и загадочным). Оно так же столкнется со всеми трудностями, из которых мы должны их вывести.

Порой нелегко думать о работе студенту, ведь большую часть жизнь он не занимался таким сложным видом деятельности, сложно смириться с тем, что необходимо будет иметь правильную культуру общения с коллегами, и начальником, но желание, цель и страсть смогут победить в глазах студента неуверенность, и он смело придет к своей цели.

Я знаю, что моя работа не только мое настоящее, но и будущее государства и мира, шаг к изменению того, что могу и хочу. Так и все студенты: мы хотим учить, знать, практиковаться и использовать на личном опыте умения, которым столь долгое время отдавали предпочтение.

Сейчас нашей задачей является усвоение материала, но это еще только маленькие шаги к большому будущему. Каждый самостоятельно формирует их своими усилиями и желанием, трудом и волей, верой в себя, коллег, в светлое, пока что такое далекое будущее, в котором любой сможет показать не только собственные способности и умения. Однако и доказать, что прогресс, как и фундамент нашей профессии, не стоят на месте – мы будем их развивать, стремиться и верить в то, что однажды сами будем примерами для подражания, а не станем людьми, кто в последний раз учился на интересующую нас профессию.

Все стараются проникнуть, понять и освоить свое дело, но не забудем, что все-таки профессия студента-есть залог преподавателя, который ведет учеников и, когда мы приступим к работе, то всегда, навеки будем идти по советам наших «пророков, родителей».

В глазах современного студента его будущая профессия выглядит как тропа, протоптанная преподавателем, которую необходимо усовершенствовать так, чтобы она не стерлась с лица земли, чтобы продолжила свое развитие как высшее достояние жизни человека. Она не только является продолжением того, что было, но и сочетанием этого с новыми технологиями и разработками.

Когда-то это неизвестное мы примерим на себя и поймем истинную важность своего дела.

## **КАРЬЕРНЫЙ РОСТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор: Труфанов Мирослав Сергеевич

Научный руководитель: Гайдукова Юлия Викторовна

ГБПОУ ВО «Воронежский индустриальный колледж», г. Воронеж

Я решил стать сварщиком, потому что это семейная традиция. Мой отец и мой дед были сварщиками – то есть уже династия. После смерти отца я четко понял для себя, что буду сварщиком.

Поступив в училище, я понял, что это не такая простая профессия, как кажется на первый взгляд. Сварщик должен разбираться в чертежах (читать их и при необходимости начертить их), хорошо знать химию и физику (так как работа связана с металлом), еще узнал о таком предмете, как материаловедение (предмет изучающий металлы и их свойства).

Последнее время мне приходится читать много книг о сварочном деле, смотреть тематические передачи по телевизору. Я очень много смотрю в интернете обучающих роликов по сварочному делу, так как мне это необходимо.

Я никогда не знал, что есть такое большое количество видов сварки: электродуговая, плазменная, газовая, автоматическая и так далее. После того, как у нас прошла первая практика, на которой нас научили пользоваться сварочным аппаратом и показали основы сварки, я начал помогать своим друзьям. Одному из друзей я помог починить мотоцикл, приварил несколько запчастей.

Я хорошо понимаю, что, если я буду быстро и качественно выполнять сварку, я буду более востребован, как специалист по сварочному делу.

Мой дом находится не далеко от парка «Танаис». С детства я вижу различные композиции из русских сказок. Для меня было большим удивлением, что очень много скульптур там сделано художником по металлу (есть оказывается такая профессия) при помощи сварки. Значит, сварщик не только должен крепко соединить детали, но и сделать ровный художественный сварочный шов. От этого, кстати, зависит и долговечность соединения. И вообще, сварка очень много где используется: от металлических заборов до ракет.

Я понимаю, что есть три варианта моего будущего. В первом случае, учиться «с пятое на десятое» и пойти работать на низкоквалифицированную работу, так и не продолжив династию мастеров по сварке. Во втором случае, посредственно учиться и стать посредственным рабочим, что не так уж плохо (заработать на жизнь можно), но далеко от профессионального развития. Третий вариант самый сложный, но, на мой взгляд, самый интересный – стать «профессионалом своего дела». Для этого мне, конечно, придется многому научиться.

Свой трудовой путь, скорее всего, я начну обычным сварщиком, но если я буду выполнять свою работу хорошо и быстро, уметь обслуживать и ремонтировать свой рабочий инструмент, читать чертежи, перенимать полезные навыки от опытных коллег, это позволит мне повысить свою квалификацию. Безусловно, мне придется читать много литературы, посещать различные курсы, что позволит мне развиваться не только профессионально, но и творчески. Только благодаря этому я стану хорошим и востребованным специалистом.

## **ЧТО НУЖНО СТУДЕНТАМ ДЛЯ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ В БУДУЩЕМ?**

Автор: Двуреченская Анна Сергеевна

Государственное бюджетное образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности»

Современная Россия нуждается в активных молодых кадрах, способных проявлять инициативу, стремящихся к самосовершенствованию, стремящихся делать карьеру. Успешная карьера – это большой и долгий путь, который начинается задолго до получения диплома. Если студент хочет построить успешную карьеру, то должен подойти к этому со всей ответственностью, используя все свои знания и навыки. В построении карьеры нужно исключить влияние случайных факторов. С чего же ему начать?

Карьера каждого человека находится в его собственных руках. Он не должен надеяться на счастливый случай, а делать ее собственными силами. Для начала нужно подойти к выбору профессии очень серьезно, так как делать нужно лишь то, что тебе интересно. Надо ясно понимать, чего ты хочешь добиться в своей профессиональной деятельности и каких высот достичь. Еще учась в школе, мы должны ясно понимать, что все знания, полученные нами, пригодятся в жизни. Хорошие знания и хорошие отметки – это показатель трудолюбия, организованности, дисциплины. Так что, если вы мечтаете об успешной карьере – хорошая успеваемость очень важна. Надо постоянно совершенствовать свои знания и навыки. Необходимо уметь адаптироваться к новым условиям, хорошо разбираться в современной жизни и современной экономике. Добиться успеха можно

разными путями. Но жизненный успех, в первую очередь, связывается с предприимчивостью и готовностью постоянно повышать свой профессионализм.

Давайте представим себя на месте работодателя. Кого же он возьмет на работу – человека, который имеет хоть какой-то опыт работы; или студента, который умеет только ходить на лекции и семинары, сдавать зачеты и писать курсовые? Мне кажется, ответ очевиден. Работодатель возьмет на работу человека, хорошо владеющего иностранными языками, имеющего навыки работы на компьютере, умеющего улаживать конфликты, знающего организацию производства, способного находить выгодные заказы, имеющего глубокие профессиональные знания. Ведь ему нужен сотрудник, приносящий пользу. Поэтому, если вы хотите добиться успеха, то уже сейчас нужно начинать готовиться к будущей работе, опираясь на требования потенциального работодателя.

Какие же нужны навыки? Ваши навыки – это ключевое для работодателя. Начальство может закрыть глаза, посмотреть сквозь пальцы на некоторые пробелы в знаниях, необходимых для будущей карьеры. Но с навыками такое не пройдет. Это - действительно проблема, так как на их формирование уходят месяцы и годы, а ответственность за это лежит на сотруднике. Если не будет навыков – то и на хорошую работу вас не примут.

Что же еще важно для работодателя? Например, мотивация. Мотивация – готовность работать много и с энтузиазмом. Причем, должна быть не показушная демонстрация на собеседовании, а реальная готовность работать, не только на словах.

А теперь задумаемся, почему же работодателям выгодно принимать на работу студентов? Студент – это удобный подменный сотрудник, так как он может гибко планировать свое расписание. Его можно привлечь на временную работу: выставку, акцию или любое другое предприятие. Студент может придумать что-то новое, подать свежую мысль. Ну и, конечно, студенту можно заплатить меньше, чем полноценному сотруднику.

Очень важно еще постоянно работать над своим резюме. Нужно добавлять туда новые достижения, участия в волонтерских проектах и все в таком роде. Резюме должно быть ярким и убедительно свидетельствовать о том, что вы не только выпускник ВУЗа, но и развитый человек, интересующийся профессией, который стремится получить опыт и практические знания.

Подведем итог. В этой статье я рассуждала на тему того, что нужно студентам для успешной карьеры в будущем. Успешное построение профессиональной карьеры – актуальная задача современной молодежи. Основными факторами, влияющими на карьеру молодежи, являются новые ценности ориентации выпускников, степень адаптивности молодых людей к новым реалиям, правильное представление о построении профессиональной карьеры. Все это помогает быстрее достичь нужных результатов. Но, как мне кажется, самое главное – это вера в себя и свои возможности. Помните – у вас все получится, главное не опускать руки.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИИ «ПРОДАВЕЦ»**

Автор: С.А. Дейкина,  
Научный руководитель: А.И. Пеньков,  
ГБПОУ ВО «Воронежский техникум пищевой  
и перерабатывающей промышленности», г. Воронеж

Развитие информационных технологий, интернет-магазинов, постепенный переход на автоматическую систему оплаты товаров ведут к снижению потребности общества в профессии продавцов, кассиров.

Снижение значимости технических аспектов профессиональной деятельности продавца не умаляет её социально-психологической роли. «Умение обращаться с людьми - это товар, который можно купить точно так же, как мы покупаем сахар или кофе. И я

заплату за такое умение больше, чем за что-либо другое на свете», - Джон Рокфеллер (1839-1937), американский предприниматель, первый официальный долларовый миллиардер в истории человечества [2].

Профессиональные функции продавца, такие как привлечение внимания потенциального покупателя к товару, консультирование, основанное на знании основных характеристик товара с учётом потребностей покупателя, удовлетворение его эстетических (посредством привлекательного внешнего вида и высокой культуры общения) и социально-психологических потребностей (в общении, внимании, интересе, симпатии - посредством доброжелательного общения ориентированного на поиск товара соответствующего запросам покупателя) могут стать более актуальными, чем технические.

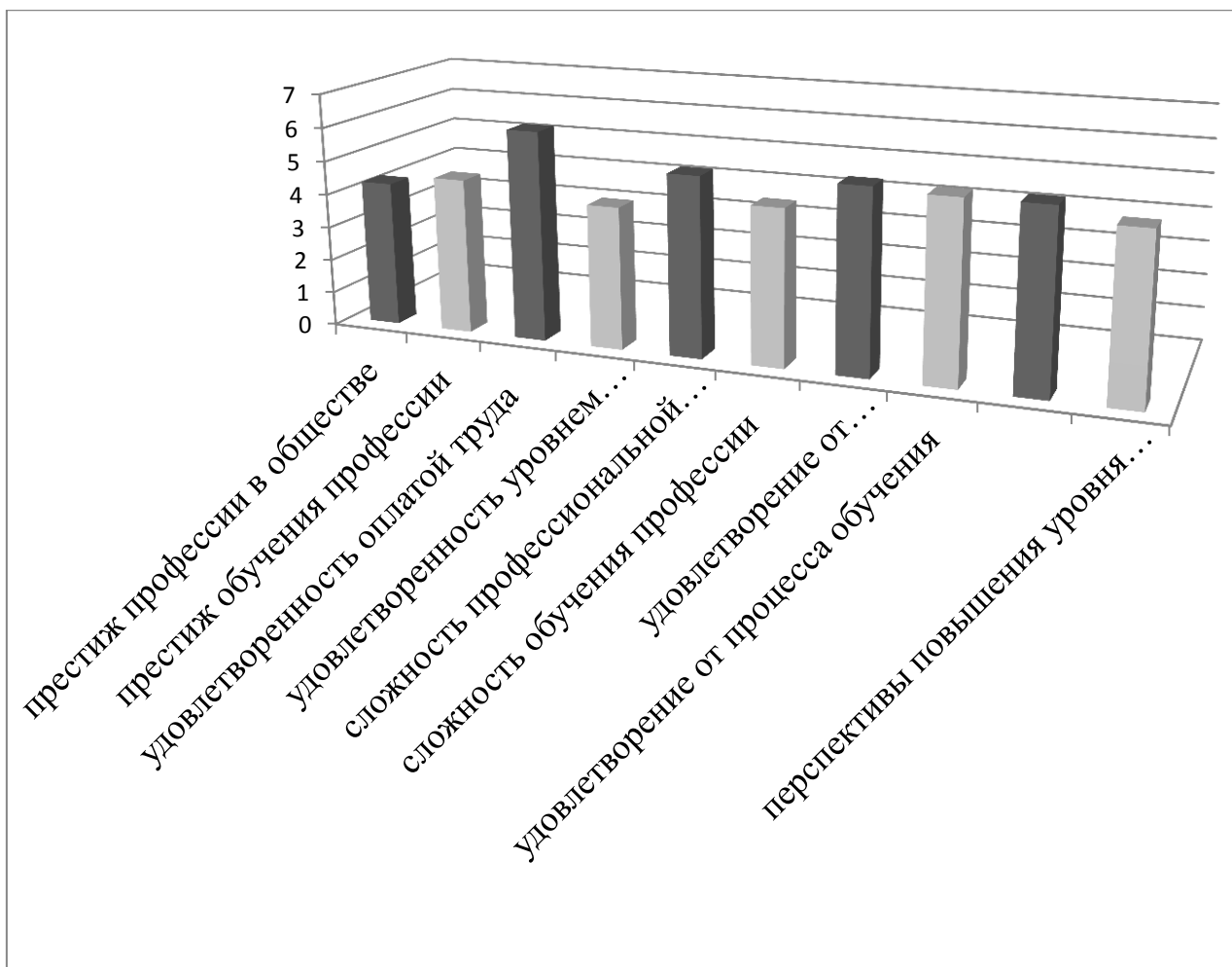
В интересах сохранения значимости профессии продавца видится перспективным процесс гуманизации профессионального образования: подготовки к работе не столько с техникой и товаром, сколько с человеком как клиентом, покупателем, потребителем. «Наша методика воспитания должна основываться на общей организованности жизни, на повышении культурного уровня, на организации тона и стиля всей работы, на организации здоровой перспективы, ясности, особенно же на внимании к отдельному человеку, к его удачам и неудачам, к его затруднениям, особенностям, стремлениям» - Антон Семёнович Макаренко (1888-1939) - всемирно известный воспитатель, педагог и писатель [1, с. 289].

Владимир Путин во время совещания по вопросу развития системы среднего профессионального образования (6 марта 2018 года, г. Екатеринбург) так сформулировал перспективную задачу реформирования: «...нужно, чтобы колледжи и техникумы обеспечивали не только современную профессиональную подготовку, но и давали сильное разностороннее образование, в том числе по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам, программированию, иностранному языку. И конечно, так называемые гибкие навыки – умение работать в команде, решать творческие, нестандартные задачи. И настраивать надо молодых людей, да и вообще людей любого возраста на постоянное совершенствование, постоянную учёбу, движение вперёд в профессиональном смысле этого слова» [3].

Для исследования отношения к выбранной профессии, обучению по профессии 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир» и перспективам профессионального развития проведено пилотажное анкетирование в группе студентов 1 курса ГБПОУ ВО «Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности» (18 студентов). Отношение к профессии оценивалось по 5 критериям: престиж профессии в обществе; удовлетворенность оплатой труда; сложность профессиональной деятельности; удовлетворение от профессиональной деятельности; перспективы профессионального развития. Отношение к профессиональному обучению оценивалось также по 5 критериям: престиж обучения профессии; удовлетворённость уровнем стипендии; сложность обучения профессии; удовлетворение от процесса обучения; перспективы повышения уровня образования и профессионального развития. Согласно инструкции студенты выражали свое отношение по 9-бальной шкале: от очень низкого (1) до очень высокого (9), где 5 - средний уровень.

Результаты исследования отражены на диаграмме.

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом. Уровень оплаты труда продавца - основной мотив в выборе профессии (6.2 балла - выше среднего). При этом размер стипендии студента - вызывает наименьшее удовлетворение в сравнении с другими компонентами отношения к профессиональному обучению (4.2 - ниже среднего). Престиж профессии продавца (в сравнении с другими профессиями) оценивается студентами ниже среднего (4.3 балла). На среднем уровне находятся оценки удовлетворенности от профессиональной деятельности (5,4) и от процесса обучения (5,3). Оценка сложности обучения профессии продавца в 4,6 балла (5 - среднее значение) указывает на потенциальную готовность обучающихся к усложнению программы обучения за счёт введения таких, например, учебных дисциплин как маркетинг, экономика, психология и прочих, способствующих развитию навыков социального взаимодействия.



Таким образом перспективы сохранения значимости профессии продавца и актуальности среднего профессионального образования в сфере торговли возможно посредством переориентации программы подготовки от технических составляющих (в которых системы самообслуживания вытесняют человеческий труд) к гуманитарным.

#### **Список использованных источников**

1. Педагогические сочинения: в 8 т. / А. С. Макаренко; редкол. М. И. Кондаков и др.; Акад. пед. наук СССР. - Москва: Педагогика, 1983 - 1986. - 22 см. Т. 1. - 1983. - 365 с. Т.1, М., 1983.
2. <http://bishelp.ru/rich/anatomia/hochesh-razbogatet-uchis-u-rokfellera-top-10-citat>
3. <http://www.kremlin.ru/events/president/news/56992>

### **ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПОВАР-КОНДИТЕР**

Автор: Драчевская А.А.  
 Научный руководитель Мазгал Г. А.  
 ГБПОУ ВО «Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности», г. Воронеж

После окончания школы перед выпускником возникает целый ряд вопросов. Одними из актуальных вопросов являются выбор профессии, построение карьеры, поиск своего предназначения. Получая профессиональное образование, многие выпускники мечтают о головокружительной, стремительной карьере, о признании обществом и высокой зарплате.



После окончания профессионального учебного заведения выпускников ждет поиск работы, а затем достижение мастерства в выбранной работе, начинается построение карьеры.

Слово **карьера** в переводе с латинского *carrus* означает «телега», «повозка»; с итальянского *carriera* – это «бег», «жизненный путь», «поприще»; а с французского *carriere* – это «продвижение в какой-либо сфере деятельности», «достижение известности, славы, выгоды». Сегодня **карьера** в широком понимании означает успешное продвижение в общественной, служебной, научной или производственной деятельности. Важно различать понятия «**карьера**» и «**карьеризм**». Термин «**карьеризм**» подразумевает получение материальных благ, выгод, власти, наград явно незаслуженным или нечестным образом, например, с помощью взяток, лести, обмана, подкупа, шантажа. **Профессиональная карьера** - это активное достижение успехов в профессиональной деятельности.

**Профессиональная карьера** характеризуется тем, что конкретный человек в процессе своей профессиональной деятельности проходит различные стадии развития: обучение, вхождение в работу, профессиональный рост, поддержка индивидуальных профессиональных способностей, уход на пенсию. Все эти стадии реализуются в индивидуальной последовательности в разных организациях.

Профессиональная карьера неразрывно связана с профессиональным становлением и мастерством. Сущность профессиональной карьеры определяется потребностями, которые человек удовлетворяет на каждом этапе своего профессионального становления. Выделяют 6 таких этапов.

Первый этап – *предварительный*. Он связан с получением образования, поиском работы и планированием карьеры. Как правило, этот этап длится до 25 лет.

Следующий этап – *становление*. Он длится примерно от 25 до 30 лет. На этом этапе происходит непосредственное осваивание выбранной профессии, приобретаются необходимые навыки и компетентности, формируется квалификация, развивается профессионализм, сотрудник самоутверждается и укрепляет свою независимость.

Третий этап – *продвижение*. Обычно он длится от 30 до 45 лет. На этом этапе происходит рост квалификации, продвижение по служебной лестнице, накапливается практический опыт, приобретаются навыки, достигается более высокий статус и независимость.

Затем следует этап *сохранения*. Этот этап характеризуется действиями по закреплению достигнутых результатов и длится от 45 до 60 лет. На этапе сохранения наступает пик совершенствования квалификации, появляется желание учить, делиться опытом, усиливается творческая составляющая, возможен подъём на новые служебные ступени. Человек достигает вершин независимости и самовыражения.

Пятый этап – *завершение*. Он длится от 60 до 65 лет. Человек начинает готовиться к уходу на пенсию. На этом этапе идут активные поиски достойной замены и обучение кандидата на освобождающуюся должность. А также в преддверии пенсии человек начинает искать другие виды заработка, чтобы компенсировать потери от прекращения работы.

На последнем *пенсионном* этапе карьера в данной организации считается завершённой. Теперь появляется возможность заниматься иной деятельностью, на которую раньше не хватало времени, например, хобби, также возможно устроиться на временную или сезонную работу.

Основными компонентами профессиональной карьеры являются: профессиональное становление, приобретение высокого мастерства, занятие определённых постов и должностей, продвижение по служебной лестнице, высокая оплата за свой труд, повышение уровня жизни, приобретение свободы в принимаемых решениях, признание общественностью профессиональных способностей, удовлетворение личной профессиональной деятельностью.

Теперь я хочу рассказать про выбор профессии повар – кондитер. Я учусь в «Воронежском техникуме пищевой и перерабатывающей промышленности» по профессии «Повар- кондитер». Почему я выбрала профессию повара-кондитера? Потому что я очень

люблю готовить. Моя бабушка тоже училась на повара - кондитера, она делала из обычного бисквита кулинарное чудо. С детства я наблюдала за работой моей бабушки, она учила меня готовить, делилась профессиональными секретами, и мне это было интересно. В 7 лет я приготовила свой первый борщ, потом меня заинтересовало приготовление тортов и десертов. Я благодарна бабушке за то, что она вызвала интерес к профессии повара – кондитера.

После окончания школы у меня не было проблем с выбором профессии, учебного заведения. Я четко понимала, чем хочу заниматься. Моя цель после окончания обучения в техникуме открытие кондитерской, чтобы радовать клиентов тортами, пирожными и десертами. Я ни разу не пожалела, что выбрала именно эту профессию, потому что она мне по душе, а человек будет счастлив, если занимается любимым делом, профессионально растет и приносит пользу обществу.

## **ПРОБЛЕМА УСТРОЙСТВА НА РАБОТУ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ**

Автор: Максимова М.А

Государственное бюджетное образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности»

В этой статье я решила рассмотрена важность выбора профессии и её востребованность на рынке труда. Актуальность моего исследования заключается в том, что преграды, возникающие при выборе профессии, влияют на дальнейшую жизнь молодежи и на будущие перспективы. В работе освещаются такие проблемы, как безответственное отношение молодежи к выбору будущей профессии, недобросовестное отношение к процессу обучения и отсутствие самодисциплины как факторы, влияющие на дальнейший успех в карьере.

На сегодняшний день исследования показывают, что родители со своими старыми убеждениями пытаются навязать подростку свои взгляды на жизнь, и отправить его учиться, по их мнению, на престижную профессию. Подросток ввиду своего юного возраста не может противостоять родителям и поступает на обучение на не интересную ему профессию. И по окончании своего обучения «кладет диплом на полку» и начинает искать себя в жизни заново.

Так как же можно помочь будущему студенту определиться в жизни?

На мой взгляд, нужно ввести в школьную программу предмет под названием «профессиональная ориентация». Этот предмет поможет подростку раскрыть свой потенциал и определиться со своей будущей профессией еще в школе. Так же нужно развивать творческие способности у подростков за счет дополнительного образования по разным профессиям. Внедрять в общеобразовательные учреждения дополнительные курсы по овладению первой профессией, чтобы раскрыть внутренний потенциал, заложенный с детства.

Одной из проблем трудоустройства выпускников образовательных учреждений является отсутствие опыта, и, поэтому работодатель не всегда идет на встречу молодым специалистам при приеме на работу. Таким образом, люди, которые должны были закончить профильное учебное заведение в 2016 году и ранее (1999 год и меньше) попали на десятилетие (1989-1999) наименьшей рождаемости. И эти дети при выборе профессии руководствовались популярностью профессии, а именно экономисты и юристы в большинстве своём. Люди же с годом рождения 1989 и меньше, в период распада СССР и отсутствия легкой промышленности в РФ на тот момент, которую в полном объеме, но не качестве, заменила продукция китайской легкой промышленности, переквалифицировались в более востребованные профессии.

В советское время проблемы безработицы среди выпускников вузов практически не было, так как предприятия были заинтересованы в выпускниках и был механизм распределения выпускников на работу в соответствующие их образованию предприятия. Выходом из сегодняшней ситуации на рынке труда, на мой взгляд, является заключение договоров предприятий с образовательными учреждениями для сбалансированности спроса выпускников на рынке труда. Что же касается Воронежской области, то здесь дело обстоит печальнее. (Количество вакансий на [www.hh.ru](http://www.hh.ru) 2 штуки, заработная плата 10 000 – 20 000 рублей). Крупных и средних предприятий отрасли в регионе насчитывается не более 5.

Из них лишь одна фабрика “Тортъяна”, которая готова трудоустроить и обучать молодых специалистов. Однако заработная плата и условия труда отличны от столичных предложений.

Также одними из причин неудач в трудоустройстве являются неграмотно составленное резюме и отсутствие умения самопрезентации. Это одни из самых важных аспектов при трудоустройстве. Приходя на собеседование, выпускник должен уметь отрекомендовать себя перед работодателем, чтобы из нескольких претендентов выбрали именно его. Выпускник может обладать многими знаниями и умениями, но не способен преподнести себя правильно из-за чего терпит неудачу. Опрос, проведенный репортерами одним рекрутинговым агентством, доказывает, что 47% россиян врут при трудоустройстве. Исследования показали, что граждане склонны лгать как при заполнении резюме, так и на собеседовании. Чаще всего соискатели сообщают ложные данные о своем опыте и умениях или завышают собственные заслуги на прежнем месте работы. Часть выпускников, которые после окончания обучения не хотят связывать свою жизнь с полученной профессией, чаще всего открывают свой бизнес. Большинство из них – выходцы из обеспеченных семей. Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, изучавшего, какие сферы деятельности выбирают выпускники для развития собственного дела, следует, что чаще всего, 24%, это сфера розничной торговли, 17% опрошенных выбрали сферу услуг, транспорта и общепита, 10% – строительство, по 8% производство техники, оборудования и пищевая промышленность и производство потребительских товаров, 5% – медицина, образование и культура, 4% – наука и информатика и 2% сфера финансов. Ещё 16% россиян, работающих над открытием своего дела, назвали другие отрасли экономики, а 6% затруднились ответить, в какой именно сфере они будут развиваться. В сложившейся ситуации вузам важно чутко реагировать на требования рынка труда к выпускникам. Учебному заведению необходимо обучать их самостоятельно: решать возникающие проблемы; уметь представить себя и результаты своего труда; овладеть навыками делового общения, понимать сущность конкурентоориентирования в современных условиях. Еще в студенческие годы важно привить студентам особую направленность мышления, которая должна быть ориентирована на необходимость постоянной борьбы за собственный успех и продвижение в современном мире во всех его ситуациях, а также овладение технологиями такой борьбы. Вся учебная, научная и воспитательная работа со студентами в вузе должна быть подчинена ключевой линии – практическому образованию, формированию у студентов навыков реальной деятельности в мире рыночной экономики, достаточных для их трудоустройства сразу же после окончания вуза. Студенты-первокурсники – это вчерашние школьники со «школьными» установками. У большинства из них еще не сформировано отношение к учебе в институте, к своей карьере, не продуманы жизненные цели, они имеют слабое представление об своей специальности. Поэтому важно, чтобы они как можно скорее нашли для себя ответы на такие жизненно важные вопросы: для чего они поступили в институт, почему они выбрали именно эту специальность, какие ставят перед собой жизненные цели, какими средствами собираются их достичь? Ответы на данные вопросы помогут представить ценностную картину человека, осознанно подойти к своему обучению, планированию жизненного успеха и профессионального роста, а значит, использовать годы обучения в вузе максимально эффективно. Основные показатели, влияющие на конкурентоориентированность и конкурентоспособность специалиста на рынке труда:

состояние здоровья и работоспособность, уровень профессионализма и компетентности, уровень сознания, стремления работника, техника личной работы, карьерное и жизненное планирование и т.д. Все эти характеристики позволяют судить о возможностях выпускника вуза трудиться с высокой интенсивностью, о мере подготовленности и соответствия работника организационно-технологическим требованиям, о способностях, навыках, предприимчивости, ценностях и мотивации человека, особенностях его трудовой морали и других качествах.

## **ПРОФЕССИЯ ЮРИСТА КАК РЕСУРС ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Автор: Д. Виниченко,  
Научный руководитель к.и.н. Даркина А.В.  
ГБПОУ ВО «Воронежский юридический техникум»

Юрист — человек, который имеет юридическое образование, занимается решением правовых вопросов. Может работать как в государственных предприятиях, так и в частных фирмах. В настоящее время профессия юрист очень популярна среди молодежи. На юридических факультетах учится большое количество студентов, но все ли из них хотят связать свою жизнь с юриспруденцией?

Зачастую, на выбор подростка влияет общество – родители, друзья, знакомые. Многие выбирают стать не музыкантом или художником, как им хотелось, а именно юристом, потому что это очень престижная и востребованная профессия. Но одного желания недостаточно! Для этого понадобится и хорошо учиться, и развивать в себе определенные качества, и устроиться на практику, а также завести полезные знакомства.

Подходить к выбору своей профессии необходимо осознанно. В своей работе я постараюсь доказать, что юрист – это та профессия, которую стоит выбирать, если вам действительно нравится юриспруденция, а не просто потому, что она престижная.

В России с XVI века предпринимались попытки выделить юриспруденцию в самостоятельный предмет обучения [1]. Однако начало её стремительного развития приходится на период правления Петра I. Петровские реформы изменили систему управления Российским государством. Издавалось множество нормативно-правовых актов и положений, которые противоречили предписаниям Соборного Уложения.

Как результат - нарушение законности. Возникла необходимость в специалистах, которые упорядочат и систематизируют имевшееся законодательство, но таких в то время в России не было.

Значимыми событиями в развитии российской юриспруденции стало образование Московского университета в 1755 году и учреждения в нём юридического факультета. Постепенно формировались юридические кафедры в других университетах, готовились юридические кадры, которые смогли провести судебную реформу 1864 года, преобразовавшую в России судостроительство на основе судебных уставов. В России начало действовать прогрессивное законодательство и судопроизводство: отделение суда от администрации, несменяемость судей и следователей, создание суда присяжных, учреждение адвокатуры.

Проведение Судебной реформы стимулировало интерес к юриспруденции. Оно сделало престижной и востребованной профессию юриста. Понадобилось большее количество юристов нового типа, умеющих работать в новых условиях.

В СССР развитие юридической науки было приостановлено [2]. Право и суд рассматривались как инструмент классовой борьбы. Сократилось число юридических вузов. Наличие юридического образования, как условия работы в судебных органах, не требовалось. Необходимым была партийная принадлежность. В 1933 году дипломы юристов

получили лишь 300 человек. Деятельность адвокатов перешла в форму трудовой повинности. В послевоенный период лидирующие позиции в советской правовой науке заняли научные школы гражданского и уголовного права. После распада Советского Союза в условиях формирования рыночной экономики роль и значение юридической профессии коренным образом изменилось. Правовое регулирование является обязательным и необходимым во всех сферах жизнедеятельности.

Сегодня профессия юриста является востребованной в любой социально-экономической сфере. На мой взгляд, в современном обществе юристы будут востребованы всегда. Огромному количеству людей необходима качественная, профессиональная, и желательно, не очень дорогостоящая, помощь.

Также помимо обширных знаний по юриспруденции, человек, работающий в этой сфере, должен набирать опыт работы и всё время практиковаться. Хорошему юристу нужно не только изучать различные книги, лекции и семинары, но и использовать знания из реальной жизни. Кроме того, юристу должен хорошо разбираться в политике, чтобы знать ситуацию, происходящую в стране. Хорошо разбирающийся в данной области специалист может проконсультировать по гражданскому праву, а также в точности озвучить права и обязанности человека, проживающего в нашей стране.

Грамотный специалист должен никогда не стоять на месте. В настоящее время в сети существует множество различной информации, которой можно воспользоваться совершенно бесплатно. Но стоит всегда проверять её на правдивость. Помимо этого, юристы должны уметь правильно оформлять различные юридические документы и вести деловую переписку со своими клиентами. Умение быстро ориентироваться в нестандартных ситуациях и принимать правильные решения – это то, что из себя представляет профессия юриста. Занятым в этой сфере необходимо обладать аналитическим складом ума и уметь быстро переключаться с одной задачи на другую.

Профессия юриста требует владения ораторским искусством. Человек, работающий в этой сфере, должен уметь грамотно излагать свои мысли, не бояться выступать перед публикой, уметь проявлять свои юридические способности в других сферах деятельности. Уровень ораторского искусства юриста является показателем высокой культуры и интеллекта личности юриста, способен выступать важнейшим критерием его цивилизованности, выражать современные деловые и индивидуальные качества.

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.

Важная социальная роль юриста в современном государстве предъявляет к нему высокие профессиональные и морально-этические требования. Для того, чтобы отвечать этим высоким требованиям, каждый должен постоянно повышать свой общий культурный и профессиональный уровень, чтобы полностью отвечать современным требованиям и высокому предназначению юридической профессии в жизни общества.

Для того, чтобы быть квалифицированным юристом, надо много знать, обладать обширными знаниями и опытом правовой работы. В силу характера своей профессиональной деятельности юрист должен обладать не только глубокими юридическими знаниями, но и высокой правовой культурой, профессиональной этикой и эстетикой.

Профессии юриста принадлежит важная социальная роль. Юристы защищают интересы личности, ее права, свободы, собственность, интересы общества, государства от преступных и иных противоправных посягательств. Они призваны вести борьбу за справедливость, гуманность, законность, правопорядок. Социальная роль юриста особенно возрастает в правовом государстве, где соблюдению и исполнению юридических норм придается важнейшее значение.

Таким образом, профессия юрист является очень ответственной и значимой. Чтобы добиться высоких результатов, стать профессионалом своего дела, необходимо много учиться и работать над собой. В современном обществе эта профессия остается популярной и необходимой, но также она требует иметь ряд профессиональных, личных и нравственных качеств.

### **Список использованной литературы**

1. Никитина А.П., Сулейманова З. Р. Исторические основы становления и развития профессии юрист // E-Scio. 2019. №10 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-osnovy-stanovleniya-i-razvitiya-professii-yurist> (дата обращения: 14.12.2020).

2. Олейник И. И., Олейник О. Ю. Становление системы подготовки юридических кадров в советской России // Вестник ИГЭУ. 2005. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-sistemy-podgotovki-yuridicheskikh-kadrov-v-sovetskoj-rossii> (дата обращения: 14.12.2020).

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РИСК В ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

Автор: Зотова А.М. студентка 1 курса, П-15

Научный руководитель: Щетинина Наталья Михайловна  
ГБПОУ ВО «Воронежский юридический техникум» г. Воронеж

Каждый человек стоит на пороге выбора профессии, от этого зависит, будет ли счастлив человек в деятельности. Мы задаём себе вопросы: на кого пойти учиться? чем заниматься? Многие из нас выбирают самые популярные профессии. Одной из таких является профессия юриста. Юрист — это специалист по правведению, юридическим наукам; практический деятель в области права.

Основная цель деятельности юриста — защита прав и законных интересов гражданина или организации. Для этого юрист занимается поиском и анализом юридически значимой информации с целью предоставления правового заключения по тем или иным вопросам. Именно от работников юридической отрасли зависит выполнение законов и порядок в государстве. Я выбрала данную специальность не из-за ее распространённости и популярности, а потому что я хочу быть хорошим юристом и помогать людям. Я ещё с детства мечтаю пойти работать следователем по уголовным делам, а затем адвокатом. Моя мама хорошо отнеслась к моему выбору и поддержала меня, а вот папа сказал, что это довольно сложная и местами опасная сфера. Я в целом с ним согласна, тем более он и сам изначально был следователем, в настоящее время прокурор, но о другой работе и специальности я даже не задумывалась, потому что не вижу себя в других сферах. Папа мне рассказывал, как много нужно прикладывать усилий и стараться, чтобы стать по-настоящему хорошим специалистом, что необходимо подробно писать отчеты по разным делам, особенно «запутанным», как бывает страшно, когда лицом к лицу сталкиваешься с преступником. Но меня это все как раз привлекает. Увидеть правонарушителя, чтобы он не сделал, я не боюсь. Наоборот, мне всегда было интересно посмотреть на людей такой категории. Ответить на вопрос: что их толкает на те или иные действия? Из этого следуют, что юридическая деятельность связана с профессиональным риском и проблемой соотношения справедливости и законности. Во – первых, юристы сами должны соблюдать законы РФ. Во – вторых, уметь пользоваться информационно-коммуникационными средствами и специальным программным обеспечением. В – третьих, уметь с уважением относиться друг другу и к гражданам, которые обратились за профессиональной помощью. Юрист с одной стороны должен понимать ход мысли преступника, но и быть чутким к чужому горю. Я считаю, что умение совмещать такие качества в ходе расследования опасных дел, требуют от юриста высокого уровня интеллекта и справедливости.

Также, папа мне рассказывал, что нужно повышать свою квалификацию. Это можно сделать на каких-либо курсах. Также в учреждениях и организациях, в которые могут направить от работы. На курсах, специалист может делиться собственным опытом и совершенствовать свои знания и умения. Особое внимание будущий и практикующий юрист должны уделять своему эмоциональному состоянию. Юрист должен уметь контролировать свои эмоции, поскольку обязан адекватно оценивать ситуацию и риски, которые могут возникнуть, как следствие спонтанных непродуманных действий. Потому так важно учиться грамотному поведению в тех или иных ситуациях.

Я для себя сделала вывод, что хорошие юристы – это такие люди, которые выбрали для себя сложный путь не ради денег, 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 кража, насилие, избиение, убийство и другое. В силу указанных причин юрист берет на себя обязанность защищать таких людей.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор: Пенкина А.А.  
ГБПОУ ВО «ВЮТ»

В современном мире существует мнение, что с появлением новых технологий многие профессии будут постепенно уходить и становиться невостребованными. Профессия бухгалтера – одна из тех, которая попадает в список постепенно исчезающих профессий. Многие считают, что экономист сможет выполнить всю работу бухгалтера за него и тем самым заменить его, поэтому профессию бухгалтера следует упразднить.

Однако, я считаю, что бухгалтер – профессия будущего. Ни одно предприятие не сможет вести полноценную деятельность без бухгалтерского учета. Это востребованная профессия. И сколько бы ни прошло времени бухгалтеры будут нужны до тех пор, пока будут существовать экономические отношения.

Кто же такой бухгалтер? Бухгалтер – это специалист, который должен вовремя и правильно уплатить налоги, отчитаться перед государственными органами, клиентами, партнерами организации, отследить состояние счета предприятия и привести баланс к единому показателю. Он оформляет в документах любые движения материальных ценностей, решения о которых принимает начальство. Современный бухгалтер ведёт учёт всем расходам, убыткам и прибыли предприятия, рассчитывает заработную плату, высчитывает и оплачивает налоги. Он знает всё, что происходит с деньгами фирмы или завода.

Кто может стать бухгалтером? Человек ответственный и организованный, ведь бухгалтер просто не имеет права забывать или терять документы, а также не сдавать отчетность в срок. Он должен обладать математическими способностями, поскольку придется постоянно иметь дело с цифрами, и ошибка тут дорого стоит. Работа с документами, отчетами требует высокой концентрации внимания. Желательно также иметь хорошую память и развитое логическое мышление. Основное внимание при подборе специалиста работодатель обращает внимание на опыт работы, особенно в аналогичной сфере. Теоретически работать бухгалтером может выпускник финансового колледжа или спецкурсов. Однако больше шансов у тех, кто имеет высшее образование.

По моему мнению, профессия бухгалтера опасна, трудна, интересна и очень важна. Бухгалтеру в работе нельзя ошибаться, ведь ошибки могут привести к санкциям, штрафам и тому подобному. Также могут быть противоречия бухгалтерского и налогового законодательства. Поэтому профессиональный бухгалтер должен постоянно совершенствовать свои знания. К тому же, в профессии бухгалтера важно иметь терпение, внимание, обладать хорошим мышлением и умением работать с цифрами. Требуются

усидчивость, внимательность к деталям, умение работать с большим количеством информации, анализировать ее, обобщать. Важны аккуратность и тщательность, способность в течение длительного времени оставаться сосредоточенным на одной задаче. Также в наше время бухгалтерам необходимы знания азов компьютерной грамотности и знания программы. Хотя раньше работа этой профессии была исключительно бумажная и требовала знаний только теории бухгалтерского учета и требований законодательства к ведению бухгалтерского учета.

Без бухгалтерского учёта не обойдется ни одна экономика мира. Он нужен в каждой фирме и в любом государственном учреждении, на предприятиях промышленности, бюджетных организациях, фирмах и даже индивидуальные предприниматели нуждаются в них. Причем от квалификации и знаний бухгалтеров часто зависит судьба этих компаний. Грамотный бухгалтер – это гарантия финансового успеха компании. Именно поэтому часто бухгалтер своего рода "правая рука" начальства, и его слово в фирме весомо. Главный бухгалтер на предприятии - это второй человек после руководителя по принятию всех решений, касающихся финансово-хозяйственной деятельности, поскольку именно он наряду с директором ставит свою подпись почти на всех документах. А это не только ответственность, но и авторитет.

На основе бухгалтерского анализа может быть определена тенденция развития предприятия. Бухгалтерский учет позволяет представить полную картину имущественного и финансового состояния предприятия. В нем содержится информация по основным средствам, материальным, трудовым и денежным ресурсам, что позволяет управлять процессом хозяйственной деятельности и контролировать выполнение плана по прибыли.

Приоритетность бухгалтерской профессии определяется сейчас интересами государства и потребностями собственника, причем требования к бухгалтеру постоянно повышаются. Развитие профессии идет путем повышения интеллектуального и образовательного уровня. Вопросы профессионализма в любой сфере деятельности - это вопросы качества работы. В условиях рынка профессионализм в работе является главным критерием, определяющим полезность каждого работника, его ценность для предприятия.

Сейчас работать бухгалтером немного сложнее. Все время появляется что-то новое, непредсказуемое, да еще задним числом, с перспективой полного пересчета предыдущей отчетности. И если бы не компьютеры и бухгалтерские программы, работникам было бы очень тяжело.

Я считаю, что для того, чтобы работа шла легко, она должна нравиться. Если у человека будут все качества хорошего бухгалтера, но при этом профессия ему не будет комфортна, то он не сможет полностью отдаваться этой профессии. По моему мнению, в любой профессии, и в профессии бухгалтера в том числе, не достаточно лишь умений для хорошего выполнения заданий, также важным качеством является желание и стремление работать усерднее, развивать свои навыки и получать новые знания в этой сфере.

С профессией бухгалтера человек сможет сделать хорошую карьеру – дорасти до главного бухгалтера или финансового директора организации. Но рассчитывать на продвижение может только тот, кто постоянно совершенствует свои навыки и не сидит без дела. Для бухгалтера любого уровня всегда существует перспектива роста, если он делает всё качественно.

В заключении можно сказать, что на данный момент бухгалтер является очень важной и востребованной работой, на него возложено множество задач, которые не способна выполнить ни одна программа или онлайн-сервис. Современные технологии способны лишь облегчить труд работников бухгалтерии, стать незаменимыми помощниками, но целиком и полностью заменить их они не способны.



## СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ – ОТВЕТСТВЕННОЕ ДЕЛО!

Автор: Хименко Е.О. студентка 1 курса, ПА-15

Научный руководитель: Щетинина Наталья Михайловна  
ГБПОУ ВО «Воронежский юридический техникум» г. Воронеж

XXI век называют «веком информации» или «веком информационных технологий». Практически все отрасли оснащены компьютерной техникой, что обеспечивает хранение больших объёмов информации. Особенно это важно если вопрос касается документов связанных с различными спорами возникающими между гражданами. Все споры принято решать в суде. Прежде чем судья примет решение он знакомиться с материалами дела. Судебные дела включают в себя огромное количество документов, которые требуют систематизации. Самостоятельно с таким объёмом работы человеку, который должен принять важное решение, справиться очень трудно. Потому была введена должность секретаря судебного заседания. По мнению исследователей, секретарскую должность в России ввёл Пётр I в 1920 году и предъявил к ней высокие требования. Согласно Генеральному регламенту государственных коллегий: «При таких учреждениях должность чина секретарского состоит в том, что ему на всех приходящих письмах и доношениях номера подписывать, и на них числа, когда подано приписывать и об оных без всякого подлога и пристрастия, но по номерам и числам доносить...».

На современном этапе обязанности секретаря расширились, он обязан уметь современными информационными и коммуникационными технологиями. В связи с расширением круга обязанностей была введена специальность судебного администратора.

Моя будущая профессия требует знаний и умений. Во - первых в судебном администрировании можно поставить компетентность в вопросах права и делопроизводства. С одной стороны знать и строго соблюдать основной закон государства Конституцию и прочие законы РФ. С другой стороны, создавать документы и фиксировать их на определённом носителе, передавать документы для последующих слушания, регистрировать и систематизировать. С целью быстрого поиска нужной информации. Во - вторых умение владеть информационными и коммуникационными технологиями. В частности формировать электронные базы данных, создавать архивы, обновлять базы, пользоваться компьютерной справочной правовой системой «КонсультантПлюс». В - третьих быть мобильным, исполнительным и уметь правильно планировать деятельность, владеть грамотной речью. В четвёртых быть внимательным к людям, которые обращаются за помощью, своевременно оповещать граждан о судебных разбирательствах по тем или иным вопросам. Стараться проявлять деликатность и тактичность.

В ходе проведения судебного заседания судебный администратор при составление протокола судебного разбирательства способен повлиять на объективность изложения в материалах дела истинного хода процесса. В случае пересмотра вынесенных судебных актов вышестоящими инстанциями протокол позволяет проверить соответствие действий суда процессуальным законам, а так же дать оценку правомерности тех или иных судебных решений и актов.

Именно судебный администратор проверяет явку лиц в суд, участвующих в судебных заседаниях, отвечает за оформление дел при поступлении заявлений, рассылку запросов. Важно помнить, что судебные повестки способствуют скорейшему решению споров. Своевременная явка сторон на заседание и принятие компромиссного решения может привести к примирению. Работать судебным администратором не так просто. Высокий темп работы и большая нагрузка требуют терпения, усердия и самоотдачи. Однако, профессия судебного администратора, как никакая другая в юриспруденции, интересна, многогранна, даёт огромный опыт, прежде всего, человеческого понимания, доброты и милосердия, а уже юридический опыт. Чёткое, своевременное, исполнение работником суда своих обязанностей, правильная постановка делопроизводства, постоянное совершенствование профессиональных навыков – условия хорошей работы суда.

Современный работодатель к тем, кто обучается моей профессии предъявляет следующие требования: аккуратность, пунктуальность, организованность, грамотная речь, поисковая деятельность, знание в области права, коммуникационных и информационных технологий, высокий уровень личной культуры. На мой взгляд, деятельность судебного администратора служит хорошим трамплином, для деятельности юриста.

Грамотный юрист - это специалист по правоведению, юридическим наукам; практический деятель в области права. Желание стать юристом у меня появилось, ещё в 6 классе. Однажды мама принесла газету, где крупными буквами было написано: «КТО ТАКОЙ ЮРИСТ?». С этого момента я начала проявлять интерес к деятельности юриста и представлять, как буду решать различные конфликтные ситуации с помощью знания законов.

Для меня было важным поступить в Воронежский юридический техникум. Именно здесь училась моя мама, которая открыла свой бизнес, связанный с юриспруденцией. Она довольна тем, что является профессиональным юристом и имеет возможность помогать людям, в качестве адвоката, защищать их права и свободы.

Для этой профессии нужны такие качества, как логическое мышление, хорошая память, честность, ответственность, умение принимать правильное решение. Не менее важно присутствие в человеке этой специальности личных качеств таких, как доброта, честность, чувство чести, уважение, порядочность. Эта профессия не простая. Она требует огромного усердия, трудолюбия, для того, чтобы постичь ее азы. Для начинающего юриста нужно уметь прислушиваться к опыту старших, опытных профессионалов, учиться быть справедливым в рамках закона.

Юрист должен быть «как стебель и как сталь», гибким в поиске решения и непреклонным в своих убеждениях, пытливым, равнодушным и настойчивым. Это те качества, которые гарантируют успех не только в профессиональной деятельности, но и в жизни.

Я понимаю, что юристов у нас в стране немало, конкуренция среди них большая, но, как и в любом деле, профессионалы ценятся высоко и имеют преимущество. Поэтому мне нужно будет приложить много усилий и времени и постараться стать настоящим профессионалом, чтобы занять свою нишу в карьере и достойное место в жизни.

Я хочу приносить пользу обществу, в котором живу, потому что если мы будем решать все споры и конфликты цивилизованно, с опорой на законы, то всем жить станет лучше.

Таким образом, специальность юриста является одной из самых востребованных профессий, ведь юрист нужен практически в любой организации, и я надеюсь, что в будущем мне удастся найти хорошую, интересную работу, где я буду развиваться, усовершенствовать себя и наслаждаться каждой минутой проведенной на своей любимой работе.

## **БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ МОИМИ ГЛАЗАМИ**

Автор: Лукьянченкова Римма Игоревна

Научный руководитель: Ремизова Наталья Анатольевна  
ГБПОУ ВО «Воронежский юридический техникум», Воронеж

Выбор профессии - очень значимый шаг в жизни каждого человека. Ведь её, как правило, выбирают один раз в жизни, поэтому важно не ошибиться. Задумываться о будущей специальности люди начинают уже с раннего возраста, перебирая множество различных вариантов, необычных и интересных. Ведь от правильности выбора зависит дальнейшая жизнь: будет ли она красочная и интересная, либо наполненная серыми и хмурыми буднями. Мир профессий необычайно широк и многообразен. Наряду с модными и

популярными специальностями, стоят старые, но в чём-то необычные и востребованные по сей день профессии. Поэтому данный вопрос необходимо обдумать заранее, спросить совета у родителей, близких людей, преподавателей и представителей той или иной специальности и выбрать для себя одну единственную. Также необходимо сделать анализ, какие профессии сейчас особенно престижны, а какие вовсе нет. В этом человеку помогут прогнозы социологов. Но обществу необходимы в равной мере и врачи, и инженеры, и дизайнеры, и адвокаты. Поэтому на первое место прежде всего нужно ставить свои интересы, стремления и способности, а только потом-уровень заработной платы, престижность профессии и другие причины. Сделав ошибку в выборе специальности, человек может её исправить. Для этого он должен трудиться, заниматься саморазвитием, а также иметь волевые качества характера.

Для меня ответ на вопрос «Кем я хочу стать в будущем?» был решён ещё в 8 классе. Из невероятно огромного и обширного списка я, не задумываясь, выбрала для себя профессию «юрист». Данная профессия является очень популярной в последнее время, и спрос на специалистов в этой области достаточно велик. Я могу с уверенностью сказать, что нет такого места в нашей стране, где люди не пользовались бы услугами юристов- адвокатов, прокуроров, судей, потому что специалисты в области права нужны практически везде в нашей жизни. Несмотря на огромную популярность данной профессии, количество юристов в России мало по сравнению с другими странами. Но, по мере развития российского общества интерес граждан к праву растёт, поэтому большое количество людей стремятся получить юридическую консультацию специалиста. Каждый день мы совершаем множество поступков, которые носят правовой характер. Следовательно, за нарушение норм права предусмотрена юридическая ответственность, поэтому необходимость его изучения становится очевидной. Ещё находясь в школе и изучая данную профессию, меня поражало её многообразие. Ведь юрист-это не только человек, который знает и разбирается в законах, но и высококвалифицированный специалист, имеющий юридическое образование, профессионально разбирающийся в праве, а также умеющий применять свои знания на практике. Наличие специальных знаний и навыков- важнейшие черты, которые отличают профессионального юриста от человека, который просто интересуется законами. Самоорганизация- один из важных навыков, который необходим для успешной карьеры не только в юриспруденции, но и в других специальностях. Также профессиональный юрист должен уметь собирать информацию, систематизировать ее и использовать для достижения определенной цели. Значимы и коммуникативные навыки (умение слышать, убеждать, вести переговоры), так как труд юристов связан с постоянным общением. Наконец, нужным навыком является умение выступать публично, ведь легко и правильно выражать свои мысли очень важно. С развитием общества постоянно усложняется и работа юристов: сегодня хорошему юристу необходимо ориентироваться не только в процессах, протекающих во всех сферах деятельности, но и в изменениях, которые происходят в законодательстве. Получив специальность юриста, специалист в области юриспруденции может стать адвокатом, прокурором, следователем, судьей, нотариусом, юрисконсультантом, или выбрать для себя другую специализацию. Юриспруденция представляет собой совокупность знаний о справедливом и несправедливом обществе. Тем, кто изучает право, легче ориентироваться в жизни, предугадывать возможные ситуации и их последствия. Именно право защищает человека, подсказывает ему, как лучше выстраивать взаимоотношения с людьми. Если же у человека возникает проблема с социальным взаимодействием, то он непременно обращается со своим вопросом к юристу. Беседа с юристом может помочь разрешить конфликтную ситуацию или обеспечить защиту от возможных проблем в будущем. На юристе зачастую лежит ответственность за жизнь человека, обратившегося за помощью. А если окунуться в историю, то можно отметить, что первыми хранителями и толкователями обычаев и законов, то есть фактически первыми юристами, были жрецы-понтифики в Древнем Риме. Они стали комментировать обычаи и законы для лучшего их применения в судебной практике. Таким образом появились первые систематизации и обобщения права. К концу III в. до н.э. место понтификов заняли светские юристы. Они внесли огромный вклад в разработку

юриспруденции. В отличие о ораторов, которые выступали в судах за вознаграждение, римские юрисконсульты работали бесплатно, удовлетворяясь ощущением славы. А адвокаты, выступая, приобретали популярность и пользовались большим уважением. Римские юристы сочетали теорию и практику в своей деятельности, знали и разбирались в ситуациях, обусловленных условиями жизни в Риме. Они относились к своей деятельности как к искусству. Чёткость, лаконичность, насыщенность их правовых понятий поражают современников.

Почему же я выбрала данную профессию? Ведь она подходит далеко не для каждого человека. Я считаю, что профессия юриста подразумевает работу с людьми. Она далеко не простая и требует огромного терпения, усердия и трудолюбия, но человек, желающий стать юристом, должен идти к своей цели, не сворачивая и не отказываясь от неё. Цель в жизни человека- это маяк, без которого совсем легко потеряться и сбиться с пути. Поэтому нужно понять и определить, в каком направлении стоит двигаться. Однако, очень важно, чтобы цели не вредили нам, а помогали развиваться и приносили пользу. Что касается меня, то одной из моих главных целей является получение хорошей профессии, которая была бы интересной и приносила много удовольствия. Именно поэтому я решила связать свою жизнь с профессией «юрист». Несомненно важно присутствие в человеке и личных качеств, таких как доброта, отзывчивость, справедливость, порядочность. Быть юристом, значит быть морально сильным человеком. Ведь часто на них могут совершать нападения. Человек, решивший связать свою жизнь с данной профессией, должен быть очень честным. Без этого качества никакой закон не будет работать. Многие говорят, что данная профессия не востребована на сегодняшний день, а специалистов в этой сфере огромное количество. Я так не считаю. На самом деле, людей, полностью разбирающихся в своей профессии, считающих её призванием, очень и очень мало. А такие люди, особенно в нашем государстве, бесспорно необходимы. Ведь эта профессия очень необычная. Не так много в мире найдётся специальностей, настолько почётных, ответственных, и настолько сложных, как юрист. Это человек, который выбрал для себя нелегкий путь не ради положения, денег, а ради людей, жизни которых он защищает. Также юрист-это несомненно творческая работа, она помогает самореализоваться. Поэтому моя будущая профессия меня вдохновляет и мотивирует помогать людям, быть уверенной в том, что моя помощь и знания будут полезны, необходимы и востребованы. Мне нравится обдумывать различные пути решения в той или иной ситуации, обращаться к каким-либо правилам и нормам поведения, а также мне интересно правовое состояние общества, действие разных законов. Поэтому, считаю, что мне подойдёт эта профессия. Ведь главное- это заинтересованность человека. Ещё находясь в школе, я сидела за партой и строила планы на дальнейшую жизнь, ставила перед собой задачи и цели. А сегодня я уже студентка первого курса и каждый день в техникуме провожу с огромным интересом и пользой, ежедневно пополняя свой багаж знаний. Это мой первый шаг, который в дальнейшем утвердит меня как личность. Ведь каждый из нас является творцом истории. Занимаясь каждодневным трудом, совершая обдуманные действия, мы становимся участниками исторических событий. Я хочу помогать людям, чувствовать себя востребованной. А если даже не смогу найти работу по своей специальности, то в любой ситуации сумею на профессиональном уровне защитить и доказать свои права и права близких. Именно поэтому я выбрала такую нужную профессию. После окончания техникума, я планирую не останавливаться на достигнутом и поступить в высшее учебное заведение, а потом работать в любимой сфере, изучать новые законы, защищать права граждан, а может, и быть примером для кого-то. И я верю, что у меня обязательно всё получится!

## Я И МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

Автор: Осадчая Елизавета Анатольевна  
Научный руководитель: Капустянская Татьяна Алексеевна  
Бутурлиновский филиал государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Воронежской области «Губернский педагогический колледж»,  
г. Бутурлиновка

Учительство – не труд, а отречение,  
Умение всего себя отдать,  
Уйти на долгий подвиг и мученье,  
И в этом видеть свет и благодать!  
(Е. Д. Кучаева)

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

Выбор профессии – один из важных этапов в жизни человека. Для меня ответ на вопрос: «Кем быть?» был уже решён в восьмом классе. Когда настало время выбирать профессию, – видела себя только учителем начальных классов. Знаю, что быть учителем не просто. Это большая ответственность, ведь каждый день приходится решать новые задачи в ежеминутно изменяющейся ситуации. Каждый ученик – это личность, неповторимая индивидуальность и в то же время хрупкий росточек в таком непростом нашем взрослом мире. И задача учителя – взрастить его, не повредив ни единого листочка, наполнить жизненными силами.

Родители хотели, чтобы я стала медиком – ведь это одна из самых востребованных профессий, но меня это не вдохновляло. Медик – нужная профессия, но я уже сделала свой выбор и хочу быть учителем начальных классов. «Почему именно учитель», – подумаете Вы? Я отвечу. Глядя на своего первого учителя, я решила, что хочу посвятить себя работе в школе с детьми. На мой выбор повлияло и то, что за всё время обучения в школе мне встречались только хорошие, добрые, отзывчивые учителя, готовые всегда прийти на помощь, поддержать в трудную минуту, дать мудрый совет, люди, увлечённые своим делом и беззаветно служащие ему. Я очень хотела быть похожей на них – своих первых учителей. Я окончила школу, сдала экзамены и собралась поступать в Бутурлиновский филиал губернского педагогического колледжа.

В настоящее время я осваиваю специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах и мне всегда интересно посмотреть, кем вырастут школьники, с которыми мы проводим различные уроки, занятия, развлекательные мероприятия.

Раз в неделю мы посещаем различные школы, каждая из которых интересна по-своему, в каждой школе своя страна чудес, благодаря обучающимся детям. В каждой стране есть свои порядки и правила.

Учитель – это вторая мама. Ведь именно педагог даёт ребёнку знания и определённое воспитание. А школа – это второй дом, где малыш проживает не один год, где он становится личностью. И что сделают с ребёнком в школе – очень важно. Учитель должен строить свои отношения с детьми на полном доверии, взаимопонимании и уважении, не должен делить своих воспитанников на любимых и нелюбимых.

Учитель должен оставаться в душе ребёнком, чтобы дети пустили его в свой мирок. Каждый раз, когда мне выпадает возможность провести урок, либо игру, – смотришь в детские глаза, оцениваешь взгляд и жест каждого обучающегося и понимаешь, что ты нужна им, очень часто им нужна твоя помощь.

Таким образом, я считаю, что учителем должен работать только тот человек, который любит детей. Но, безусловно, в детском саду должны подготовить к школе – обучить элементарным навыкам самообслуживания, сформировать первоначальные представления об

окружающем мире, преподнести соответствующие возрасту дошкольника знания и умения. Поэтому воспитатели дошкольного образования должны владеть всеми необходимыми методиками, постоянно овладевать новыми знаниями.

Для того чтобы ребёнок полноценно развивался, в школах должны быть созданы все условия, классы должны быть оборудованы всем необходимым для полноценно образовательного процесса. Школа должна стать вторым домом для ребёнка. В достижении этой цели большое значение имеет индивидуальный подход к обучающимся: каждому школьнику нужно уделять должное внимание.

Важной частью педагогического процесса являются родители. Без их участия нельзя говорить о полноценном развитии личности ребёнка. Необходимо тесное взаимоотношение школы и родителей.

Сегодня многие родители считают, что, если отдали ребёнка в школу, то теперь именно учитель отвечает за их чадо, ведь там работают специалисты, которые и должны обучать.

Конечно, не все родители так считают; есть те, которые всё отдают детям: водят их в разные секции и кружки, много общаются со своими детьми, стараются всё объяснить им; но, к сожалению, таких родителей всё меньше.

В ходе практики можно увидеть, что учитель призывает родителей, чтобы они как можно больше общались с детьми. Для этого учителя проводят различные конкурсы, тренинги, мероприятия, в ходе которых родители и ребёнок могут совместно выполнять задания разного рода.

Задача учителя – воспитать личность активную, творческую, развить в ребёнке лучшие человеческие качества, а также сформировать доверительные отношения между ребёнком, родителем и школой. Если это удастся, тогда дети и родители будут с благодарностью вспоминать свою «первую» школу.

Мы знаем, что самые строгие критики – это дети. Они дают нам уверенность в том, что цель, которую мы ставили вначале, достигла своего результата. И этот результат – итог нашего многолетнего труда над собой, без которого невозможно бы было достичь ожидаемого.

В будущем молодые педагоги постараются зажечь искорку надежды и радости в грустных глазах, дать важную работу озорным глазам, добавить добра в глаза дерзкие, постараются увлечь пустые. Сколько придётся вложить терпения, творчества, чтобы получить хоть маленькую капельку самоотдачи!

Профессия педагога является одной из самых важных на Земле, и для меня моя профессия – источник радости, человеческого общения, счастье погружения в мир детства. Я благодарна всем, кто меня окружает, поддерживает, радуется вместе со мной и огорчается, изменяется сам и помогает измениться к лучшему другим. Не стоит бояться меняться, учиться, рисковать, пробовать новое. Надо уверенно идти вперёд.



## ПРОГРАММИСТ - СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ДЛЯ ДОСТОЙНОГО ЗАВТРА.

Автор Авценов Владимир Алексеевич,  
Научный руководитель Лёвкина Н. В.,  
ГБПОУ ВО «ЛПТТ имени А.К.Лысенко», г. Лиски

Изменения на рынке труда и развитие технологий сформировали новые вызовы. Благодаря компьютеру человечество вступило на новый этап развития. Автоматизация и переход к цифровой экономике создали потребность в рабочих кадрах нового типа. Теперь нужен не просто молодой конкурентоспособный профессионал, а адаптированный к современным реалиям специалист, готовый работать бок о бок с умными аппаратами и робототехникой и готовый постоянно расширять свои знания.

Использование инновационных технологий в преподавании не только подогревает мотивацию обучающихся и не только делает уроки разнообразными и интересными, но также способствует саморазвитию и самообразованию преподавателя, так как глобальная сеть Интернет создаёт условия для получения любой необходимой учащимся и преподавателям информации, находящейся в любой точке земного шара: страноведческий материал, новости из жизни молодёжи, статьи из газет и журналов, необходимую литературу и т.д. На уроках английского языка с помощью Интернет можно решать целый ряд дидактических задач: формировать навыки и умения чтения, используя материалы глобальной сети; совершенствовать умения письменной речи, пополнять словарный запас; формировать устойчивую мотивацию к изучению английского языка. Как информационная система, Интернет предлагает пользователям многообразие информации и ресурсов. Базовый набор услуг может включать в себя: электронную почту; телеконференции; видеоконференции; возможность публикации собственной информации; доступ к информационным ресурсам: справочные каталоги; поисковые системы; разговор в сети. Эти ресурсы могут быть активно использованы на уроках иностранного языка. Интернет помогает в формировании умений и навыков разговорной речи, а также в обучении лексике и грамматике, обеспечивая заинтересованность и эффективность. Использование e-mail повышает интерес к самому процессу изучения иностранного языка - наиболее эффективный и доступный способ овладения кросс-культурной грамотностью в условиях реального общения. Теперь все желающие изучать английский язык поместить объявление о поиске друзей на разных сайтах по переписке; написать информацию о себе; выслать несколько сообщений; для того чтобы получить ответ, задать в конце сообщения интересующие их вопросы. Интернет делает возможным путешествие по разным странам, дает возможность посетить парки, памятники и любые достопримечательности. Путешествуя по сети встретишься с таким количеством информации, которую никогда бы не собрал во время посещения страны, никогда при этом не покидая дом. Теперь можно самим заполнять бланки на получение визы и загранпаспорта и путешествовать в качестве туристов или гидов и можно в качестве отчёта о проделанной работе, создать фотоальбом или дневник своих путешествий и разместить в глобальной сети. Интенсивное развитие информационных технологий меняет современный мир, меняются формы общения людей. Электронная почта, факсимильная и мобильная связь позволяют в считанные секунды получить или отправить информацию с любой точки земного шара. Люди становятся ближе друг к другу, характер взаимоотношений меняется: ускоряется процесс обсуждения и принятия решений по многим вопросам, расширяется круг заинтересованных лиц. Интернет с его возможностями общения по электронной почте, участия в чатах, форумах, тематических видеоконференциях, семинарах способствует виртуальному объединению групп людей по интересам. В сети создаются профессиональные объединения и сообщества. Сетевое сообщество (Net Community, Virtual Community)- обозначает сообщество людей, общающихся между собой при помощи сети интернет. Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни, мы пользуемся его ресурсами и возможностями в разных жизненных ситуациях и с разными

целями, а цели могут быть развлекательные (игровые), информационные, учебные и профессиональные.

И всё это стало возможным благодаря развитию компьютерных технологий, где наиболее востребованными и остаются профессионалы в области информационных технологий. Потребность в таких кадрах превышает все мыслимые пределы. Компании нуждаются в системных администраторах, программистах и веб-программистах. Это самые востребованные профессии не только в России. Эти профессии действительно перспективны и привлекательны своей многогранностью. На них всегда есть спрос, ведь потребности предприятий в квалифицированных кадрах с каждым годом только растут. Программисты пишут программы: одни занимаются прикладным программированием и создают игры, программы для компьютеров, участвуют в разработке систем автоматизации и робототехники. Другие разрабатывают операционные системы, т.е. комплекс программ для взаимодействия всех систем компьютера, и считаются самыми востребованными и высокооплачиваемыми специалистами. Есть также веб-программисты: их стихия-разработка сайтов. Любая из этих специальностей является нелегким, но очень увлекательным занятием. Всё большую роль занимает защита автоматизированных систем и информации, борьба с попытками несанкционированного доступа к ним. На сегодняшний день компьютер помогает людям в работе отраслей промышленности, в бухгалтерском деле, в сфере компьютерного искусства. Искуснейшие трюки в фильмах, корректирование голоса на звукозаписи, быстрый и точный перевод с любого языка мира - всё это стало возможно лишь благодаря достижениям современных программистов. В связи с переходом и развитием «Цифрового управления» процедура собираемости налогов и других платежей стали удобнее для бизнеса и граждан. Работа продолжается в этом направлении. Программист создает код из множества объектов, поэтому программировать - все равно, что собирать пазл. У программистов каждая программа должна быть индивидуально устроена, максимально мала и лаконична. Программисты в создании программ используют один из языков программирования. C, C++, C#, Java, Python, Ruby. Не кажется ли Вам, что названия похожи на английский язык? При программировании используется большое количество условных обозначений: для названия переменных, классов, функций. Выбор имен для переменных, классов и функций, таблиц и полей баз данных играют важную роль в успешном развитии проекта, так как производительность труда программистов зависит от удобства чтения кода. Все типы, функции, методы являются английскими фразами, словами или сокращениями. Каждый язык программирования имеет свой алфавит и словарь, свой синтаксис и семантику. Учитывая, что большинство специальной литературы и документации издается на иностранном языке, для программистов одним из предметов, способствующих их профессиональному развитию и совершенствованию первый язык, который должен изучить будущий программист, должен быть именно английский язык. А.П. Ершов, советский ученый сказал когда-то: «Программист должен обладать способностью математика к абстракции, логическому мышлению в сочетании с талантом изобретателя сооружать все, что угодно, из нуля и единиц. Он должен сочетать аккуратность бухгалтера с пронизательностью разведчика, фантазию автора детективов с трезвой практичностью экономиста». Будущему программисту нужно развивать логику, память и сообразительность. 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. Основополагающей для будущего программиста является математика, так как большинство программ строится на различных математических моделях. Однако кроме нее настоящий профессионал должен увлекаться и другими предметами- историей, географией, литературой, так как они помогают развивать навыки общения, а также скорочтение и память – качества, необходимые для будущего самообразования. Главное в профессии программиста – это способность к освоению передовых методик программирования, которые



постоянно развиваются, так что профессия программиста — жизненная необходимость, продиктованная современным временем.

Прежде всего, в своей профессиональной деятельности программисту требуется умение извлечения нужной информации из разнообразных источников на английском языке, другими словами, умение читать английские технические тексты. Сюда можно отнести разнообразные мануалы, официальную документацию, окна сообщений, команды, обучающие программы, сертификационные тесты, условия лицензионного соглашения, вести переписку с другими разработчиками, с иностранными коллегами, клиентами или партнерами при заключении договоров, при возникновении каких-либо вопросов. Правильное и грамотное построение предложений даст Вашим собеседникам уверенность в том, что Вы являетесь компетентным специалистом. Поэтому при переговорах с разработчиками, иностранными коллегами, клиентами знание языка просто необходимо. Также не исключена и возможность стажировки за границей. Поэтому способности понимать и говорить на английском также находят практическое применение в деятельности программиста. Для тех, кто нашел себя в IT-индустрии, владение английским — *must-have!* Вы еще не знаете этого выражения? На Западе очень ценят русских айтишников, но общаться с ними, конечно же, предпочитают на английском. **Подъем по карьерной лестнице программистам невозможен без знания языка.** Ведь экзамен по нему вам придется сдавать каждый год, если вы работаете в международной компании (EPAM), или использовать каждый раз при собеседовании на работу. Мечтаете работать в Google Microsoft, ORACLE, Apple? Учите язык! Для компетентного специалиста программиста знание языка просто необходимо! При использовании Интернет- ресурсов способствуют **повышению уровня коммуникативности и расширению кругозора.** Российские представительства зарубежных компаний, например, производители робототехники Kuka и Festo не только нуждаются в кадрах, но и пытаются популяризовать относительно новые отрасли среди школьников и студентов. Для этого совместно с WorldSkills компании открывают робототехнические лаборатории в регионах. Два года назад российское представительство Kuka первым ввело компетенцию «Промышленная робототехника» в линейку WorldSkills.

Программисты- это прежде всего очень талантливые и одарённые люди. Никаким другим инженерам так не приходится размышлять и проявлять свои творческие способности на работе, как программистам. Для программиста каждый новый день – это новое решение поставленной задачи, новая победа. Российское образование программистов считается одним из самых лучших. Наши специалисты ценятся во всём мире. Выпускники крупных российских вузов составляют достойную конкуренцию западным специалистам, ведь два из самых популярных антивирусов в мире создали российские программисты Евгений Касперский (« Лаборатория Касперского») и Игорь Данилов (« Доктор Вэб»). Начинать программировать никогда не рано, например, Бил Гейтс написал свою программу в 1968 году, когда ему было 13 лет, но сегодня с развитием технологий появляются все новые гении.

Самое главное-программист должен быть сообразительным и стремиться к самообучению, чтобы всегда шагать в ногу с прогрессом. Ведь человеку не столь важно, насколько перспективна его работа, сколько то, насколько она ему нравится, чтобы не завязнуть в пучине рутинных и однообразных дней.

Как сказал Linus Torvalds «Большинство хороших программистов делают свою работу не потому что ожидают оплаты или признания, а потому что получают удовольствие от программирования». Подтверждением этому служат факты участия в различных мероприятиях, связанных с профессиональной компетентностью.

#### **Список использованных источников**

1. Белоусов, В. М. Кто главнее?: рассказы о рабочих профессиях / В. М. Белоусов. – Л.: Дет. Лит., 1995.–147с.

2. Константиновский, М. Ищу себя / М. Константиновский. – М.: Дет. Лит., 1994. – 142 с.
3. Марьянин, А. М. Работа есть работа: рассказы о профессиях / А. М. Марьянин. – М.: Дет. Лит., 1993. – 95 с.
4. Юрмин, Г. Все работы хороши, выбирай на вкус: рассказы о профессиях / Г. Юрмин. – М.: Дет. Лит., 1996. – 197 с.
5. Артамонов, Б. Н. Основы современных компьютерных технологий / Б. Н. Артамонов. – СПб.: КОРОНА, 1998. – 325 с.
5. Евреинов, Э. В., Каймин В. А. Информатика и дистанционное образование / Э. В. Евреинов, В. А. Каймин. – М., 1998. – 450 с.
6. Прохорова М.П., Шкунова А.А. ОСОБЕННОСТИ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 106-109;
7. Дмитрий Медведев: рабочие кадры – не экспортный товар. – [Электронный ресурс]. – Торгово-промышленные ведомости: издание Торгово-промышленной палаты РФ. – Режим доступа: <http://www.tpp-inform.ru/official/1199.html>.
8. Открытый чемпионат Москвы по профессиональному мастерству WorldSkills Russia. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moscow2012.worldskills.ru/>.
9. [promvesti-vrn.ru](http://promvesti-vrn.ru) Круглый стол по вопросам взаимодействия учебных заведений и промышленных предприятий от 13 ноября 2014 Валентина Тертерян Минобрнауки России О прогнозе потребностей экономики в квалифицированных кадрах на период до 2015 года
10. <http://www.informio.ru>

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Автор: Улановская Ангелина Васильевна

Научный руководитель: Раздайбедина Надежда Петровна

ГАПОУ ВО Новохоперский аграрно-экономический техникум, г.Новохоперск

Сегодня каждый молодой человек, верит, в то, что он сделает успешную карьеру в той или иной области, в которой получил профессиональную подготовку. В жизни каждого человека наступает момент принятия важных решений, которые определяют его дальнейший путь. Вопрос выбора профессии, несомненно, является таковым.

Карьера играет важную роль в жизни человека не только потому, что, высоко поднявшись по служебной лестнице, можно начать зарабатывать хорошие деньги и приобрести солидный социальный статус. Я, например, в построении карьеры вижу прежде всего возможность самореализации.

Думаю, что мало кому было бы интересно всю жизнь проработать на одном и том же месте, изо дня в день решая одни и те же задачи. Многие из нас хотели бы развиваться в выбранной области, получать новые знания, совершенствовать свои навыки. Мне кажется, все эти потребности можно реализовать через построение карьеры.

Карьера (итал. *carriera* — бег, жизненный путь, поприще, от лат. *carrus* — телега, повозка) — продвижение вверх по служебной лестнице, успех в жизни. Карьеру — траекторию своего движения — человек строит сам, соотносясь с особенностями внутри и вне организационной реальности и главное — со своими собственными целями, желаниями и установками. Профессиональная карьера — рост знаний, умений, навыков. Профессиональная карьера может идти по линии специализации (углубление в одной, выбранной в начале профессионального пути, линии движения) или транс профессионализации (овладение другими областями человеческого опыта, связанное, скорее, с расширением инструментария и областей деятельности). В моём понимании, сделать

карьеру – значит добиться престижного положения в обществе и высокого уровня дохода. При этом имеется в виду престижность с точки зрения общественного мнения.

Для того, чтобы стать специалистом в своей профессии, необходимо обладать личностными качествами такими, как лёгкость в общении, настойчивость, сила воли, уверенность в себе и т. д.

Так, мой профессиональный план заключается в том, чтобы окончить техникум по профессии «Мастер по обработке цифровой информации», а затем с целью получения опыта устроиться на работу в одну из организаций нашего города. В перспективе можно получить более высокооплачиваемую должность. Я думаю, что выбранная мной профессия предоставит мне немало возможностей. Компьютеры являются сферой современной технологии, что меняется быстрее. Мы живем в век информации. Сегодня, даже трудно сказать, какое применение будут иметь компьютеры в будущем. Уже сегодня люди могут работать, делать покупки и общаться, сидя за своими компьютерами. К плюсам профессии можно отнести все возрастающую востребованность ее представителей. Сфера информационных технологий в России стремительно развивается, и темпы ее роста, составляя около 25% в год, намного обгоняют аналогичные показатели в Европе и США. К тому же спрос на специалистов постоянно превышает предложение, так что даже начинающему программисту не составляет особого труда найти работу. Еще одно преимущество профессии программиста - возможность работать не только в нашей стране, но и за рубежом, где российские ИТ- специалисты ценятся очень высоко. Спрос на специалистов постоянно превышает предложение, так что даже начинающему программисту не составляет особого труда найти работу. Профессия пользуется высоким спросом на рынке и хорошо оплачивается. Всегда есть возможность карьерного роста.

На протяжении жизни я хотела бы принимать участие в различных программах по повышению квалификации и самосовершенствоваться. Это позволило бы мне развиваться в профессии и идти в ногу со временем. Я считаю, что задуманное мной вполне имеет шанс на реализацию. Конечно, для осуществления поставленных целей потребуется приложить усилия, но это необходимо и для построения любой другой карьеры.

Вообще, мне кажется, что человек, способный добиться успехов в выбранном деле, безусловно, может считаться сильной личностью. Это означает, что он умеет преодолевать препятствия на своем пути, отвечать за свои поступки, правильно организовывать время и рассчитывать силы.

Именно таким человеком я желала бы стать в будущем. Потому я намерена использовать все возможности для того, чтобы самореализоваться в своей профессии. Но все же я не хотел бы делать построение карьеры своей главной целью в жизни, поскольку есть вещи, которые мне кажутся более ценными, например, семья и близкие люди.

Уже третий год я учусь на Мастера по обработке цифровой информации и теперь с уверенностью могу сказать, что программистом может стать только человек, обладающий такими качествами, как ответственность, усидчивость, организованность, умение слушать и запоминать все, что ему говорят, умение концентрировать свое внимание на работе. Но, наверное, самое главное в выборе любой профессии – это любовь к делу, которым занимаешься, и тогда ты с радостью будешь ходить на работу и с гордостью возвращаться с работы домой, потому что будешь понимать, что любимая работа приносит пользу тебе и твоей семье. Тем не менее, эта профессия действительно перспективна, привлекательна своей многогранностью и широко востребована во всем мире.

В заключении хочу сказать, что выбор профессии очень важен и нужно подходить к этому делу так, чтобы не жалеть об этом в будущем.

## ПЕРВЫЙ ШАГ К КАРЬЕРЕ ЮРИСТА

Автор: Дегальцева Татьяна Михайловна  
Научный руководитель: Чалая Елена Васильевна  
Учреждение, в котором выполнена работа, город:  
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум», г.Острогожск

В нашей статье мы начнём с того, кто же такой юрист. Юрист— специалист по правоведению, юридическим наукам; практический деятель в области права. Понятие «юрист» объединяет всех людей, занимающихся разнородной профессиональной юридической деятельностью — судей, прокуроров, следователей, адвокатов, нотариусов, юристов в организациях, юристов, занимающихся частной практикой и других.

Немаловажное значение для поиска подходящей работы и удачного карьерного продвижения имеют стремление постоянно совершенствоваться, повышая свою квалификацию, а также грамотное, правильно составленное резюме юриста.

Профессиональная юридическая деятельность отличается высокой интеллектуальностью, нравственностью, психологической насыщенностью, и обычно выделяют в ней следующие аспекты: поисковый, коммуникативный, удостоверительный, организационный, конструктивный(реконструктивный) и социальный.

Как строится карьера юриста?

Карьера юриста обычно не имеет динамичного развития. Работая в коммерческой структуре, вы можете стать начальником юридического отдела. Выбрав сферу преподавания - пиком развития станет должность ректора.

В прокуратуре карьера развивается динамично. Вы можете получить массу престижных и значимых должностей. Даже вырасти до генерального прокурора страны или же до его заместителя. Многие юристы пытаются стать сотрудниками прокуратуры – это одна из самых высокооплачиваемых отраслей правовой деятельности.

Пиком карьеры для каждого юриста является должность судьи, большинство именно к ней и стремится.

С чего же начать свои первые шаги к карьере юриста?

Алексей Осипов, юрист юридической компании «Дельта консалтинг», считает:

«Начинать карьеру нужно с первой базовой ступени, постепенно накапливая опыт, обрастая сетью профессиональных контактов. Не страшно, если ваша карьера начнётся с курьера в юридической компании или с младшего помощника юриста (часто эти должности совмещаются). Эта работа позволит вам увидеть и понять все аспекты профессии: как работает тот или иной государственный орган, как нужно общаться с представителями государственных структур, с сотрудниками МВД и т.д.

Не стоит бояться предлагать какие-то новшества в работе, не стесняйтесь задавать вопросы. Лучше признаться, что вы не знаете данного аспекта или не сильны в этой категории, чем после проделанной работы исправлять её. Честность и откровенность сыграет вам на руку, поскольку работодатель увидит в вашей работе интерес к профессии и желание углубляться в неё, осваивая более сложные дела».

По мнению Андрея Корельского, управляющего партнера адвокатского бюро «КИАП» («Корельский, Ищук, Астафьев и партнеры»), юристу для успешной карьеры нужны следующие «гибкие навыки»:

1. Умение быстро ориентироваться в огромном потоке информации; выделять главное и не тратить время впустую на несущественные аспекты. Умение управлять своим временем;
2. Достаточная стрессоустойчивость, чтобы не впадать в ступор при получении объёмного и не всегда структурированного задания;
3. Навык эффективной аналитической работы, умение быстро найти информацию, перенести «неконтролируемый поток сознания» в структурированный, ясный и понятный, изложенный понятным языком документ;

4. Грамотная письменная и устная речь. Наличие свободного уровня владения английским языком, если его практическое применение востребовано на ежедневной основе;

5. Презентационные навыки, чтобы форма преподнесения материала не девальвировала над содержанием как в правовых документах, так и в презентациях на публичных выступлениях.

Карьеру юриста желательно начать еще в студенческие годы. Желательно обеспокоиться этой возможностью с третьего или четвертого курса обучения.

Для практики лучше подбирать коммерческую структуру с высокой квалификацией и разнообразными интересами. Конечно, это необходимо делать не в ущерб процессу обучения. Юридическая практика откроет перед юристами без опыта работы новые горизонты понимания юридической науки и даст толчок в обучении.

Можно поработать даже бесплатно, поскольку опыт будет бесценным и резко повысит уровень вашей компетентности. Работать на общественных началах в каком-нибудь органе государственной или муниципальной власти тоже будет чрезвычайно полезно.

Вы можете попробовать обзвонить юридические фирмы в интересующем Вас районе. Предложить юристам свою помощь в качестве стажера. Размер оплаты вряд ли будет выше той, что Вы указали, но при наличии у Вас желания учиться, Вы сможете прокачать свои знания юриспруденции весьма значительно.

Можете просто зайти в крупную компанию и попросить встречи с юристом. Объяснить ему расклад и есть шансы, что Вас возьмут помощником/стажером.

Несколько слов про самообразование. «Учиться и еще раз учиться» – вот девиз всех хороших юристов.

Мы думаем, что очень высоко ценится обыкновенное знание правил русского языка и общий кругозор. Поэтому повышая общий культурный и образовательный уровень, вы, несомненно, становитесь более успешным и грамотным юристом.

Мы считаем, что нужно читать классическую литературу, дружить с математикой и логикой, чтобы тренировать свой мозг. Иногда для того, что бы сориентироваться в каком-нибудь «юридическом вопросе», достаточно владеть правилами русского языка и элементарной логикой. Поэтому прокачивайте свой мозг в «общегражданском» понимании. Этого будет достаточно. Но это наше личное мнение.

Кроме того будет полезно начинать рассмотрение любого юридического случая с судебной практики. В первую очередь это актуально для арбитражной практики, которая находится в общем доступе. Уровень квалификации судей арбитражных судов, как правило, высок и, читать решения по арбитражным делам очень приятно и полезно.

Таким образом, первым шагом к успешной карьере юриста является самообразование и саморазвитие, чем мы и стараемся заниматься, обучаясь на первом курсе техникума по специальности «Право и организация социального обеспечения». На уроках мы изучаем только общеобразовательные предметы, а в самостоятельное от занятий время стараемся как можно больше узнать о своей будущей профессии.

## **ПО СТОПАМ КУМИРА**

Автор: Лозовая Виктория Ильинична

Научный руководитель: Чалая Елена Васильевна

Учреждение в котором выполнена работа, город:

ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум», г. Острогжск

Профессия юриста у многих ассоциируется с успешностью, стабильностью и солидными заработками. Поэтому и поступить бывает намного сложнее, чем на другие факультеты. Но наличие диплома ещё не означает, что карьера сложится удачно. Как и в

любой области, в юриспруденции есть свои правила и тонкости, которые помогут устроиться на перспективную работу.

Профессия юриста связывает служителей закона: адвоката, прокурора, судью, следователя, юрисконсульта с нотариусом, юриста-международника — все они считаются знатоками в одной из областей права (юриспруденции).

Чтобы стать хорошим юристом, недостаточно выучить законы. Часто бывает, что каждый их пункт можно интерпретировать по-разному, в зависимости от ситуации. А как именно — можно узнать только на практике. Поэтому студентам юрфаков, которые планируют построить карьеру в этой области, рекомендуется начинать работать ещё во время обучения. И устраиваться не туда, где много платят, а в адвокатскую контору, в юротделы на крупных предприятиях, в суды, помощником к нотариусу — в общем, туда, где вы хотели бы работать после получения диплома.

Один из представителей данной отрасли Алексей Осипов, дал интервью ,где сказал:

- «Начинать карьеру нужно с первой базовой ступени, постепенно накапливая опыт, обрастая сетью профессиональных контактов. Не страшно, если ваша карьера начнётся с курьеры в юридической компании или с младшего помощника юриста (часто эти должности совмещаются). Эта работа позволит вам увидеть и понять все аспекты профессии: как работает тот или иной государственный орган, как нужно общаться с представителями государственных структур, с сотрудниками МВД и т.д.

Не стоит бояться предлагать какие-то новшества в работе, не стесняйтесь задавать вопросы. Лучше признаться, что вы не знаете данного аспекта или не сильны в этой категории, чем после проделанной работы исправлять её. Честность и откровенность сыграет вам на руку, поскольку работодатель увидит в вашей работе интерес к профессии и желание углубляться в неё, осваивая более сложные дела».

В юридической сфере хорошим стартом может стать стажировка. Идеальный вариант — когда после её успешного прохождения кандидат получает предложение о постоянной работе. Но если обещают только стажировку, не стоит сразу отвергать это предложение. Так могут говорить, чтобы у соискателей не было ложных надежд о трудоустройстве. Если зарекомендуете себя как ответственный целеустремлённый сотрудник, вольётесь в коллектив, будете справляться с заданиями, вполне вероятно, что трудовой договор вы всё же подпишите. Не лишним будет заранее договориться о письменной рекомендации после прохождения стажировки. Если не получите работу, у вас на руках будет отзыв-характеристика — строить карьеру с этим документом будет уже проще.

Мы считаем, чтобы построить свою карьеру в любой отрасли ,нужно начинать с самых «низов», чтобы знать все аспекты данной работы.

Для примера, можно взять известного адвоката А.А. Добровинского. Он сказал:

- «Для того чтобы стать успешным адвокатом, нужно этого очень хотеть. Я думаю, что я хотел этого с детства. Профессия адвоката не очень прельщала меня в Советском союзе, когда человек просто зачитывал выдержки из закона. Но на западе это одна из самых престижных профессий. Чтобы стать успешным адвокатом, нужно очень хотеть и знать, как этого достичь. Меня дети спрашивают, чем заниматься? Я отвечаю, занимайтесь, чем хотите, но занимайтесь хорошо. Это основное в карьере любого человека. Большинству людей мешает стать талантливыми то, что они занимаются своей работой из-за денег, а не из-за удовольствия. Это не правильно. Но в ту секунду, когда ты перестаешь думать о деньгах и начинаешь делать то, что нравится, деньги приходят сами. Меня, как таковые, деньги никогда не интересовали. А неординарные вещи я делаю постоянно. Для меня они стали уже ординарными».

Его слова наводят на мысль, что, чтобы получить желаемое (славу, деньги), стоит очень сильно этого захотеть и усердно трудиться.

Добровинский А.А. стал моим кумиром и я стараюсь воплощать его мысли в жизнь.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Автор Нерушева Виктория Сергеевна  
Научный руководитель Меркулова Наталья Викторовна  
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум», г. Острогожск

Карьера - быстрое достижение известности, успехов в служебной или какой-либо другой деятельности, материальной выгоды, благополучия. Французское слово карьера вошло в русский язык в 30-40 гг. XIX в. как конкурент слова поприще. Карьеру как траекторию своего движения человек строит сам, сообразуясь главным образом со своими собственными целями, желаниями и установками.

Профессиональная карьера - это активное достижение человеком успехов в профессиональной деятельности. Профессиональная карьера тесно связана с профессиональным становлением и мастерством. Кроме того, в содержание профессиональной карьеры включается более высокая (адекватная) оплата труда, улучшение бытовых и жилищных условий, продвижение по служебной лестнице, занятие определенных постов и должностей, приобретение свободы в принимаемых решениях, общественная оценка трудовых заслуг, личная удовлетворенность профессиональной деятельностью. Следует помнить, что если есть мастерство, то должность приложится. Для карьеры важно бывает не только добиться определенной должности, но и удержать ее.

Карьеру следует отличать от карьеризма, под которым понимается получение материальных благ, выгод, власти, наград явно незаслуженным или нечестным образом (например, с помощью взяток, лести, обмана, подкупа, шантажа и т.п.).

Профессиональное самоопределение, осознанный выбор профессии и профессиональная подготовка являются первым этапом профессиональной карьеры. На профессиональную карьеру человека большое влияние оказывает **уровень притязаний**, т. е. *уровень поставленной человеком цели или очередного достижения*.

Уровень притязаний может быть заниженный, завышенный или реалистичный. Заниженный или завышенный уровень притязаний проявляется в выборе слишком легких или слишком трудных целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах и т.п. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, большей продуктивностью, критичностью.

Несомненно влияние призвания на профессиональную карьеру.

Призвание человека – это внутренний голос, который зовет за собой. Есть люди, которые на вопрос «Кем ты хочешь быть?» одинаково отвечают в пять, двенадцать и двадцать лет. Они остаются при своем мнении навсегда. Они с удовольствием учатся по избранной специальности и с удовольствием работают, принося пользу другим людям.

Но, к сожалению, это не относится к большинству. Некоторые не смогли распознать своего предназначения. У других рвение к любимому делу было задушено в зачатке. Над третьими тщательно «поработали», разъяснив, что то, к чему они так стремятся, тянет максимум на хобби и вряд ли обеспечит безбедное существование.

Призвание - высший уровень профессиональной пригодности, который выражается в полном соответствии человека требованиям профессиональной деятельности. Труд по призванию помимо внешних достижений дает и внутреннее чувство удовлетворения результатом и самим процессом деятельности. Интересные мысли о призвании высказал выдающийся педагог В.А. Сухомлинский: «Призвание - это маленький росточек таланта, превратившийся в крепкое могучее дерево на благородной почве трудолюбия. Найти свое призвание, утвердиться в нем - это источник счастья. Человек - господин своего призвания. Призванием становится интерес, помноженный на труд. Человек - творец своего призвания». Чтобы возникло призвание, во-первых, надо знать мир профессий, избираемую профессию, а для этого, профессию надо изучить не только теоретически, но и практически. На основе этого возникает предметное сознание.

Во-вторых, надо знать самого себя (интересы, склонности, особенности памяти, характера, здоровья и т.д.). В результате самопознания возникает профессиональное самосознание (образ «я»).

Благодаря единству предметного сознания и профессионального самосознания, возникает призвание. Влияние призвания на профессиональную карьеру выражается в следующем:

- человек показывает высокие результаты труда;
- быстро растет профессиональное мастерство, человек становится мастером своего дела;
- соответственно он получает большую оплату своего труда, другие социальные льготы;
- у человека возникает чувство удовлетворения результатом своего труда и самоуважение.

Призвание человека – это точка соприкосновения природных способностей и личных предпочтений.

Сколько бы Вам ни было лет, где бы Вы ни проживали, каким бы ни было Ваше материальное положение, никогда не стоит отказываться от своего призвания, потому что для нашедшего его человека все вокруг приобретает смысл и наполняется радостью. Люди, реализующие свое призвание, пребывают в полной гармонии с собой и миром.

Призвание человека – это ориентир для выбора жизненного пути.

От чего зависит, достигнет ли человек успеха в профессиональной карьере или нет?

Успех профессиональной карьеры зависит от многих факторов. Но прежде всего в профессиональной карьере нужно опираться на свои способности и возможности. Например, карьера предпринимателя возможна для тех, кто не боится риска и ответственности за взятое на себя дело. Для других вполне подойдет карьера служащего, хотя и она не исключает профессионального роста и не сводится только к отбыванию на службе положенного времени. В любой карьере существует фактор риска, но риск не страшен для тех, кто полагается на себя и верит в свои возможности.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ О КАРЬЕРЕ**

Автор Ступниченко Наталья Николаевна

Научный руководитель: Бабакина Светлана Ивановна  
ГБПОУ «Острогжский многопрофильный техникум»

*Люди становятся успешными в минуту, когда они решили кем быть!*

Архимед

### **Введение**

В России примерно до 1995 года понятия карьеры практически не существовало. Это объясняется определенными обстоятельствами. Во-первых, долгое время существовали запреты на научные исследования карьеры как таковой. Преобладала идеологическая доктрина: советский человек работает не ради карьеры, а ради общества. Во-вторых, иерархия должностей руководителей была прерогативой различных партийных комитетов. Именно они выполняли функции организационного и идеологического сопровождения карьеры. Естественным в таком случае является отсутствие понятия «карьерный опыт». В третьих, можно смело утверждать, что партийные комитеты не владели какими-либо методиками планирования карьеры вообще.

Проблема развития современного профессионала состоит в реализации его карьерного потенциала и возможность осуществить собственную конкурентоспособность на современном рынке труда. Активное управление карьерой в динамичных социально-



экономических условиях - одно из ключевых условий профессионального и даже шире - жизненного успеха человека.

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.

### **Понятие карьеры**

**Карьера** - это индивидуально осознанная позиция и поведение, связанные с трудовым опытом и деятельностью на протяжении рабочей жизни человека. Различают два вида карьеры: профессиональную и внутриорганизационную.

**Профессиональная карьера** характеризуется тем, что конкретный сотрудник в процессе своей профессиональной деятельности проходит различные стадии развития: обучение, поступление на работу, профессиональный рост, поддержка индивидуальных профессиональных способностей, уход на пенсию. Эти стадии конкретный работник может пройти последовательно в разных организациях.

Наряду с профессиональной карьерой следует выделять **внутриорганизационную карьеру**, которая охватывает последовательную смену стадии развития работника в рамках одной организации. Внутриорганизационная карьера реализуется в трех основных направлениях:

*вертикальное* - именно с этим направлением часто связывают само понятие карьеры, так как в этом случае продвижение наиболее зримо. Под вертикальным направлением карьеры понимается подъем на более высокую ступень структурной иерархии;

*горизонтальное* - имеется в виду либо перемещение в другую функциональную область деятельности, либо выполнение определенной служебной роли на ступени, не имеющей жесткого формального закрепления в организационной структуре (например, выполнение роли руководителя временной целевой группы, программы и т.п.); к горизонтальной карьере можно отнести также расширение или усложнение задач на прежней ступени (как правило, с адекватным изменением вознаграждения);

*центростремительное* - данное направление наименее очевидно, хотя во многих случаях является весьма привлекательным для сотрудников. Под центростремительной карьерой понимается движение к ядру, руководству организации. Например, приглашение работника на недоступные ему ранее встречи, совещания как формального, так и неформального характера, получение сотрудником доступа к неформальным источникам информации, доверительные обращения, отдельные важные поручения руководства.

Главной задачей планирования и реализации карьеры является обеспечение взаимодействия профессиональной и внутриорганизационной карьеры. Это взаимодействие предполагает выполнение ряда задач, а именно:

- достижение взаимосвязи целей организации и отдельного сотрудника;
- обеспечение направленности планирования карьеры на конкретного сотрудника с целью учета его специфических потребностей и ситуаций;
- обеспечение открытости процесса управления карьерой;
- устранение "карьерных тупиков", в которых практически нет возможностей для развития сотрудника; повышение качества процесса планирования карьеры; формирование наглядных и воспринимаемых критериев служебного роста, используемых в конкретных карьерных решениях;
- изучение карьерного потенциала сотрудников; обеспечение обоснованной оценки карьерного потенциала работников с целью сокращения нереалистичных ожиданий;

- определение путей служебного роста, использование которых удовлетворит количественную и качественную -потребность в персонале в нужный: момент времени и в нужном месте.

### **Профессиональные особенности специалистов**

Студенты техникума являются своеобразной возрастной категорией, находящейся на стыке переходного возраста от подросткового к юношескому.

Для внутренней позиции людей этого возраста характерно особое отношение к будущему, восприятие, оценка настоящего с точки зрения будущего. Основным содержанием устремлений этого возраста становится самоопределение и, прежде всего, профессиональное (Л. И. Божович, В. П. Потиха), происходит переход самосознания на качественно новый уровень. В развитии когнитивной стороны самосознания это проявляется в повышении значимости системы собственных ценностей, усилении личностного, психологического, динамического аспекта самовоспитания. В развитии эмоциональной стороны наблюдается перерастание частных самооценок отдельных качеств личности в общее, целостное отношение к себе. «Знак» отношения к себе при этом меняется с двухполюсного (хороший -плохой) на более сложный. А развитие регуляторной стороны идет в направлении как бы обратном указанному выше: оно проявляется во все большей дифференцированности, умении отделять успех или неуспех в конкретной деятельности от общего отношения к себе. У подростков притупляется острота восприятия сверстников.

Важным моментом становления личности является ее профессионализация, которая заключается в освоении необходимых профессиональных ролей, приобретении соответствующих профессионально важных свойств и качеств. Так как, только в профессиональном труде личность может найти свое настоящее раскрытие и реализацию. Поэтому, одной из ключевых проблем психологии профессионального становления личности является вопрос об основных закономерностях ее профессионального самоопределения. Это связано, во-первых, с тем, что профессиональное самоопределение -один из самых значимых компонентов профессионального развития, во-вторых, оно может рассматриваться и как психологический критерий успешности прохождения личностью начальных этапов этого процесса.

Пути развития исследования профессионального самоопределения личности в отечественной педагогике и психологии, можно разделить на три основных направления:

- исследование профессионального самоопределения в связи с анализом проблемы жизненного самоопределения личности и анализа психологических особенностей профессионального самоопределения личности на разных стадиях ее профессионального становления;
- изучение возрастных закономерностей формирования личности, на основе психологических закономерностей развития личности в подростковом и юношеском возрасте;
- разработка проблемы формирования человека как субъекта профессиональной деятельности на основе анализа особенностей его самосознания.

В профессиональном самоопределении можно выделить следующие стадии профессионального становления:

- формирование профессиональных намерений;
- профессиональное обучение и воспитание;
- вхождение в профессию;
- полная или частичная реализация личности в профессиональном труде.

На первой стадии реализуется начальный уровень готовности молодого человека к труду, который становится одним из условий успешного самоопределения личности в процессе профессионального обучения. Важной характеристикой этого уровня является готовность к профессиональному обучению на основе определенного уровня знаний, умений, навыков, развития мышления, а также установки на учебный труд и привычки к нему.

На стадии профессионального обучения формируется следующий уровень психологической готовности к труду - готовность к конкретной профессиональной деятельности. Основой и в то же время важнейшим источником ее формирования является участие в учебно-профессиональном и общественно полезном труде, которое дает возможность для реализации своих способностей, способствует самоутверждению.

В процессе профессионального самоопределения человека важным является изучение его личностных предпосылок. При этом психологическими критериями профессионального самоопределения являются особенности характера и темперамента, которые обуславливают образование профессиональных намерений, интересов, склонностей профессионального выбора и т.д., что играет большую роль для прогнозирования успешности профессиональной деятельности.

Успешность формирования профессиональных намерений и правильно сделанный выбор профессии оказывает большое влияние на профессиональное самоопределение и на то, как будет складываться жизненный путь личности.

В настоящее время трудно говорить об оптимизации выбора профессии как об альтернативе спроса и предложения. Наступил момент, когда баланс способностей, потребностей, личностных качеств будущего специалиста может быть нарушен за счет каких-то ярко выраженных качеств личности, отвечающих возможностям достижения материального благополучия в будущем.

### **Заключение**

По моему мнению, основными факторами, влияющими на карьеру молодежи, являются новые ценностные ориентации выпускников, степень адаптивности молодых людей к новым рыночным отношениям. Однако этого явно недостаточно, ведь выпускник профессионального учебного заведения испытывает определенные трудности в планировании карьеры. Необходимо становление государственной системы профессиональной ориентации, коррекция образовательных технологий, отвечающих требованиям времени и способствующих грамотному и эффективному сопровождению карьеры выпускников профессиональных учебных заведений.

### **Список использованных источников**

1. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития. Издательство: М.: ЧеРо, 2005 г.
2. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - Киев, 1988.
3. Могилёвкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг. Монография. - СПб.: Речь, 2007.
4. Мордвинцев Л. Планирование карьеры. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007.
5. Трошина К. Карьера и мотивация //Управление персоналом. – 1998г.

### **ЧТО Я ДУМАЮ О КАРЬЕРЕ?**

Автор Фирсов Сергей Александрович  
Руководитель Щербакова Людмила Георгиевна  
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум» г. Острогожск

Каждый человек еще с детского возраста представляет, кем он хочет стать. Играя в детские игры, мы определяем для себя ту профессию, с которой хотели бы связать свою жизнь. Учитель, врач, строитель - именно из этих детских мечтаний начинает формироваться наше будущее, наша перспектива. Получается, что у человека теперь есть цель, самый настойчивый и устремленный приложит все усилия, что бы достичь её. Обучение в школе, училище или высшем учебном заведении - это те самые ступени развития, которые

предстоит пройти на пути к своей профессии. Мало, получить диплом об образовании, для достижения цели, для карьерного роста. Еще немало трудностей встретится на пути к желаемому.

Что же это за карьера? Куда она должна расти и зачем? Окончив школу, мы начинаем выбирать сферу деятельности, с которой хотим связать свою жизнь. Обучаясь в среднем или высшем учебном заведении по выбранной специальности, мы получаем основные знания и умения в выбранной области. Закончив обучение, получаем диплом или документ, доказывающий наши знания в этой профессии. Дальше перед каждым становится сложный выбор - заниматься своей профессиональной деятельностью или выбрать более удобную, доступную работу. В последнее время немаловажное значение здесь оказывает финансовый фактор. Допустим, человек долгое время мечтал стать учителем и даже ощущал призвание к этой профессии, но узнав, как оплачивается труд молодого специалиста, уходит в другую сферу деятельности, ту, которая может обеспечить его материально.

По статистике более сорока процентов людей, получивших высшее образование, не работают по специальности, чаще всего из-за низкой оплаты. Среди них пятьдесят четыре процента пытались работать согласно полученной квалификации, но позже уволились. А тридцать семь процентов получивших заветный диплом даже не начинали трудиться в своей сфере. Но остаются еще те люди, которые учатся, а позже работают в той сфере, которую определили для себя изначально. Из дня в день они стремятся, добиваются и растут как специалисты, «делая себя», строя свою карьеру.

Карьерный рост - это постоянное движение, оно не может остановиться, ведь сама карьера начинается не в момент поступления на работу, а в момент выбора профессии, выбора той сферы деятельности, с которой хочет связать себя человек.

Одним из важных условий успешной карьеры является правильный, взвешенный выбор профессии. Чтобы не ошибиться с выбором, нужно основательно подойти к этому вопросу. Во-первых, изучить рынок труда. Узнать какие профессии востребованы, как оплачиваются, сколько специалистов ежегодно требуется в этой отрасли. Далее более подробно изучить интересующие профессии, узнать требования, предъявляемые к специалистам. Следует оценить себя, свои увлечения, возможности, состояние своего здоровья. Каждый должен просчитать реальность получения такого образования. Зачастую наши мечты разбиваются о наши же возможности.

Если учесть все эти факторы, взвесить все риски и возможности, можно подобрать несколько подходящих специальностей.

Получается, что окончив школу, выбрав подходящую специальность, окончив среднее или высшее учебное заведение, мы делаем первый шаг на пути своего карьерного развития.

Дальше нас ждет немало страхов и трудностей. Как получить хорошую должность без опыта работы? Кто захочет взять молодого неопытного сотрудника на работу? С этим сталкивается большинство. Многие сдаются и идут на более простую должность, но это не выход. Возможно, придется начать с азов, стать младшим сотрудником или помощником специалиста, но не стоит забывать, что это еще один шаг на карьерном пути. Проявить себя, быть трудолюбивым, настойчивым, верить в себя и свои силы, не отступая идти к цели, - вот задача в стратегии карьерного роста. Нужно глубже вникать во все аспекты выбранной профессии. Возможно, понадобится получить дополнительное образование, пройти профессиональное обучение или переподготовку. Стать не просто работником, а лучшим специалистом в своей сфере. И это еще один шаг развития, движения вверх.

Постоянно обучаясь, набираясь опыта, мы можем получать более высокие должности, заслуженную оплату труда. Нельзя останавливаться в своем совершенствовании, в своем карьерном росте. В любой специальности есть начинающие и профессионалы, нужно стремиться к развитию. Главное никогда не останавливаться, не переставать шагать по карьерной лестнице.

Существует огромное множество разнообразных профессий: врач, журналист, инженер, ветеринар и другие. Я уже давно определился, кем хочу стать, и мой выбор -

профессия автомеханика. Всю жизнь мне было интересно, как устроена любая техника, как работают ее механизмы. Именно поэтому мой выбор пал на эту специальность.

Работа механика заключается в том, чтобы в случае поломки произвести ремонт. Это было востребовано во все времена, и по сей день на таких специалистов есть спрос. Технологии не стоят на месте, техника совершенствуется, она стала неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. В эру высоких технологий моя профессия становится еще более важной, востребованной, особенно если сам человек развивается в ногу с техническим прогрессом. Новейшее оборудование требует все более квалифицированных специалистов, которые готовы совершенствоваться, успевать за инновациями. Инновации есть во всех сферах, и я отдал своё предпочтение механике. Мне нравится это направление, и я уверен, что работу нужно выбирать исходя из собственных интересов, чтобы потом не жалеть о сделанном выборе. Я думаю, что профессия автомеханика - это именно то, чем я хочу заниматься в жизни. Я готов строить свою карьеру в этом направлении, преодолевать все трудности, ежедневно обучаясь и совершенствуя свое мастерство, чтобы в конце-концов, стать высокопрофессиональным мастером своего дела.

## **МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ПРОГРАММИСТ**

Автор: Черкасова А.В.

Научный руководитель: Родных Н.Н.

ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум», г. Острогожск

В век информационных технологий наибольшее преимущество получает не столько тот, кто умеет просто пользоваться компьютером, применяя уже готовые программы, а тот, кто способен совершенствовать старые программы и создавать новые. Все развитые страны осуществляют переход на компьютерный автоматизм, как в промышленной сфере, так и в оборонной. В связи с этим всё большую роль занимает защита автоматизированных систем и информации, борьба с попытками несанкционированного доступа к ним. Я считаю, что программист – одна из самых перспективных профессий не только в настоящем, но и в обозримом будущем.

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.

Программисты занимаются написанием программ для Вашего компьютера, разрабатывают приложения, которые используются в интернете, как веб-сайты. Так же, при создании сайта-визитки под ключ, тоже участвуют специалисты в сфере программирования. Кроме того, они пишут программы для мобильных устройств (смартфонов, планшетов, смарт-часов и др.).

Работа программиста происходит в рамках разных операционных систем (Windows, Mac, Linux, Android). Для такой работы используются различные языки программирования, которых существует больше десяти. Помимо того, некоторые из них со временем устаревают и основанные на них программы больше не используются. В результате чего специалист вынужден изучать новые языки программирования.

Программистов можно условно разделить на три категории в зависимости от специализации:

**1. Прикладные программисты** занимаются в основном разработкой программного обеспечения прикладного характера – игры, бухгалтерские программы, редакторы, мессенджеры и т.п. К области их работы также можно отнести создание программного

обеспечения для систем видео и аудио наблюдения, систем компоновки данных, систем пожаротушения или пожарной сигнализации и т.п. Также в их обязанности входит адаптация уже существующих программ под нужды отдельно взятой организации или пользователя.

2. Системные программисты разрабатывают операционные системы, работают с сетями, пишут интерфейсы к различным распределенным базам данных. Специалисты этой категории относятся к числу самых редких и высокооплачиваемых. Их задача состоит в том, чтобы разработать системы программного обеспечения (сервисы), которые, в свою очередь, управляют вычислительной системой (куда входит процессор, коммуникационные и периферийные устройства). Также в список задач входит обеспечение функционирования и работы созданных систем (драйвера устройств, загрузчики и т.д.).

3. Web-программисты также работают с сетями, но, в большинстве случаев, с глобальными – Интернет. Они пишут программную составляющую сайтов, создают динамические веб-страницы, web-интерфейсы для работы с базами данных.

Доминирующие виды деятельности профессии программист:

- разработка на основе анализа математических алгоритмов программ (полное и точное описание процесса обработки информации на специально придуманном формальном языке), реализующих решение различных задач:
- выбор метода численного решения задачи, т. е. сведения сложных математических формул к элементарным арифметическим действиям;
- составление алгоритма – детального плана решения задачи – или выбор оптимального для решения данной задачи алгоритма;
- определение информации, подлежащей обработке на компьютере, ее объемов, структуры, макетов и схем ввода, обработки, хранения и выдачи информации, методов ее контроля;
- определение возможности использования готовых программ;
- выбор языка программирования и перевод на него используемых моделей и алгоритмов;
- подготовка программы к отладке и проведение отладки и корректировки (нахождение и устранение различных ошибок, которые, возможно, содержатся в программе);
- разработка инструкции по работе с программами;
- участие в создании технической документации;
- сопровождение внедренных программ и программных средств (средств, обеспечивающих нормальную работу программы);
- разработка и внедрение методов автоматизации программирования (использование простых программ для создания программ более высокого уровня);
- участие в создании каталогов и картотек стандартных программ.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности программиста: развитое воображение, внимательность, аккуратность, терпеливость, настойчивость, целеустремленность, ответственность, склонность к интеллектуальным видам деятельности, умение самостоятельно принимать решения, независимость (наличие собственного мнения).

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности: невнимательность, рассеянность, нетерпеливость, отсутствие логического мышления, ригидность мыслительных процессов.

Программист, прежде всего, должен обладать большим терпением и выдержкой. Эти качества совершенно незаменимы и необходимы в его повседневной работе.

К плюсам профессии можно отнести все возрастающую востребованность ее представителей. Сфера информационных технологий в России стремительно развивается, и темпы ее роста, составляя около 25% в год, намного обгоняют аналогичные показатели в Европе и США. К тому же спрос на специалистов постоянно превышает предложение, так что даже начинающему программисту не составляет особого труда найти работу. Еще одно преимущество профессии программиста – возможность работать не только в нашей стране,

но и за рубежом, где российские ИТ-специалисты ценятся очень высоко. Но все же, несмотря на утверждение профессионалов, что программирование сродни творчеству, труд программиста требует высокой концентрации внимания и больших трудозатрат. К минусам профессии можно отнести и так называемый комплекс «козла отпущения». Например, если вы устроились на работу в компанию, занимающуюся непосредственным производством программного обеспечения, то имейте в виду, что число фирм, способных выступить как заказчики, невелико, поэтому менеджеры пытаются ухватить любой «денежный» заказ, не особо задумываясь о том, какими средствами и в какие сроки он может быть выполнен. А расплачиваться за подобное «планирование» приходится обычно программистам-разработчикам посредством вечерних и ночных «бдений» в офисе и работы в выходные дни. Тем не менее, различные минусы профессии во многом уравниваются немалым размером заработной платы, хорошими карьерными перспективами и возможностью реализации своих творческих замыслов.

И в заключении ещё раз перечислим плюсы профессии:

- высокий спрос на рынке;
- высокая заработная плата;
- работать можно без высшего образования;
- преимущественно творческая профессия.

Минусы профессии:

- приходится часто и много объяснять одно и то же, так как то, что понятно и очевидно программисту, совсем не всегда понятно и очевидно пользователю;
- случается работать в авральном режиме;
- работа за компьютером плохо сказывается на здоровье.

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.

Востребованность профессии:

- Финансы, бухгалтерский учет;
- Банки и инвестиции;
- Юриспруденция;
- ИТ и телекоммуникации;
- Лингвистика, переводческая деятельность;
- Экология и природопользование;
- Экономика и управление на предприятии;
- Маркетинг, реклама, PR;
- Кадровое дело, HR;
- Транспорт, логистика.

Здоровые амбиции и желание карьерного роста обычно идут бок о бок со стремлением к новым профессиональным знаниям и навыкам. Поэтому можно перефразировать известную поговорку и сказать, что плох программист, который не хочет занять должность ИТ-директора.

Работодатели часто указывают возможность карьерного роста в числе самых значимых преимуществ, причем в крупных фирмах подобные перспективы для разработчиков иногда перечисляются с описанием всех этапов. Прописанный по пунктам план демонстрирует главные факторы, которые способствуют продвижению сотрудников по карьерной лестнице и могут повысить их эффективность.

Путь развития в профессиональной сфере может быть разным. Это может быть классическая вертикальная «карьерная лестница», предполагающая высокую личную работоспособность и большие амбиции.

А может быть и горизонтальное развитие, зависящее от обучения новым навыкам, увеличения собственной компетенции и роста возможностей.

Надеюсь, я выбрала хорошую профессию, которая будет востребована. В ней меня привлекает возможность находиться на гребне современных цифровых технологий, а также необходимость мыслить нестандартным способом.

Я ежедневно делаю новые шаги к своей цели, к тому, чем хочу заниматься, чему планирую посвятить жизнь. Я хочу достичь очень многого – сейчас самое время достигать.

### **Список использованных источников**

1. Википедия. Свободная энциклопедия (Электронный ресурс) – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

2. PROprof.ru О профессиях и профессионалах (Электронный ресурс) – URL: <https://proprof.ru/stati/careera/vybor-professii/o-professiyah/professiya-programmist>

3. Кому подойдет профессия программист? (Электронный ресурс) – URL: <https://legkopolezno.ru/rabota/karera/professiya-programmist/>

## **ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ВАЖНЫЙ ШАГ В ЖИЗНИ КАЖДОГО**

Автор Пустовидов К.А.

ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум»

В современном мире трудно достигнуть успеха без саморазвития, освоения новых умений и навыков. «Движение – жизнь» – это высказывание знакомо всем. Я думаю, саморазвитие – 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.

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.

С чего начинается путь к выбору профессии?

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.

Также роль родителей очень велика в выборе будущей профессии, ведь они знают своего ребенка с пеленок, видели как он развивался, что ему нравилось с самого детства. На протяжении всего времени они всегда рядом и помогают на пути саморазвития. Они лучше всех могут охарактеризовать свою дочь или сына и сказать, в какой сфере их ребенок мог бы добиться успеха.

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 программированию тоже проявился в детстве, когда мне очень хотелось узнать как создаются игры.

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 информатики. Я понял, что это будет ведущий предмет для меня, определяющий мое дальнейшее будущее.

Саморазвитие – это чтение книг, просмотр фильмов и развивающих видео, посещение тренингов, мастер-классов, курсов и т.д.

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 нужны занятия самыми разнообразными, 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.

Окончив в прошлом школу, я решил поступить на 1 курс в Острогожский многопрофильный техникум на отделение «Программирование в компьютерных системах». Мой выбор связан со многими факторами. Во-первых, мне нравится заниматься с компьютерами и программами. Во-вторых, здесь я смогу получить хорошую специальность.

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 и общественными делами группы, техникума и города.

Много интересного слышал про учебные и производственные практики на старших курсах и практики с выездом на предприятия, экономически значимые в нашей стране. Конечно же, на такие практики посылают 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».

Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: человека и специальности. Человек характеризуется некоторыми индивидуальными особенностями, которые проявляются: в его физическом развитии, характере, интересах, склонностях. Так многие и находят профессию по душе. Но так же не стоит забывать про востребованности выбранной профессии, спросе на рынке труда и уровне ее оплаты. Тут

нужно сказать, что человек, определяясь в будущей профессии, должен быть на сто процентов уверен, что это именно то, что ему нужно, именно то, что будет радовать его на протяжении жизни.

Я думаю программист, в совершенстве знающий своё дело, всегда сможет найти себе работу. А для этого нужно заниматься саморазвитием, 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!

И так, можно сказать что саморазвитие имеет большую роль на пути к будущей профессии начиная с самого детства, и в процессе карьерного роста. Развиваясь самостоятельно и целеустремленно можно добиться больших успехов, главное не лениться - мое будущее в моих руках!

### **ПУТЬ УСПЕХА – ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.**

Автор: Барафанов Степан Алексеевич  
Научный руководитель: Северинов Сергей Николаевич  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум», г. Павловск

Успех в жизни – это умение достигать поставленной цели. Можно сказать очень умно: успех – это средневзвешенное количество достигнутых целей за единицу времени. А по-простому – как много полезного вы достигли за время, которое вы прожили. Делим количество успехов на прожитые годы и получаем коэффициент успеха. Получается единица измерения успеха – количество достижений в год, в месяц, в минуту, за жизнь и т.д.! Причём, достижения вы определяете сами, вы можете учитывать любые свои успехи, а значит, и управлять своим успехом. Поэтому первым шагом на пути к успеху должно быть осознание того, что вы хотите, кем вы хотите стать.

Каждый человек должен, осознанно подходить к выбору профессии. Ведь в будущем именно профессия будет формировать образ жизни человека.

В настоящее время при выборе профессии люди ориентируются исходя из различных мотивов: престижность, высокооплачиваемость, работа «по душе», карьерный рост и т.д. Ну и конечно нельзя забывать о влиянии со стороны родителей и общества в целом.

К окончанию девятого класса я определился, что буду учиться в техникуме по специальности «Машинист дорожных и строительных машин». На сегодняшний день я являюсь студентом второго курса.

Машинист дорожных и строительных машин – это квалифицированный рабочий, выполняющий земляные, дорожные и строительные работы с помощью экскаваторов; уплотняет, разравнивает дороги с помощью специализированных машин.

Выполняет слесарные работы по ремонту дорожно-строительных машин и тракторов

Для моей профессии важными профессиональными качествами являются: физическая сила и выносливость, хладнокровность, ответственность; высокая острота слуха и зрения, а также хорошая зрительная память; высокая скорость и точность сенсомоторных реакций; развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный); умение трудиться в команде и принимать правильные решения; склонность к работе с техникой.

С каждым днем стремительно развивается научно-технический прогресс, работодатели ждут от своих рабочих быстрых и эффективных результатов. В связи с этим повышаются требования к качеству подготовки специалистов.

Специалисты 21 века должны быть высокопрофессиональные, с высоким чувством ответственности за результаты своей деятельности, компетентные в круге экономических, социальных, технологических и нравственных вопросов.

Профессионал – тот, кто знает, как надо работать в любой обстановке, возникающей в процессе профессиональной деятельности, кто умеет справиться с неуверенностью, обладает опытом и смелостью принимать ответственные решения и может, используя свое мастерство, эффективно их реализовывать.

Человек становится профессионалом не сразу, проходит на этом пути много больших и малых этапов. Более того, в профессиональной жизни каждого отдельного человека возможны повторы и возвращения («откаты»), на предыдущие уровни, а также зигзаги и кризисы. Траектории пути к профессионализму у разных людей могут очень отличаться друг от друга.

Как стать профессионалом? И почему не каждый человек может достичь этой цели? Всё, в конечном счёте, зависит от самого человека, от его желания, способностей, воли, от всего того, что он делает, какую цель в жизни ставит перед собой, какие пути выбирает для ее достижения, от его веры в себя, в свои силы.

Профессиональный специалист знает, как надо работать в той или иной обстановке, возникающей в процессе профессиональной деятельности. Он умеет справиться с неуверенностью, обладает опытом и смелостью принимать ответственные решения и может, используя свое мастерство.

Путь в профессионализм пролегает через получение образования. Конечно же все начинается со школьной скамьи. Если человеку в самом начале его жизни повезет настолько, что мудрые учителя смогут распознать и развить заложенные в него природой и семьей потенциальные способности, то на всю его жизнь будет создана мотивация к постоянному самосовершенствованию через упорный труд и постоянную работу над собой.

При этом не стоит забывать, что важнейшим стимулом к самообразованию в работе является любовь к своему делу. Именно в любимом деле он может достичь наивысших результатов, показать свои лучшие качества [1].

Личность профессионала формируется в определенной среде, ведь профессиональная деятельность не осуществляется в одиночку. Работая в команде единомышленников, человек овладевает навыками общения, сотрудничества, сотворчества.

Для приобретения профессионализма необходимы соответствующие способности, желание и характер, готовность постоянно учиться и совершенствовать свое мастерство. Модная концепция «непрерывного образования» для подлинного профессионала является жизненно актуальной в течение всего времени осуществления его профессиональной деятельности.

На окружающий мир профессионал смотрит с позиции того дела, которому он служит. Работа для профессионала – это и главное содержание жизни, и высочайшая ценность, придающая ему чувство собственного достоинства, самоуважение, признание других людей.

Путь в истинный профессионализм труден, но на этом тернистом пути есть точка, когда возникает потребность передать свои знания, опыт и навыки другим. Научить их выполнять работу сознательно, творчески, нешаблонно. Умение быть учителем, наставником и есть верный показатель высокого профессионализма; признак, который свидетельствует о том, что человек овладел тайнами мастерства, смог проникнуть в самую суть своей профессии.

В современном обществе понятие «профессионализм» является неким ориентиром, позволяющим человеку успешно включиться в общественные отношения, занять место в жизни в соответствии со своими способностями и возможностями, а также утвердиться в социуме как личность [2].

Профессионал постоянно думает о том, как ему улучшить свои навыки и умения, чтобы производительность его труда была максимальной. Он постоянно учится чему-то новому и всегда компетентен в своей области. Стоит ему отстать в информированности, и он

уже меньше чувствует себя профессионалом или же совсем не чувствует себя таковым. Если близко познакомиться с каким-нибудь настоящим профессионалом, можно увидеть, что он не может быть профессионалом только лишь в своей узкой области деятельности.

Конечно же, у каждого студента, во время обучения по той или иной специальности, стоит важная задача – стать профессионалом! Для этого ему нужно овладеть всеми соответствующими компетенциями. На протяжении всего обучения в техникуме мы проходим учебные и производственные практики. Во время прохождения практик студент может показать все, на что он способен, раскрыть свой внутренний потенциал.

#### **Список использованных источников**

1. Ботавина Р.Н. Этика деловых отношений. – М.: 2001.
2. Галагузова М.А. Социальная педагогика. – М.: ВЛАДОС, 2008.

### **МОЯ ПРОФЕССИЯ – ОФИЦИАНТ**

Автор Ващенко Ирина Яковлевна,  
Научный руководитель Предущенко Светлана Викторовна,  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»,  
Павловск

Перед всеми однажды в жизни стоит выбор профессии. Каждый задумывается над тем, кем ему стать в будущем, чем заняться. В моей жизни тоже стал вопрос о выборе профессии. Было много предложений и от родителей, и от педагогов, и от друзей: медсестра, учитель, врач, инженер. Но подумав, я решила, что общественное питание ближе мне по характеру, мироощущению, а также актуально во все времена.

Официант — это работник кафе или ресторана, обслуживающий посетителей. Работа незамысловатая, нужно просто на должном уровне принять заказ от посетителей заведения, убрать стол перед приходом клиентов и после их ухода, также рассчитать пришедших согласно выбранным яствам в меню.

Еще в XIX веке в России появились трактиры и рестораны, а с ними и официанты во фраках, белых жилетках, перчатках. Жаль, такая галантная униформа не прижилась в наше время. В трактирах клиентов обслуживали половые. Претендовали на эту должность мальчишки-крестьяне. Но вначале они некоторое время должны были поработать помощниками полового — мыть посуду, убирать, овладеть наукой подачи блюд. Самым счастливым днём в жизни крестьянина можно считать тот, когда он сам становился половым и мог надеть белую рубашку — униформу. Самое интересное, что чаевые сдавались в буфет и делились поровну между всем персоналом трактира или ресторана.

Сейчас каждый день в городах появляются новые заведения, где можно провести досуг. Кафе, бары, рестораны принимают в своих стенах людей из разных социальных групп, соответственно и требования к работникам и обслуживанию разные. Бесспорно, официанты востребованы. Как в каждой фирме есть бухгалтерия, так в каждом заведении общепита должен быть обслуживающий персонал.

Основное качество, которое необходимо каждому официанту быть неконфликтным и быть готовым к работе «на ногах». Клиенты бывают разные, иногда их требования доходят до абсурда, но работник в любом случае должен быть терпеливым и толерантным. Хороший официант только тот, кто чувствует, когда именно ему необходимо подойти к столику. Профессиональные официанты всегда появляются в нужное время, знают технику приготовления каждого блюда, могут посоветовать подходящие к еде спиртные напитки.

Очень часто рестораны сравнивают с театром.

Театр на протяжении нескольких тысячелетий был для человека зеркалом, отражающим прекрасные и дурные стороны жизни. Иногда – мечтой, волшебной сказкой, за

которой мчишься всю жизнь, а иногда - «увеличительным стеклом», глядя через которое видишь вдруг смешные стороны жизни, глупость и мелочность людских поступков. Часто в драматических спектаклях звучит музыка, создавая особое настроение, усиливая чувства зрителей, вызывая то смех, то слезы. Музыка всегда присутствует в спектаклях. Известны случаи, когда именно она поднимала пьесу драматурга на уровень мирового шедевра. Так и ресторан.

Ведь ресторан и театр - это одно и то же. Вот гость приходит в ресторан, его встречает швейцар – генерал: консьерж, привратник. Это первый артист, который начинает работать. Гость проходит дальше – встречает девушка администратор, второй артист. Он входит в зал. Вся обстановка – это декорация, здесь работает художник. Идет музыкальное сопровождение. Блюда, которые подают, - это исходящий театральный реквизит. Гостя встречает метрдотель во фраке, белых перчатках.

А потом приходит самый главный актер – официант. Он и выглядеть должен как артист - быть стройным, изящным. Ему нужно хотя бы раз в день делать физзарядку, потому что это очень тяжелая работа. Сутки на ногах простоять, носить поднос с блюдами, быть в напряжении (ведь с людьми работаешь) - очень тяжело. А еще он должен быть психологом - уметь мысли читать! Быть вежливым. Официант должен быть кем угодно, но не лакеем. Вот найти грань между лакейством, вежливостью, этикой и всем прочим очень сложно.

Одними из неперенных требований, предъявляемых к официанту, являются профессиональные знания правил технических приемов обслуживания и, главное, умение применять их в практической работе. Кроме этого, официант должен быть знаком с товароведением продовольственных товаров, основами кулинарии, оборудованием производственных цехов и торгового зала, назначением посуды, приборов, столового белья, соответствием между блюдами и напитками, особенностями национальных кухонь.

Безукоризненная вежливость, чувство профессионального такта, уважение к любому посетителю ресторана, а не только к своему клиенту – неперенные требования к человеку, избравшему для себя профессию официанта.

Официант – главное действующее лицо в системе отношений «заказчик – ресторан». Именно от официанта как от артиста зависит создание в ресторане обстановки радушия и гостеприимства, желание «заказчика» вернуться в ресторан в следующий раз..

## **МОЯ ПРОФЕССИЯ – АВТОМЕХАНИК**

Автор Вожов Александр Сергеевич,  
Научный руководитель Предущенко Алексей Вячеславович,  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»,  
Павловск,

Существует огромное множество разнообразных профессий: врач, журналист, инженер, ветеринар и другие. Я уже давно определился, кем я хочу стать, и мой выбор - профессия автомеханика. Всю жизнь мне было интересно, как устроена любая техника, как работают ее механизмы. Именно поэтому мой выбор пал на эту профессию.

Автомобильная история за небольшой промежуток времени, всего около 100 лет, показала, что она очень яркая и быстротечная, и нам остается только вообразить, как будет выглядеть автомобиль через 100 лет.

Первые автомеханики появились ещё в середине XVIII века в странах, где ранее всего появился транспорт, способный передвигаться самостоятельно. С тех пор самодвижущиеся механизмы постоянно изменялись и совершенствовались. Но любому механизму нужен своевременный уход и ремонт, поэтому требовались специально обученные и хорошо разбирающиеся в конструкции автомобиля люди.

Так и возникла профессия Автомеханика....

Автомеханик, или, как еще принято говорить, автослесарь — это человек, который занимается ремонтом машин. При этом в его обязанности входят:

- диагностика проблемы;
- поиски подходящего способа ее решения;
- работы по ее устранению.

И, казалось бы, все с этим понятно. Но работа по профессии автомеханик таит в себе множество подводных камней. В частности, большое разнообразие техники, с которой приходится сталкиваться. Ведь сейчас рынок переполнен огромным количеством как отечественных, так и иностранных моделей автомобилей, строение которых сильно различается, а это усложняет работу.

В современном мире профессия автомеханика очень востребована. Благодаря работе автомеханика срок службы автомобиля значительно увеличивается, что, в свою очередь, снижает риск возникновения дорожно-транспортных происшествий и обеспечивает безопасность водителя на дороге.

Автомеханик – профессия, в которой нужно умело оперировать имеющимися знаниями. Для этого нужны аналитический склад ума и отменная память. С самого начала обучения я пытаюсь освоить все премудрости этого дела, запоминать тончайшие особенности конструкции автомобиля, его возможные поломки и то, какими методами их можно определить.

В связи со спецификой профессии автомеханика нередко приходится работать с тяжелыми деталями. Их нужно переносить с места на место, поднимать и удерживать в определенном положении. Поэтому сила и выносливость очень важны для профессии автомеханика.

Существуют много направления в этой профессии, но они не столь широко распространены и нужны лишь на специализированных заводах и в некоторых мастерских.

Несмотря на то, что сегодня профессия автомеханика довольно распространена, она до сих пор является востребованной и популярной. Существуют автомастерские, специализирующиеся как на комплексном ремонте, так и на его отдельных видах: покраске, тюнинге, починке электропитания и так далее.

Первоначальный опыт работы я получил при прохождении учебной практики в техникуме. В этом году мне представилась возможность защищать честь техникума на региональном чемпионате WorldSkills Russia в компетенции «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей». Компетенция включала в себя знания по следующим основным автомобильным узлам и агрегатам:

- Система управления двигателем
- Подвеска и рулевое управление
- Электрические и электронные системы
- Ремонт двигателя
- Ремонт КПП

В результате участия я приобрел огромный опыт в практической деятельности. Мне представилась возможность продемонстрировать свои знания и умения принципах функционирования всех систем автомобиля, находить и исправлять неисправности, выполнять ремонт и обслуживание. Приняв участие в чемпионате, я понял, что мой выбор всё - таки правильный, потому что я при выполнении любого практического задания получаю удовольствие.

Как и в любой другой профессии, наиболее важным критерием для трудоустройства является квалификация и опыт работника. Поэтому автомеханики постоянно совершенствуют свои знания и умения.

Так что человек, обладающий нужными знаниями и опытом, всегда сможет найти себе работу автомеханика. Да и к тому же эта специальность считается высокооплачиваемой, что тоже весьма приятно.

С течением лет продажи автомобилей неуклонно растут, а значит, в ближайшем будущем актуальность этой профессии точно не снизится. Вот только требования к специалистам такого профиля с каждым годом становятся все выше и выше, ведь прогресс не стоит на месте, а следовательно, и конструкции автомобилей все время усложняются.

## ПЯТЬ ШАГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЕ

Автор Звягинцева А.Д.,  
Научный руководитель Павленко Н.Г.  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»

*Не ищите славы или удачи, ищите такое дело, заниматься которым будет для вас счастьем, остальное приложится. (Р.О. Снелинг – глава крупной фирмы)*

Хотелось бы начать с одной мудрой притчи.

Притча «Я иду к своей звезде» (Г. Кононенко.)

Жил на свете Ветерок. Он гулял по свету, летал над полями, лесами и морями. Трава и цветы склонялись от его прикосновения. Иногда он раскачивал деревья в разные стороны.

Однажды ветерок гулял над полем. Вдали показался человек, он шел по дороге. «Дай-ка я над ним пошучу, - подумал ветерок. – Посмотрим, как быстро он мне повинуется».

Ветерок подлетел ближе и стал легонько дуть, казалось, человек не замечает этого, Ветерок подул сильнее, потом еще сильнее, – человек все шел и шел. Это уж слишком» – подумал Ветерок. Он собрал все силы и стал дуть как никогда. Началась настоящая буря. Ветерок превратился в ураган, никто бы не смог устоять... А человек все шел и шел по дороге. Наконец Ветерок устал. «Да что же это такое? – воскликнул Ветерок. – Как такое может быть?». Он подлетел к человеку, приземлился и пошел рядом с ним.

- Эй, Человек, почему ты меня не слушаешься?

- Я иду по дороге, тихо ответил человек.

- Ну и что! Я тоже иду по дороге. Многие ходили по дороге, но меня всегда слушались: кто сворачивал, кто останавливался, а кто и обратно возвращался.

- Я иду к своей звезде, - сказал человек.

- Что же это за звезда такая? Подумал Ветерок – он идет к ней, и я ничего не могу с ним сделать.

Спасибо тебе, неожиданно сказал человек.

За что? – удивился Ветерок

За то, что устроил такую бурю. Теперь моя звезда горит ярче и освещает мой путь.

Ничего себе, - подумал Ветерок, за бурю еще и спасибо говорит!

Послушай, Человек, а где находится эта звезда? Покажи ее мне!

Человек ничего не ответил, повернулся к Ветерку и посмотрел ему прямо в глаза.

Глаза человека были такими яркими, что, казалось, они светятся изнутри.

Я понял !!!- закричал радостно Ветерок, и полетел к самому небу.

А человек все шел по дороге. Он шел к своей звезде.

Эта притча иллюстрирует один из важнейших шагов к успешной профессиональной карьере - преодоление трудностей, невзгод. Ведь в жизни бывают самые различные ситуации, но, как вы считаете, кто скорее всего добьется в жизни успеха, - тот, кто сдается на полпути или же тот, кто борется за свою цель?

Кроме того, чтобы добиться успеха в любой профессии, очень важно ставить перед собой четкую цель. Также важно обладать или же стараться воспитывать в себе определенные качества, такие, как чувство товарищества, любознательность, высокий интеллект, предприимчивость, самодисциплина, организованность, настойчивость, способность адаптироваться и многие другие. Ведь успех в любой деятельности не приходит

просто так, его достигают, и многое в нашей жизни зависит от нас самих. Тот ресурс, который в нас заложен, помогает нам добиться своих целей. Но все эти факторы, - и четко поставленная цель, и наличие в себе определенных качеств, - не сделают человека успешным. Одним из решающих факторов являются действия.

Но также важен внутренний мир профессионала, его нравственные качества. Подлинный профессионализм тесно связан с понятием нравственности. Профессиональную культуру характеризуют нормы и стандарты, связанные с родом деятельности и специфического взаимодействия, а также с принадлежностью индивида к определенной социально-профессиональной группе.

Существует ряд моральных норм, характерных для любого хорошего специалиста. В их числе профессиональный долг, который фиксирует профессиональные обязанности человека и побуждает специалистов относиться к делу с наибольшей ответственностью, ориентироваться не столько на личные, сколько на общественные, национальные интересы; честь, гордость, совесть, любовь к труду, ответственность, мировоззрение, культура, способная раскрыть качественную сторону человеческой деятельности, сознательность, требовательность к себе и своим коллегам, а также потребность приносить людям пользу.

К сожалению, в наши дни уровень нравственного развития нашего общества и многих его граждан не слишком высок. Эгоизм в личных отношениях активно теснит коллективизм и гуманные принципы. Часто безответственное отношение работника к своим профессиональным обязанностям является опасным для окружающих, наносит вред обществу, приводит к деградации самого работника. Нравственная культура как общества в целом, так и отдельных людей резко снизилась. Это обстоятельство не обошло стороной и профессиональную деятельность.

Я считаю, что сейчас огромное влияние на воспитание молодежи оказывают средства массовой информации и интернет-ресурсы. Некоторые сериалы, ток-шоу и передачи пропагандируют неправильные моральные принципы (например, обман ради собственной выгоды или неуважительное отношение к людям старшего поколения, к своим родителям, учителям и наставникам), что сильно влияет на становление будущей личности молодых людей, а также - на формирование их взглядов и мировоззрения. Я считаю, что это неправильно. СМИ в настоящее время необходимо делать упор не на сенсацию, а на моральные ценности, на правильное воспитание подрастающего поколения.

Должно уделяться больше внимания духовному воспитанию молодежи; нужно прививать ребенку основные моральные принципы с самых ранних лет. Только тогда будет подготовлен высококвалифицированный специалист с высокими нравственными принципами, который так необходим на современном рынке труда.

*А. Твардовский:*

*-Что нужно, чтобы жить с умом?*

*Понять свою планиду:*

*найти себя в себе самом и не терять из виду.*

*И труд свой пристально любя, он всех основ основа,*

*сурово спрашивать с себя, с других не столь сурово.*

*Хоть про сейчас, хоть про запас, но делать так работу,  
чтоб жить да жить, но каждый час готовым быть к отлету.*

## **РОЛЬ СТЕРЕОТИПОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Автор Собчук М.А.

Научный руководитель Вохминцева Ю.В.

ГБПОУ ВО «Павловский техникум», г. Павловск

Человек социальное существо. Всю жизнь его окружают разные люди. И поэтому, совершая то или иное действие, люди, так или иначе, оглядываются на социум, надеясь на



его поддержку и опасаясь их осуждения, тем самым устанавливая для себя и окружающих рамки.

Рамки являются ничем иным, как стереотипами – то есть устойчивым отношением к какому-либо явлению, сложившимся под влиянием социального мнения и предшествующего опыта.

В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся со стереотипами, иногда даже не подозревая об этом. По данным «википедии» – стереотип, это заранее сформулированная человеком мыслительная оценка чего – либо, которая может отражаться в соответствующем стереотипном поведении. Цель моего исследования заключалась в изучении профессиональных стереотипов и их влияние на человека.

Изучив литературу по теме моего исследования, можно сделать вывод о том, что стереотипы могут играть как отрицательную, так и положительную роль.

Мы оцениваем ситуацию, о которой слышим впервые, основываясь на рассказах других. Стереотипное мышление прочнее внедряется в наше сознание, если собранные нами мнения людей схожи. С полученной информацией человек взаимодействует с обществом, не замечая индивидуальности человека из-за сформировавшихся шаблонов.

Рассмотрим пример. Придя в уже сплочённый коллектив, который преподносит информацию о начальнике в негативном ключе, вы с пренебрежением будете относиться к человеку, с которым вы знакомы недавно.

Вследствие этого, между начальником и новым сотрудником изначально сложатся неблагоприятные отношения, так как работнику мешает наладить контакт отрицательная установка.

Возможно, деловые отношения между сотрудниками и начальником не складываются по следующим причинам:

- сотрудники не выполняют свои обязанности в полном объеме;
- личностные факторы (характер, темперамент работника);
- изначальная стереотипизация вышестоящего должностного лица.

А может случиться и так, что коллектив навязывает положительное мнение о начальнике и в ваших фантазиях он уже стал для вас лучшим другом. Однако стереотип «доброе начальника» будет разрушен, когда новый сотрудник напрямую столкнётся с вспыльчивостью, дерзостью и грубостью начальника, так как в положительной установке нет места подобным качествам.

Стереотипы подразделяются на: индивидуальные, групповые и массовые. Это значит, что стереотипное мышление может распространяться как на одного человека, так и на определенную социальную группу.

Рассмотрим пример профессиональных стереотипов. Восприятие человека зависит от характера деятельности работы, и чаще всего происходит профессиональная деформация – дезориентация личности, которая формируется за счет психологических давлений и особенностей, характерных для той или иной деятельности.

Человек, который много лет посвятил одной работе, привыкает к профессиональным навыкам и даже в неформальной обстановке применяет их. Из-за воздействия характера деятельности на человека (шаблонность, систематичность всего того, к чему он уже привык), происходит эмоциональное и профессиональное выгорание. Всё это – последствия профессиональной деформации. Чаще всего она проявляется у тех, чья профессия напрямую связана с взаимодействием с людьми: педагог, врач, работник правоохранительных органов, менеджер в сфере обслуживания и другие.

Приведём примеры профессиональных деформаций:

- врач, вне трудовой деятельности, оценивает общий вид человека, который находится с ним рядом, анализирует его анатомические особенности, даёт советы, так как на работе он диагностирует болезнь и назначает способ лечения;
- педагог, отдав долгие годы работы школе, становится строже, стремится всё держать под контролем, как он привык это делать в классе;

- сотрудник полиции будет скуп на эмоции, настойчив и суров, ведь именно эти качества необходимы ему для трудовой деятельности;

- повар, вне трудовой деятельности, с недоверием относится к другим кулинарам, даёт советы по приготовлению блюда, возможно, мешая этим. Это происходит потому, что на работе от него требуется именно это;

- официант, находясь в гостях, заметит, если приборы лежат неправильно и скажет об этом, даже если это, возможно, не нужно;

- менеджер стремится управлять любой ситуацией, даже в не рабочее время.

Большинство работников, подвергнувшихся деформации, все чаще употребляют в речи профессиональные термины. В связи с этим, окружающим становится сложнее понимать их, и круг общения сужается, либо меняется на людей из профессиональной сферы.

Есть много способов, которые помогут побороть в себе проявившуюся профессиональную деформацию. Важно помнить, что это лишь стереотипы, не все профессионалы подвержены подобным изменениям.

Как же формируются стереотипы? Предлагаю рассмотреть процесс формирования стереотипа на примере деятельности работников предприятий общественного питания. Это направление мне близко, так как в настоящее время я являюсь студенткой 4 курса специальности «Организация обслуживания в общественном питании».

Человек привык опасаться того, что сотрудник общественного питания может плюнуть в тарелку, взяться грязными руками за бокал. Так же люди уверены, что повар готовит из некачественных продуктов, а бармен ворует алкогольную продукцию.

Подобные отрицательные стереотипы берут своё начало со времён появления первых предприятий общественного питания, где не было возможности соблюдать этические нормы. Низкокачественные предприятия, в народе именуемые «забегаловками» являются распространителями стереотипов.

Человек устроен таким образом, что обсуждение плохих новостей, критика вызывает наибольший интерес. Чаще всего, информация о каком-либо инциденте затмевает общую характеристику предприятия. Так, эмоциональный рассказ о том, что в меню ресторана не оказалось блюда, которое хотел заказать первоисточник, гиперболизируют и передают от человека к человеку, каждый раз добавляя что-то новое. Это напоминает игру «сломанный телефон».

Таким образом, и формируются стереотипы. Я считаю, что нельзя воспринимать людей, следуя определенным шаблонам. Несмотря на то, что стереотип – это неизбежный механизм перцепции, следует оценивать человека исходя из собственных ощущений. Например, придя в кафе, не следует выстраивать отношения с официантом по принципу «слуга-хозяин», ведь он такой же человек, выполняющий свои обязанности.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что люди в большей или меньшей степени подвержены тем мыслям, которыми руководствуется общество. Поэтому многие продолжают жить стереотипно, при этом полностью отказывая себе в том, что не соответствует общественным стереотипам. Избавиться от этого можно, включив осознанность и наблюдательность.

#### **Список литературных источников**

1. Беквит М.Б. Живи свободно! Сломать стереотипы, не выходя за рамки/М.Б. Беквит.: Издательство ЭКСМО, 2009

2. Корягина Н.А., Психология общения [Электронный ресурс]/Н.А. Корягина, Н.В. Антонова, С.В. Овсянникова.-М.: Издательство Юрайт, 2020.-437 с.

3. <http://www.Psychology.m>

4. <http://www.psy.msu.ru/about/lab/semantec.html>.

5. <http://www.avpu.ru/proect/sbornik2004/161.htm>.

## **Я – БУДУЩИЙ МЕНЕДЖЕР ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ**

Автор: Шпакова Татьяна Владимировна  
Научный руководитель: Кузьменко Тамара Николаевна  
г. Павловск

A person's life is a series of American choices: serious ones, on which the future depends, and everyday, everyday ones. The choice of a profession can be classified as difficult. Career growth and family happiness depend on the correct choice of the future profession. The famous words of Seneca read: "If a person does not know which pier he is heading to, no wind will be favorable for him." If the choice is correct, then life will be a pleasure, and the person will be successful, satisfied with himself.

I am studying a Technical School at the department of catering. My future profession is a catering manager. This specialty assumes knowledge of the English language. Since in the last decade there has been a tendency to an increase in the number of tourists. Today, English has become an international language of communication, economy, tourism, science, medicine, literature, industry and catering it is one of the most widely spoken in the world. It is native to more than 400 million people, it remains a second language for 300 million, and another 500 million speak English to one degree or another. The increase in the number of tourists directly affects the students of our technical school as future employees of the service industry.

We can hear English speech and words in many catering establishments. To communicate with foreigners, I need to know, understand and communicate correctly. In my profession, knowledge of a foreign language is very important, since we communicate with visitors. The ability to communicate in English is a necessary requirement in my job. It should also be noted that during the crisis in Russia, competition in the labor market has intensified greatly. Proficiency in English will be an undoubted bonus in employment and will give great prospects for career advancement in public catering. In fast at the moment there are a lot of foreigners in Russia who visit cafes, restaurants, bars, etc. Knowledge of the language will give me the opportunity to become a good specialist who can understand a foreign client, explain something to him and help. Also, English is important in our job, because foreign chefs can work at catering establishments or we need to understand instructions for the equipment in English. Knowledge of the English language will help us.

My main professional goal is to make a career and start my own business. I want to have a job that will allow me to be independent, to use my potential, to fulfill myself. But at the same time, work should be enjoyable. For this, first of all, I have to successfully complete technical school, get a diploma and work in my specialty. Undoubtedly, I will need knowledge of computer science. Knowledge of foreign languages also plays a huge role in modern life, so it is advisable to know at least one foreign language. This gives a great benefit in communicating with Western partners, plus the opportunity to travel abroad. It is also useful to study the specifics of the economy of other states: you can learn from their experience and technologies in relation to our country, and specifically to your company. I also think that it is necessary to communicate as much as possible with business professionals and gradually gain experience from them.

I believe that each specialty requires a certain level of knowledge and skills, that is, professional qualifications.

After graduating from technical school, I believe that I will already work in a company that interests me. I will continue to master computer technology. Driving skills are required for a person intending to make a successful career, so I am planning to take a driving course. I will also continue to study English. After all, as you know, English is the language of international business, so in the future its knowledge will definitely come in handy.

The ideal manager is a manager who enjoys his job. Most of the sales managers are interested in the buyer solely for the purpose of satisfying their needs (fulfillment of the plan, bonuses, etc.) Communication with the client, therefore, is based solely on the desire to benefit from him, however, a similar consumer attitude, as usually annoying and repulsive. Accordingly,

there will be no harm if you bring a touch of informality into your communication with the buyer, start to be interested in his needs, goals, even hobbies. But to be interested sincerely, pretense will work against you. Treat the client not as a source of income, but as an equal partner, be interested in his needs and plans.

However, it is not only personal qualities that are important to the role of the ideal manager. An important role is also played by the appearance, according to which certain conclusions can be drawn. Managers constantly interact with people, so everyone should look presentable so that the people with whom they would like to make a deal can see the seriousness of their intentions. It is worth excluding casual clothes that everyone considers fashionable. From classic trousers, skirts, dresses, you can always create a stylish image that will inspire confidence and demonstrate reliability in the eyes of customers.

I would like to name those characteristics that, as it seems to me, should be present in an "ideal" manager. First, such a leader must see his goal, know exactly what he wants and how he can achieve this, and this goal must remain unchanged to the end. Secondly, he must be able to lead people, unite the team, be an example for every team member. Third, the manager must have a good education and work experience. Something can be achieved thanks to pure enthusiasm and imagination, but nevertheless, in order for a company to flourish, it is necessary to know mathematics, economics and many other sciences.

But, perhaps, the closest example to an ideal manager is the inventor Elon Musk. This man was fond of science since childhood, and now he was able to found several companies, including Space-X, Tesla, BoringCompany and many others. These companies are committed to advancing humanity, making many people with disabilities feel fulfilled again by developing the space industry, as well as artificial intelligence, on which the future of humanity may depend.

Therefore, we can say that for me the ideal manager is, first of all, one who strives not for his own well-being, but for the well-being and development of other people and the whole world as a whole.

Thus, English is considered international language for communication, so you can speak it with most of the clients. A manager can make a progress in career or an get a good place when hiring if he has can communicate. The role of the English language in public catering nowadays becomes decisive for further development. If the staff does not speak English, then the company may not so be popular in the future and lose the clients and, consequently, lose the hotel business. Management is a profession, and people who professionally carry out the management function are managers. The fate of an enterprise or firm depends on them; the professional fate of even an individual person - an employee of this enterprise - may depend on them. Managing effectively is not as easy as many people think. I am fully aware of the complexity of the manager's job and I want to reach the top in my career.

### **МОЯ ПРОФЕССИЯ - МОЕ ПРИЗВАНИЕ!**

Автор Ляшко Игорь,  
Научный руководитель Изюмцева Т.И.  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»,  
г. Павловск, Воронежская область,

Человек в своей жизни постоянно сталкивается с проблемой выбора. Выбор профессии - одно из наиболее серьезных, самых важных жизненных решений. Сделав выбор, мы не только определяем основное занятие на всю жизнь, но и часто определяем этим свой круг общения, стиль жизни, а иногда судьбу.

То, чем будет заниматься человек в будущем, существенно будет влиять на финансовое положение, социальный статус, общество, с которым придется пересекаться и

общаться, на всю жизнь в целом. Проблема выбора состоит в том, что на данный момент существует огромное количество профессий, среди которых нужно выбрать лишь одну.

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.

Механика – слово, которое с греческого языка дословно переводится как «искусство построения машин». Стоит уточнить, что проектированием занимаются инженеры-механики. Кроме них есть и другие мастера, которые ничего не строят, но проверяют и ремонтируют уже созданные кем-то устройства. Их роль не стоит недооценивать.

Те механики, которых мы привыкли видеть, появились во время расцвета научно-технического прогресса, то есть в середине XIX века. Конечно, специалисты, работающие с механизмами, были и до этого. Например, в Древнем Риме. Правда, тогда они обслуживали только системы для перекачивания воды.

По-настоящему выдающимся из первых механиков был сицилиец Архимед – древнегреческий ученый, инженер и настоящий мастер своего дела. Он изобрел такие важные вещи, как блок, клин, рычаг и бесконечный винт. Почти все современные механизмы работают благодаря этим деталям.

Я горжусь тем, что живу в селе. Мой дед - механик, и я с детства рос в окружении запчастей, станков, инструментов...

Самым дорогим подарком для меня всегда была машинка, которую я тут же разбирал на запчасти и с интересом изучал, что же там внутри?

Я с детских лет мечтал стать механиком сельскохозяйственных машин и своей мечте не изменил. После окончания школы поступил в Павловский техникум на специальность Механизация сельского хозяйства. Мой выбор у одноклассников вызывает некоторое недоумение: зачем выбирать такую немодную профессию, да ещё в сельском хозяйстве. А для меня она интересна, трудна и почетна.

Сколько я себя помню, мне всегда нравился запах, исходивший от одежды деда, когда он возвращался домой с работы – запах масла и солярки.

Я часто бывал в гараже у деда и удивлялся тому, как все начинало крутиться вокруг него, как огромные машины и агрегаты начинали покорно его слушаться.

Механик – это специальность, при которой человек осуществляет ремонт, настройку и обслуживание агрегатов, машин, различного оборудования. Такие специалисты работают в самых разнообразных сферах деятельности: радиотехника, автомобилестроение, самолетостроение, железнодорожный транспорт, электроника, сельская техника и многие другие.

Но для меня ближе всего сельское хозяйство, потому что ни с чем не сравнится «вкусный», «парной» запах родной земли. Какое удовольствие получаешь, когда после твоего трактора остается равномерно вспаханная, черная, чистая земля.

Нелёгко и необычно труд земледельца, интересна и своеобразна его жизнь. Работу крестьянина не разложишь поровну на каждый день. Её не измеришь ни светом дня, ни усталостью. Но как красива земля, к которой человек приложил и ум свой, и сердце! Как прекрасен в труде он сам!

Я студент второго курса и только лишь начал осваивать этот нелегкий труд техника-механика, хотя уже могу разбираться в названиях механизмов этих чудо-машин и помочь отремонтировать узлы и детали трактора.

Плюсы и минусы профессии.

Плюсы:

Профессия механика широко востребована в современном высокотехнологичном мире, что связано с активизацией производственных предприятий во всех отраслях народного хозяйства. В эпоху повсеместного внедрения инноваций в России спрос на специалистов в этой сфере растет с каждым днем. Причем чувствуется острая нехватка настоящих профессионалов.

К преимуществам профессии можно отнести множество вариантов специализации и областей применения.

Минусы:

Работа механика предполагает риск травматизма: в условиях производственных цехов можно получить ушибы или переломы. Негативно влияют на организм человека шумы и вибрация, исходящие от работающих механизмов.

Перечислим основные обязанности техника-механика:

— Такой специалист должен ремонтировать и обслуживать различные технические механизмы.

— Необходимо составлять графики проверок состояния обслуживаемых устройств и оборудования.

— Требуется регулярно проверять технические характеристики и состояние.

— Нужно разрабатывать мероприятия, касающиеся улучшения эксплуатационных возможностей техники.

— Составлять заявки на приобретение новых деталей.

— Требуется вести техническую документацию.

— Нужно проектировать и создавать макеты механических систем и комплектующих в соответствии с техпараметрами.

— Проводить испытания механических систем и анализировать информацию.

На технике-механике лежит огромная ответственность и если случится аварийная ситуация, медлить нельзя. Требуется быстро ориентироваться в ситуации и принимать правильное решение. Иногда от этого может зависеть человеческая жизнь. Также необходимо максимально следить за техникой безопасности. Это важное требование.

Мне очень нравится учиться в Павловском техникуме и осваивать новую для меня профессию техника-механика. Я надеюсь и верю, что в дальнейшем буду работать по выбранной специальности и буду предан ей всю свою жизнь.

#### **Список использованных источников**

1. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики тесты, рекомендации – Донецк:ООО ПКФ «БАО», 2016.-800с.

2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 304 с.

#### **ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ-ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР СТУДЕНТА.**

Автор Сергеев Александр Александрович,  
«Павловский техникум»  
г. Павловск Воронежской обл.

Выбор профессии является задачей, в которой много неизвестных, и от правильного ее решения зависит будущее молодого человека. Процесс выбора профессии осуществляется без изучения характера и условий профессиональной деятельности, а также ситуации, складывающейся на рынке труда, и реальной возможности трудоустройства. Проблема профессиональных ориентиров молодого поколения, действительно, актуальна в настоящее время. Профессиональные ориентиры современной молодежи представляют собой взаимосвязанную систему ценностей, влияющих друг на друга. В их число вошли «признание, уважение», «руководящая работа», «успех» и «широкий круг общения».

Мнение студента постоянно изменяется под воздействием общества или отдельных ее представителей, что способствует периодичной смене ценностей, на которые молодые люди ориентируются в дальнейшем будущем.

В ходе профессионального обучения и подготовки к профессиональной деятельности сформированность личного профессионального плана постоянно корректируется в зависимости от уровня информированности о будущей профессии, постепенно происходят переоценка, переосмысление системы ценностей, постоянное сравнение структуры индивидуальных ценностных ориентаций с профессионально-значимыми, сопоставляется образ я с эталоном профессионала. Процесс формирования жизненной перспективы в профессиональном ориентире студенчества проходит ряд стадий - от выбора профессии до определения места работы.

Особую роль в профессиональной карьере играет престиж профессии. Однако это может вызывать определенные сложности при дальнейшем трудоустройстве из-за большого количества специалистов одной и той же отрасли. Конечно, одним из главных факторов является заработная плата. Но к заработной плате должно быть особое отношение, следует учитывать тот факт, что сама профессия не может гарантировать высокого заработка. Тут также 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.

Востребованность, которая тоже является важным фактором, характеризуется нестабильностью. Профессии, которые пользуются спросом на сегодняшний день, могут быть невостребованными через некоторый промежуток времени. Что же касается мнения окружающих, в том числе родителей, то это, безусловно, главный момент, но не самый важный. Необходимо четко осознавать разницу между рынком труда, когда работали мама и папа, и нынешним, о котором они, возможно, не полностью осведомлены. Можно воспользоваться Интернетом и изучить ситуацию, почитать отзывы людей разных профессий или попросить знакомых людей поделиться своим опытом. Проанализировав все вместе взятое, стоит самому определиться, как действовать дальше.

Рыночные отношения предъявляют жесткие требования к молодым специалистам: появляется необходимость приспособления к повышенной динамичности производства, возможной временной безработице, внезапной смене профессии и места работы. В этих условиях для специалиста необходимы профессионализм, высокая квалификация и отличное качество работы, а также для повышения своей конкурентоспособности на рынке труда он должен обладать и такими личностными качествами, как целеустремленность, способность к непрерывному саморазвитию, стрессоустойчивость, способность к риску, готовность к профессионально-личностному самоопределению.

Профессиональный ориентир студентов направлен на успех, карьеру. Если ожидания молодежи относительно своей профессиональной деятельности достаточно реалистичны, то притязания в сфере социального продвижения и материального благополучия часто завышены. Студенты чрезмерно оптимистичны в определении сроков, которые связывают с этими достижениями. Уже в ближайшем будущем они видят себя материально независимыми, состоявшимися профессионалами, имеющими материальные жизненные блага.

На формирование профессиональной карьеры оказывают влияние социально-психологические особенности молодых людей, их интересы, способности, отношение к труду, прошлый опыт, социальное окружение, межличностные отношения.

Люди, ориентирующиеся на «труд» не жалеют выходных дней, отпуска и т. д. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия. Мой профессиональный ориентир - быть успешным в моей профессии.

Я выбрал профессию Автомеханика, так как считаю, что в современном мире профессия автомеханика очень востребована. 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. Для того чтобы устроиться на работу, одного наличия диплома часто мало. Старт карьеры начинается с помощника. Это необходимо для получения опыта и навыков. Только спустя месяц-два вы сможете получить желаемую должность. С опытом найти работу становится достаточно просто. Постоянно открываются новые СТО, приглашающие специалистов.

Таким образом профессиональная карьера выполняет важные функции в трудовой деятельности работника. Она стимулирует рост трудовой активности, ускоряет процессы кадровых перемещений, что позволяет работнику занять более высокое социальное положение, способствует росту удовлетворенности его своим трудом. Реальная перспектива должностного продвижения складывается на основе оценки работником существующих условий для продвижения и самооценки своих возможностей.

Список использованных источников

1. Вербицкий А.А., Платонова Т. А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации. М., Просвещение, 1986.
2. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения.// Вопросы психологии. 1994.- №3. - С.43-52.
3. Дубровин Д.Н. Профессиональная ориентация современных старшеклассников.// Практическая психология образования. Часть 2. Материалы 1 съезда практических психологов образования России. М., 1994.- С. 322-327.
- 4.Задорина М.А., Тесленко И.В. Перспективы трудоустройства глазами студентов образовательных организаций СПО // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?>

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор: Зуева Наталия Алексеевна

Научный руководитель: Охрименко Дмитрий Михайлович  
Семилюкский Политехнический колледж, город Семилуки

Карьера - это профессиональный рост человека проявляющийся в его продвижении по ступеням должностной, квалификационной, материальной и социальной лестницы.

Понятие «карьера» можно соотнести с понятием «профессия».

Как профессия, так и карьера описывают деятельность человека, реализация которой требует определенной квалификации.

Профессиональная карьера - это процесс накопления человеческого капитала, который происходит на протяжении всей трудовой жизни работника.

Различают вертикальную и горизонтальную карьеру. Вертикальная-это должностной рост, продвижение по служебной лестнице, а горизонтальная- рост профессионального мастерства.

Для карьеры важно не только добиться должности, но и удержать её.

Профессиональная карьера тесно связана с понятием «профессиональное становление», но и имеет определенные отличия. Профессиональное становление - это формирование профессиональной направленности, компетентности, социально значимых и профессионально важных качеств и их интеграция, а также готовность к постоянному профессиональному росту, поиск оптимальных приемов качественного и творческого выполнения деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями человека.

И карьера, и профессиональное становление предполагают совершенствование в профессиональной деятельности, опыт и активность человека, но профессиональное



становление, в отличие от карьеры, - это всегда результат собственной активности человека, направленной на самого себя.

Главной задачей планирования и реализации карьеры является обеспечение взаимодействия всех видов карьер. Это взаимодействие предполагает выполнение ряда конкретных задач, а именно:

Увязать цели организации и отдельного сотрудника;

Планировать карьеру конкретного сотрудника с учетом его специфических потребностей и ситуаций;

Обеспечить открытость процесса управления карьерой;

Устранять «карьерные тупики», в которых практически нет возможностей для развития сотрудника;

Повышать качество процесса планирования карьеры;

Формировать наглядные и воспринимаемые критерии служебного роста, используемые в конкретных карьерных решениях;

Изучать карьерный потенциал сотрудников;

Использовать обоснованные оценки карьерного потенциала работников с целью сокращения нереалистичных ожиданий;

Определять пути служебного роста, которые помогут удовлетворить количественную и качественную потребность в персонале в нужный момент времени и в нужном месте.

### **ЭТАПЫ КАРЬЕРЫ**

На разных этапах карьеры человек удовлетворяет различные потребности

**Предварительный этап** включает учебу в школе, среднее и высшее образование длится до 25 лет. За этот период человек может сменить несколько различных работ в поисках вида деятельности, удовлетворяющего потребности и отвечающие его возможностям. Если он сразу находит такой вид деятельности, начинается процесс самоутверждения его личности, он заботится о безопасности существования.

Далее наступает **этап становления**, который длится примерно пять лет от 25 до 30 лет. В этот период работник осваивает выбранную профессию, приобретает необходимые навыки, формируется его квалификация, происходит самоутверждение и появляется потребность к установлению независимости. Его продолжают беспокоить безопасность существования, забота о здоровье. Обычно в этом возрасте создаются и формируются семьи, поэтому появляется желание получить заработную плату, уровень которой был бы выше прожиточного минимума.

**Этап продвижения** обычно длится от 30 - до 45 лет. В этот период идет процесс роста квалификации, работник продвигается по служебной лестнице. Накапливается богатый практический опыт приобретаются навыки, растет потребность в самоутверждении, достижении более высокого статуса и еще большей независимости, начинается самовыражение работника как личности. В этот период гораздо меньше уделяется внимания удовлетворению потребности в безопасности, усилия работника сосредоточены на вопросах, касающихся увеличения размеров оплаты труда и заботы о здоровье.

**Этап сохранения** характеризуется действиями по закреплению достигнутых результатов и длится от 45 до 60 лет. Наступает пик совершенствования квалификации и происходит ее повышение в результате активной деятельности и специального обучения. Работник заинтересован передать свои знания молодежи. Этот период характеризуется творческим самовыражением, возможен подъем на новые служебные ступени. Человек достигает вершин независимости и самовыражения. Появляется заслуженное уважение к себе, к окружающим, достигшим своего положения честным трудом, и к себе со стороны окружающих. Хотя многие потребности работника в этот период удовлетворены, его продолжает интересовать уровень оплаты труда, проявляется все больший интерес к другим источникам дохода.

**Этап завершения** длится от 60 до 65 лет. Работник начинает готовиться к уходу на пенсию. В этот период идут активные поиски достойной замены и обучение кандидата на

освобождающуюся должность. Хотя этот период характеризуется кризисом карьеры (работник получает меньше удовлетворения от работы и испытывает состояние психологического и физиологического дискомфорта), самовыражение и уважение к себе и к другим подобным из его окружения людям достигают наивысшей точки за весь период карьеры. Работник заинтересован в сохранении уровня оплаты труда. Но стремится увеличить другие источники дохода, которые бы заменили заработную плату при уходе на пенсию и были бы хорошей добавкой к пенсионному пособию.

На последнем **пенсионном этапе** карьера в данной организации (виде деятельности) завершена. Появляется возможность для самовыражения в других видах деятельности, которые были невозможны в период работы в организации или выступали в виде хобби (живопись, садоводство, работа в общественных организациях и др.) Стабилизируется уважение к себе и таким же собратьям по пенсии. Но финансовое положение и состояние здоровья могут стать причиной постоянной заботы о других источниках дохода и о здоровье.

При поступлении на работу человек ставит перед собой определенные цели, но так как и организация, принимая его на работу, тоже ставит определенные цели, то нанимающемуся необходимо уметь реально оценивать свои деловые качества. Он должен уметь соотнести свои деловые качества с теми требованиями, которые ставит перед ним организация, его работа. От этого зависит успех всей его карьеры.

### **ЦЕЛИ КАРЬЕРЫ**

Целью карьеры нельзя назвать область деятельности, определенную работу, должность, место на служебной лестнице. Она имеет более глубокое содержание.

Цели карьеры проявляются в причине, по которой человек хотел бы иметь конкретную работу, занимать определенную ступеньку на иерархической лестнице должностей.

Цели карьеры меняются с возрастом, а также по мере того, как меняемся мы сами, с ростом нашей квалификации и т. Д. Формирование целей карьеры – это по сути дела процесс постоянный.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор Строгонов Даниил Евгеньевич

Толстых Лилия Васильевна

ГБПОУ ВО Семилукский политехнический колледж, Семилуки

Когда мне исполнилось 13 лет, родители сделали мне подарок, подарили велосипед. Настоящий, двухколесный. Как сейчас помню, моей радости не было предела, я хвастался им перед друзьями, разрешал им прокатиться хотя бы разок по двору. А однажды, катаясь по аллеям скверика неподалеку от нашего дома, я наехал на бордюр, не удержал руль и упал. Когда я поднялся и вновь попытался поехать, у меня ничего не вышло, слетела цепь. Как исправить такую поломку, я не знал, поэтому велосипед до дома пришлось катить руками. Возле дома на скамейке сидел мой старший брат с друзьями. Увидев мое заплаканное лицо и велосипед, брат рассмеялся и сказал, что не стоит расстраиваться, и что он поможет моему горю. Через несколько минут брат вышел во двор с небольшим ящиком с инструментами и начал «колдовать» над велосипедом, при этом весело и непринужденно, приговаривая: «Мне нужны такие вещи: молоток, тиски и клещи, ключ, напильник и ножовка, а всего нужней – сноровка». Я стоял рядом и удивлялся, как же ловко у него получается, хотя не совсем понимал значение слова «сноровка». Вечером брат рассказал все родителям, а папа сказал: «Значит, не зря для тебя прошла практика на заводе». На тот момент мой старший брат уже учился в – Семилукском политехническом колледже по специальности техник-механик. Прошло время, я повзрослел и передо мной встал вопрос выбора профессии – один из самых важных в жизни. И как говорил мне отец: «Делая выбор, мы не только определяем основное

занятие на всю жизнь, но и зачастую определяем этим свой круг общения, стиль жизни, а иногда и судьбу». После окончания школы многие мои одноклассники пошли учиться в разные учебные заведения, я же решил пойти по стопам моего брата и поступить на специальность 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям). Ведь я так много от него слышал о специальности техника-механика, да и вообще, если честно, мне всегда нравилось что-то восстанавливать, ремонтировать, давать «вторую жизнь» поломанным вещам. Из многочисленных статей о своей будущей специальности я понял, что один человек не может справиться с тем многообразием машин и оборудования, которые необходимы для жизни каждого человека. С развитием НТП возникла необходимость в специалистах для сборки, обслуживания и ремонта машин и механизмов. Для удовлетворения растущих потребностей человечество вынуждено выполнять огромный объем работы во всех сферах деятельности. Чтобы облегчить себе этот непосильный труд, люди повсеместно используют различную технику. Но чем больше функций выполняет оборудование, тем больше его износ и вероятность того, что оно сломается. Дабы такого не произошло, необходимо должным образом его обслуживать. Техник-механик — это специалист, который контролирует работу ремонтных бригад по обслуживанию одного или нескольких видов техники. Люди этой профессии работают с автомобилями, самолетами, станками, 3 прессами, кранами, сельхозтехникой и многими другими устройствами и техникой. 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 специальностью занимались ремонтом и эксплуатацией оборудования горного промысла на рудниках, но назывались такие специалисты по-другому. Значимость техника-механика в нынешнем понимании возросла в период индустриализации в 30-е годы XX века, когда на производстве стали применять новые технологии. Ведь человек, который обслуживает и ремонтирует технику, с одной стороны, должен работать не спеша, обдумывая свои действия, чтобы ничего не сломать, а с другой стороны – такая специальность требует умения быстро принимать решения в экстренных ситуациях. Так как бездействие может принести больше вреда, чем неосторожное действие, если речь идет о серьезной поломке. Механик должен уметь использовать необходимые инструменты и быстро анализировать, от чего произошла та или иная неисправность. На предприятиях различных отраслей народного хозяйства сосредоточено большое количество разнообразных машин и механизмов. Бесперебойная работа всех этих механизмов, а значит, и выпуск продукции зависит от слаженной работы механической службы. Меня специальность привлекает тем, что механики и механическая служба проводят техническое обслуживание и ремонт механизмов, следят за техническим состоянием при помощи современных диагностических приборов, обеспечивают безопасность эксплуатации любого оборудования. Техник-механик – это специалист, который должен обладать необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками по эксплуатации оборудования. Он должен иметь способность к логическому, интуитивному мышлению. Уметь по схемам и описаниям мысленно создать картину того, как действует данный механизм и в какой последовательности. Логичность мышления позволяет технику-механику шаг за шагом проверять различные версии возможных причин неисправности. Человек этой профессии должен быть решительным, бдительным, ответственным, наблюдательным, не терять спокойствия в любых экстремальных ситуациях. Специальность техника-механика в современном мире технологического прогресса весьма популярна и очень востребована. Не является исключением и Российская Федерация. Я хочу привести цитату В.В. Путина, который сказал, что «сегодняшняя реальность заключается в том, что мы столкнулись с дефицитом нужного нам количества высококвалифицированных рабочих рук и специалистов рабочих специальностей. По данным опроса, который был проведен предпринимательской организацией, в текущем году именно проблема нехватки высококвалифицированных рабочих рук, высококвалифицированных рабочих кадров вышла на первое место, обогнав такие 4 чувствительные, проблемные точки, как коррупция и

административные барьеры...». И, именно поэтому, я и не сомневался в правильности выбора специальности техника-механика. И вот я уже на втором курсе Семилукского политехнического колледжа, с интересом осваиваю выбранную специальность, овладение которой позволит мне быть уверенным в своем будущем. Ведь она универсальна. Механик может трудиться в самых разных отраслях народного хозяйства. И разве это не счастье, когда с радостью идешь на работу, когда люди благодарят тебя за честный труд, когда работа обеспечивает достаток и благополучие в семье, а результат твоего труда делает нашу страну сильнее. Кроме того, моя будущая профессия очень важна, что называется, в быту. Настоящему мужчине просто необходимо быть на «ты» с техникой. Я серьезно отношусь к изучению всех дисциплин, детально изучаю новинки научно-технического прогресса. Стать высококвалифицированным специалистом – цель моего обучения в родном колледже. А возможности в колледже для этого есть!

## ПРОФЕССИЯ ЛОГИСТА ГЛАЗАМИ РАБОТОДАТЕЛЯ И СТУДЕНТА

Автор: Галюченко Д. Н.

Научный руководитель: Филина М.В.

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности», г. Хабаровск

Сегодня в обществе происходят серьезные изменения, которые требуют существенных перемен в отношении к трудоустройству молодых специалистов. К молодым специалистам сегодня предъявляется целый ряд требований при трудоустройстве на работу:

Во-первых они должны иметь высокий уровень теоретической и практической подготовки;

Во-вторых, уметь работать в режиме многозадачности, быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям рабочей среды, быть стрессоустойчивым;

В-третьих, принимать нестандартные решения и готовых к новому обучению.

Другими словами, работодатель ждет студента-выпускника с качествами, представленными на рисунке:



Но не всегда ожидания работодателей и молодых специалистов совпадают. Заканчивая учебное заведение многие из нас верят, что сделают успешную карьеру, но к сожалению, многие трудоустраиваются совсем по другим специальностям.

Мы предположили, что это может быть связано с тем, что у будущих специалистов не полно сформированы представления о профессиональной деятельности, которую они выбрали, о путях достижения карьерных целей. С целью проверки этой гипотезы, мы провели анкетный опрос среди студентов специальности «Организация логистической деятельности».

Анкета состояла из 10 открытых вопросов в открытой и закрытой форме. Она была составлена так, что ответы на вопросы помогли достаточно полно раскрыть представления студента о профессиональной карьере.

В опросе приняли участие 47 студентов, средний возраст 17,6 лет.

Результаты анкетного опроса показали следующее:

1. На вопрос «Планируете ли Вы работать по специальности?», 86 % ответили, что планируют работать именно по специальности, 14% будут рассматривать и другие специальности при трудоустройстве.

2. На вопрос «В каком возрасте лучше начинать карьеру?» 75% ответили, что, чем раньше – тем лучше.

3. На вопрос «Надо ли заранее планировать свою карьеру?» большинство ответили, что надо заранее планировать свою карьеру.

4. На вопрос «Работаете ли вы сейчас?» четвертая часть респондентов ответили «Да».

5. На вопрос «Какие качества в себе необходимо развивать как будущему логисту» большинство выбрали усидчивость, целеустремленность.

Таким образом, анализ проведенного анкетного опроса показал, что студенты ценят в будущей профессиональной деятельности возможность самовыражения и стремятся развивать в себе целеустремленность, исполнительность, стрессоустойчивость. Большинство студентов считают, что начинать карьеру надо будучи студентом. Для большинства студентов, более важным является перспектива карьерного роста, нежели стабильность условий профессиональной деятельности, что свидетельствует о высоком личностном потенциале.

Профессия – логист, это очень многогранная и широкая профессия, она охватывает почти все сферы производства и постоянно развивается. Сегодня логистика влияет на стратегию развития компании, на разработку и внедрение управленческих решений, на выбор и интеграцию IT-технологий. Конечно же, молодой специалист, пришедший на стартовую позицию, не может сразу ощутить всю важность логистики в бизнесе. Зато увидит, насколько интересно и перспективно выбранное направление.

Логист – высококвалифицированный специалист, который отвечает за организацию поставок, перевозок и складского хранения товаров и услуг. Другими словами, это профессионал, от квалификации которого целиком и полностью зависит товарооборот предприятия.

Товарооборот современных предприятий достиг таких больших объемов, а цепочка производитель-потребитель стала настолько запутанной и сложной, что малейшая ошибка, допущенная в процессе доставки товара на полки торговых точек, способна привести к многомиллионным убыткам. Поскольку работа логиста включает в себя, в том числе, закупку товара и постоянное общение с огромным количеством людей, представители этой профессии обязательно должны обладать такими личностными качествами, как: коммуникабельность; доброжелательность; стрессоустойчивость; способность находить компромиссы; дар убеждения; аналитический склад ума; активность; наблюдательность; отличная память; развитая интуиция; ответственность; находчивость.

Карьера, по нашему мнению, представляет собой лестницу, вверх по которой мы поднимаемся на протяжении длительного времени что проводим на работе. На ней есть множество препятствий, которые мы преодолеваем чтобы подняться еще выше. В определенной профессии свои карьерные лестницы и на каждой из лестниц разнообразные препятствия, для каждого они свои и для каждого сложные по-своему.

Путь в логистику человеку со средним профессиональным образованием начинается либо через аналитику, либо из других подразделений компании.

Для логиста важно быть общительным, открытым ко всему новому, проактивным. Не бояться работы и трудностей. На наш взгляд важно владение навыками продаж и коммуникаций все время стремиться узнавать новое, не боится трудностей, не ленится и не ограничивать «рамки» своей работы.

Таким образом, карьера логиста – это процесс профессионального роста человека, роста его влияния, авторитета, статуса в среде, выраженный в его продвижении по ступеням иерархии, квалификационной лестницы, вознаграждения, престижа.

#### **Список использованных источников**

1. Горелов, Н.А. Управление человеческими ресурсами: современный подход: учебник и практикум для бакалавриата / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О.Н. Мельников; под ред. Н.А. Горелов. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 270 с.

2. Проф-ориентатор: <https://proforientator.ru/publications/articles/professiya-logist-kto-igraet-v-mashinki-vo-vzrosлом-vozhraсте.html>

### **ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ — ЛЕС ЗАЩИЩАТЬ**

Автор Голубева Наталья  
Научный руководитель Хрулева Е.В.  
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф.Морозова»

Лес играет в жизни человека значительную роль: влияет на климат, защищает сельскохозяйственные земли, обеспечивает места для комфортного проживания и отдыха людей, выполняет санитарно-гигиенические и оздоровительные функции, сохраняет разнообразие живой природы. Лес выполняет экономическую или ресурсную роль, давая различную лесопroduкцию: древесину, живицу, лекарственное сырье, грибы, ягоды. Также лес – часть той культурно-исторической среды, под воздействием которой формируются культура и обычаи целых народов, источник работы, независимости и материального благополучия значительной части населения, особенно тех, кто живет в лесных деревнях и поселках (социальная роль леса)

А выращивание леса – процесс длительный и монотонный. Дерево растят, как ребенка. Сначала питомник или теплица, потом “школа”, постоянный уход после высадки на делянку: прополка, окашивание, обработка против болезней и вредителей. После семи - десяти лет ухода эти посадки, если их минули фатальные беды и напасти, переводят в разряд “покрытой лесом площади”. В течение всей жизни дерева за ним ведется уход: рубки, лесоводственные мероприятия. Досмотр продолжают до последнего этапа - рубки спелого леса.

И всем этим занимается специалист лесного хозяйства. Профессия лесовода не менее важная и благородная, чем профессия врача, учителя или хлебороба. Ну, в самом деле: каждый год у нас битва за урожай, всех волнует, будет хлеб или нет... А будут ли через двести лет шуметь леса в России, конечно, нам это тоже небезразлично, но где-то уж это больно далеко. А для лесоводов это – сегодняшняя забота! Хотя при этом реальных результатов своего труда они тоже не видят – лес живет дольше, чем отпущено человеку.

Лесовод – это специалист, разбирающийся во многих областях профессиональной деятельности. Он выполняет работы по выращиванию посадочного материала; созданию лесных культур; выполняет работы по предупреждению и тушению лесных пожаров; по защите лесов от вредителей и болезней; проводит рубки ухода за лесом. Лесовод должен быть грамотным лесопользователем, с учетом действующего лесного законодательства. Он

также должен ориентироваться в устройстве и управлении машинно-тракторными агрегатами.

Кроме всего прочего специалист лесного хозяйства должен обладать индивидуальными особенностями: физической выносливостью, так как большую часть рабочего времени лесовод проводит в лесу, передвигаясь по пересеченной местности, зачастую пешком; большим объемом внимания; развитой долговременной памятью; предметно-действенным мышлением.

Профессия имеет и социальную значимость. Площадь лесов в современном мире постоянно уменьшается. Это происходит от перенаселения планеты людьми, в связи с расточительным использованием лесных богатств и недр леса. Естественно, что вопросы охраны и защиты хотя бы тех лесов, которые остались, имеют стратегическую важность. Ведь лесник не только охраняет уголья от незаконной вырубki и охоты, он ещё принимает участие в посадке новых массивов, следит за здоровьем деревьев и других растений, поддерживает в рабочем состоянии наблюдательные посты, откуда определяется очаг возгорания, пока ещё не образовался полномасштабный пожар. Лесное хозяйство занимает первое место среди природоохранных организаций страны.

Есть в профессии и риски. Бесспорно, многие из нас мечтали бы работать на свежем воздухе. А когда погода плохая? С одной стороны в работе лесника есть огромный плюс - мы выбираемся на пикник раз или два в год, а он весь год в лесу. Но ведь люди этой профессии также встречаются и с угрозой для жизни - браконьеры вооружены, лесные животные опасны, а зимой приходится по морозу делать обход участка. Но зато как прекрасно круглый год дышать запахом сосны, следить за состоянием природы и слушать пение птиц.

Совершенно ясно, что у лесной отрасли есть еще потенциал, который необходимо развивать. Необходимо просто по-хозяйски относиться к тем богатствам, которыми обладает Россия.

Профессия лесовода актуальна и важна, независимо от того, кому будет принадлежать лес. Она просто необходима обществу и природе, поэтому после окончания школы я поступила в Хреновской лесной колледж, где готовят специалистов лесного хозяйства. Выращивать лес и ухаживать за ним необходимо будет всегда. И я определенно решила связать свою жизнь с данной профессией.

Ведь несмотря ни на какие трудности – реорганизации, низкую зарплату – лесовод продолжает свое дело, посвятив себя самой мирной на земле профессии, и все еще смиренно ожидает от государства, владеющего четвертью мировых запасов лесных ресурсов, достойной оценки его труда.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор: Ефремова К.С.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф.Морозова»

Карьера представляет собой сложное социально-психологическое явление, которое охватывает все сферы жизнедеятельности человека, это процесс профессионального и личностного развития и профессионального роста субъекта, содержащий значительные изменения жизненного пути человека в целом.

Машиностроение является отраслью, определяющей уровень и пути развития всей экономики. Работники машиностроительной сферы задействованы в создании самолётов и космических аппаратов, деталей для машин и механизмов. Специальность машиностроение делится на авиастроение, судостроение, автомобилестроение, энергетическое машиностроение, станкостроение. На сегодняшний день машиностроительная отрасль переживает новый расцвет: заводы переоборудуются, получают госзаказы, финансируются



научные исследования. И хотя отрасль продолжает развиваться в первую очередь благодаря оборонной промышленности, работа станочников и технологов востребована практически во всех областях человеческой деятельности.

В связи со значимостью профессии и интересом к данной профессии, я являюсь студенткой 4 курса по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения» государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г. Ф. Морозова». Эта специальность дает возможность получить квалификацию инженера, которая позволяет работать в многих направлениях. Выпускники колледжа могут работать главными механиками, автомеханиками, инженерами, наладчиками, операторами, техниками или технологами, экспертами, менеджерами. Могут трудоустроиваться на предприятиях по производству, эксплуатации, ремонту и сервисному обслуживанию автомобилей, дорожно-строительной, лесной, сельскохозяйственной и другой техники, в конструкторских бюро машиностроительных предприятий.

Трудовые функции выпускников колледжа:

- отвечают за комплекс мер, без которых невозможна эксплуатация специальных машин в той или иной сфере;
- следят за вводом в эксплуатацию нового оборудования;
- проверяют работоспособность машин;
- налаживают нужный режим работы;
- диагностируют поломки, объясняют их причины;
- занимаются ремонтом (как срочным, так и плановым);
- ведут техническую и технологическую документацию;
- в случае необходимости заказывают расходные материалы и детали;
- ведают вопросами приобретения нового оборудования для предприятий.

Выпускники направления «Технологические машины и оборудование» требуются практически во все отрасли производства, сервиса, строительства, дорожные службы и др. Их заработные платы достигают 40–50 тысяч рублей в месяц, а начинающие специалисты работают техниками или младшими технологами, экспертами, менеджерами. Сегодня выпускники трудоустроены на различных предприятиях г. Воронежа, Воронежской области и в целом Российской Федерации. Они работают техниками, технологами, инженерами, механиками, конструкторами, инженерами-проектировщиками и руководителями предприятий. В индустриальном парке «Бобровский» в Воронежской области уже заложили фундамент чешского завода сельскохозяйственной техники. Реализацией инвестиционного проекта занимается АО «Агрострой Пельгримов» (рис.1).



Рисунок 1- АО «Агрострой Пельгримов»



На территории в 42 га соорудят предприятие по производству машиностроительных конструкций, сборке и лакировке сельхозтехники, коммерческого транспорта.

Специалистов для будущего заводского предприятия обучают на базе Хреновского лесного колледжа. В 2019 году мне предоставили возможность слетать в Пельгримов. На данном заводе я проходила практику в нескольких цехах: термической обработки деталей и монтажном.

**Главной задачей цеха термической обработки является снижение твердости стали для её лучшей обрабатываемости режущим инструментом или обработки давлением. В этом цехе происходят такие операции как:** рекристаллизационный, низкотемпературный, полный, неполный и изотермический отжиг; закалка струйчатая, закалка с подстуживанием, закалка при непрерывном охлаждении (обычная закалка) и обработка холодом. В монтажном цехе (рис. 2) я собирала ручную щитки для сеялок на трактора. Мне давались отдельные детали, которые я должна была собрать в один щит. Это было очень интересно. Для чехов было удивление, что юная девушка интересуется таким довольно сложным и тяжёлым процессом. После того как я собрала все щиты меня отправили за сборочный станок для рычагов. В мои обязанности входило по порядку собирать рычаг, после заложения всех элементов, мы закрываем станок и даём возможность под прессом зацепиться под пружину, после всех операций мы открываем станок и забираем готовый рычаг.

Так же колледж предоставляет возможность работать по контракту на чешском заводе.



Рисунок 2- Сборочный цех

АО «Агрострой Пельгримов» занимается подготовкой кадров для своего предприятия на базе Хреновского лесного колледжа имени Г.Ф. Морозова.

С сентября 2014 года колледж готовит студентов по специальности «Технология машиностроения», которая открыта в учебном заведении для подготовки специалистов именно для будущего предприятия. Пятнадцать студентов-отличников уже побывали на производстве компании в Чехии в городе Пельгримов, где приняли участие в лекциях и практических занятиях. Группа студентов, которые отправятся на практику в Чехию, расширится до 50 человек.

АО «Агрострой Пельгримов» – один из крупнейших чешских производителей сельхозтехники. Общий объем продаж – 90% доли продукции для компаний, производящих сельскохозяйственную технику, и компаний по производству грузовых автомобилей и коммерческих транспортных средств.

Чтобы представить масштаб сегодняшнего «Агростроя»: компания Стокласека является вторым после «Шкоды» производителем листового металла в Чехии – 52 тыс. тонн в год, в планах увеличение переработки металла до 75 тыс. тонн в год. Предприятие оснащено механическими и гидравлическими прессами с усилием от 50 до 800 тонн. Есть

огромный парк современных программируемых станков, включающий в том числе футуристических сварочных роботов.

Такой робот уже работает обучения будущих бобровских машиностроителей в Хреновском колледже – это первый серьезный (не менее 15 млн рублей) подарок Стокласека. Скорее, не подарок, а заблаговременный вклад в будущие прибыли.

Директор компании Любомир Стокласек подчеркнул, что аттестат, который получают студенты, прошедшие подготовку по программам компании, будет востребован во всем мире (рис.3).



Сейчас на головном предприятии в Пельgrimове более 2,2 тыс. работников. В Боброве первоначально будут работать 200 высококвалифицированных работников, в процессе реализации проекта их число вырастет до 350, а затем и до 500.

Для уточнения мотивационных характеристик построения профессиональной карьеры студентам 4 курса специальности «Технология машиностроения» был задан вопрос на определение ценностей и мотивов, движущих ими при построении успешной карьеры: «Что для Вас значит успешная профессиональная карьера?»:

- а) достижение высокого дохода в процессе профессиональной деятельности;
- б) достижение высокого социального статуса с помощью профессии;
- в) реализация себя как личности в профессиональной деятельности;
- г) возможность приносить пользу обществу при выполнении данной профессиональной деятельности;

д) другое.

70% студентов нашего учебного заведения посчитали что, профессиональная карьера - это достижение высокого дохода, социального статуса и реализация себя в профессии.

Профессия позволила мне лучше узнать современный мир и его устройство; понять, как функционирует тот или иной механизм, из каких деталей он собран, как самому создать эти детали. Поэтому твердо могу заявить, что я нацелена на личный успех в профессии, которую я осваиваю в настоящее время!



## МОЁ ВИДИНИЕ ПРОФЕССИИ ПРОГРАММИСТА

Автор: Секриеру Даниил Сергеевич

Научный руководитель: Белькова Любовь Фёдоровна  
ГБПОУ ВО «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

В мире существует множество различных профессий. Каждая из них имеет свои особенности, свои нюансы. В детстве каждый из нас задумывается о том, кем ему стать. «Все профессии нужны, все профессии важны» - говорит нам известный детский стишок. Выбор профессии – очень ответственный шаг, от которого зависит твоя дальнейшая судьба. В первый раз я задумался над этим в 8-9 классе и тогда же ко мне пришло осознание, что меня привлекает один путь – программист. Несмотря на то, что профессия программиста считается одной из наиболее современных, на самом деле происхождение этой специальности берёт начало и 70-х годов прошлого века, таким образом, нынешние специалисты обучаются на опыте предыдущих поколений, обладающих, как известно, далеко не столь современным компьютерным оснащением.

Программирование по своей сути – сложный процесс, в результате которого появляется готовый продукт, имеющий практическое применение в какой-либо области. Чтобы грамотно и чётко создать жизнеспособную программу, специалист должен обладать серьёзными знаниями и навыками, а также нетривиальным подходом к вопросу. Хороший программист обязан быть предельно внимательным и вдумчивым, склонным к анализу и скрупулёзному труду. Он должен быть человеком практического характера и уметь находить кратчайший путь к цели. При этом он должен обладать также 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. Тем не менее, эта профессия действительно перспективна, привлекательна своей многогранностью и широко востребована во всём мире.

Стоит учитывать, что программист это не одна, а много профессий. Так же каждую из этих профессий можно разделить на много маленьких групп, для примера возьмём web разработки. Существует много языков, которые используются для написания web сайтов, из особо популярных CSS, HTML, PHP, SQL, JavaScript, Python, Go, Java, Ruby, C++, C, и на большинство языков требуются узконаправленные специалисты.

Программист очень востребованная профессия, сейчас в нашу жизнь активно внедряется разного класса техника, а если задуматься, кто её обучил? Кто научил ваш телефон звонить, включать музыку, принимать и отправлять сообщения? Кто обучил ваш компьютер различать знаки на клавиатуре, использовать подключенное к нему разное оборудование? Всё это сделал программист. Именно программисты написали систему для вашего телефона, компьютера и телевизора, научили систему воспринимать и работать с разными компонентами, именно они написали специальные драйвера для каждой детали, чтобы центральный процессор знал, как использовать это оборудование. А теперь давайте попробуем представить какое количество устройств создано человеком и представим сколько времени и сил уходит на создание одного драйвера и тем более одной системы. И мало ещё просто создать, надо ещё всё проверить чтобы сократить количество ошибок, периодически выпускать обновления, так как приложение на разных устройствах будет работать по-разному, программист должен здраво воспринимать критику, прислушиваться к отзывам пользователей. Это очень тяжёлый и кропотливый труд, включающий в себя не только этап создания программы, но и в некоторых случаях этап её предоставления в массы, пиар своей программы, её оптимизация под максимально большое количество устройств. По причине малого количества специалистов программисты разных типов остаются востребованными, а чем больше востребованность специалиста, тем больше компаний борются за него, из-за этого профессия программист довольно высоко оплачиваемая.

Я уверен в своих силах и точно поставил перед собой цель – поступить в высшее учебное заведение и продолжить учёбу. Уже сейчас я думаю о своей дальнейшей судьбе, поэтому и стараюсь учиться и хочу успешно закончить колледж, ведь от этого зависит как сложится моя судьба. Говорят, что самое главное в любой работе – быть мастером своего дела. Я с этим полностью согласен и уверен, что не разочаруюсь в своём выборе и не буду смотреть «назад».

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор Сидоренко Жанна Евгеньевна  
Научный руководитель Авдеев Александр Михайлович  
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г. Ф. Морозова», Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Слобода

*Хотите знать, как делают карьеру?  
Поглядите на то, что творится в партнере  
театра при большом скоплении публики:  
одни все время остаются на месте,  
других оттесняют назад,  
третьи проталкиваются вперед...  
Н. Шамфор*

Карьера — это быстрое достижение известности, успехов в служебной или какой-либо другой деятельности, материальной выгоды, благополучия.

Профессиональная карьера — это активное достижение человеком успехов в профессиональной деятельности. Она тесно связана с профессиональным становлением и мастерством. Кроме того, в содержание профессиональной карьеры включается более высокая (адекватная) оплата труда, улучшение бытовых и жилищных условий, продвижение по служебной лестнице, занятие определенных постов и должностей, приобретение свободы в принимаемых решениях, общественная оценка трудовых заслуг, личная удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Перед каждым человеком рано или поздно встает выбор кем им быть в будущем, но многие из нас совершает ошибку выбрав не ту профессию. Почему - то большинство людей считают, что, главной основополагающей является доход и карьерный рост, отбросив свои желания, предпочтения и мечты на задний план. Так же находясь в замешательстве выбора своей будущей деятельности, очень часто полагаемся на чужое мнение.

Представьте такую ситуацию, что вам пришлось поступить в педагогический университет, вы получили специальность и устроились работать в школу. Но вам не нравится ваша работа. Кому от этого хорошо? Может ученикам? Конечно же нет, ученики чувствуют ваш настрой, получают некачественные знания и чувствуют себя обузой. А может лучше вам? Правильно, тоже нет. Вы ходите каждый день на нелюбимую работу, испытываете стресс, жалеете себя и злитесь на окружающих. Другое дело, если учитель любит свою работу. Такое сразу чувствуется, и ученики обязательно отвечают взаимностью. Такой преподаватель работает по призванию, ходить на его уроки интересно, и сам учитель получает удовольствие от всего происходящего.

Я считаю, чтобы найти свою профессию по душе, необходимо активно изучать разные сферы деятельности, уже с детства заниматься в различных секциях и кружках, изучать разные науки. Стараться уделять внимание тому, что больше всего получается, ведь возможно это и есть твоя будущая профессия.

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.

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».

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.

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.

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

Размышляя, обо всем этом, я поняла значимость 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.

## **МОЯ ПРОФЕССИЯ - МОЁ БУДУЩЕ**

Автор: Скопенков А.А.

Научный руководитель: Кашенко М.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф.Морозова»

Я являюсь студентом 2 курса специальности «Информационные технологии и программирование» и мне хочется рассказать как будет развиваться программирование в будущем. Начну с первого, что такое программирование? Программирование – это процесс создания компьютерных программ. По выражению одного из основателей языков программирования Никлауса Вирта «Программы = алгоритмы + структуры данных». Программирование основывается на использовании языков программирования, на которых записываются исходные тексты программ. Это процесс превращения алгоритма в нотацию, написанную на языке программирования, которая может быть выполнена компьютером. Несмотря на существование большого количества различных языков программирования и типов компьютеров, самый первый и важный шаг - это иметь решение. Без алгоритма никакой программы быть не может.

Программирование появилась гораздо раньше, чем первые компьютеры, одним из первых программистов в мире - Ада Лавлейс. В 1824 году Ада впервые познакомилась с математиком Чарльзом Бэббиджем, и эта встреча стала для нее знаковой. Ученый продемонстрировал Лавлейс модель своей разностной машины, сконструированной для автоматического подсчета логарифмов и тригонометрических функций, инструкции для которой предлагалось вводить при помощи перфокарт. Лавлейс очень заинтересовалась проектом Бэббиджа, потратив немалое время на его изучение. Вскоре исследователь стал ее другом и наставником в области математической науки, и их сотрудничество было плодотворным и продолжалось на протяжении многих лет. Хотя разностная машина ввиду ряда причин (сложности с технической реализацией, ограниченность бюджета) так и не была создана, этот проект вдохновил Чарльза на создание своего следующего проекта – аналитической машины. По сути, этот аппарат считается прародителем первого компьютера, хотя работающий прототип этой машины был создан спустя значительное время после смерти ученого. По приглашению итальянских математиков, исследователь прочитал курс лекций о своем устройстве в Турине. На основе этих материалов Луиджи Менабреа в 1842 году опубликовал статью об аналитической машине на французском языке.

Чарльз попросил Аду сделать ее перевод на английский, и она с вдохновением взялась за работу, сочтя это большой честью. Однако Лавлейс не только перевела научный текст, но и расширила ее многочисленными емкими комментариями, включавшими в себя размышления по поводу особенностей конструкции устройства. В результате статья увеличилась в размерах более чем в три раза! Особенно интересно, что в своих примечаниях Лавлейс описывала разработку плана операций для аналитической машины (программный алгоритм). Именно он считается первой программой, созданной непосредственно для компьютера. И несмотря на то, что она так и не была применена на практике, именно эту женщину называют первым программистом. По имени этой потрясающей девушки получил свое название язык программирования АДА, использующийся в военных силах США и НАСА. Помимо этого, в США в ее честь названы два маленьких городка и колледж.

Программист - сравнительно молодая профессия, появившаяся, по разным данным, около 70 лет назад. За это время она успела проделать огромный путь, и деятельность современных программистов мало чем напоминает труд специалистов в этой области около полувека назад.

Мне хотелось бы рассказать как возникла эта профессия. В 40-е годы прошлого столетия существовали сразу несколько устройств, которые могут претендовать на звание первого компьютера. Ранний компьютер, созданный немецким инженером Конрадом Цузе, который работал в полной изоляции от разработок других ученых. Он имел отдельный блок памяти и отдельную консоль для ввода данных. А в качестве их носителя выступала восьмидорожечная перфокарта, изготовленная Цузе из 35 мм киноплёнки. В машине было 2600 телефонных реле и ее можно было свободно программировать в двоичном коде с плавающей точкой. Аппарат Z3 использовался для аэродинамических расчетов, но был уничтожен при бомбежке Берлина в конце 1943 года. Цузе руководил реконструкцией своего



детища в 1960-х годах, и сейчас эта программируемая машина демонстрируется в музее Мюнхена.

Устройство «Марк 1» задуманное профессором Говардом Эйкеном и выпущенное IBM в 1941 году, представляло собой первый в Америке программируемый компьютер. Машина стоила полмиллиона долларов, и применялась для разработки оборудования для ВМФ США, такого как торпеды и средства подводного обнаружения. Также «Марк 1» использовали при разработке имплозионных устройств для атомной бомбы. Именно «Марк 1» можно назвать самым первым компьютером в мире. Его характеристики в отличие от немецкого Z3, позволяли выполнять вычисления в автоматическом режиме, не требуя вмешательства человека в процесс работы.

В 1939 году профессор Джон Винсент Атанасов получил средства для создания машины, названной Atanasoff-Berry Computer (ABC). Она была спроектирована и собрана Атанасовым и аспирантом Клиффордом Берри в 1942 году. Однако устройство ABC не имело широкой известности до патентного спора, связанного с изобретением компьютера. Он был разрешен лишь в 1973 году, когда было доказано, что соавтор ENIAC Джон Мокли видел компьютер ABC вскоре после того, как тот стал функциональным. Юридический результат судебных тяжб был знаковым: Атанасов был объявлен инициатором нескольких основных компьютерных идей, но компьютер как концепция был объявлен непатентоспособным и, следовательно, свободно открыт для всех разработчиков. Полномасштабная рабочая копия ABC была завершена в 1997 году, доказав, что машина ABC функционировала так, как утверждал Атанасов.

Итак, мы узнали кто такие программисты и кто создал первый компьютер, теперь давайте узнаем что такое программирование и как оно будет развиваться дальше? Каким может быть программирование будущего? Я человек, человек-программист, и мне интересно будущее программирования.

Вначале хочу привести таблицу предпосылок появления и популяризации нынешних языков программирования, самый общий список.

Таблица 1- Предпосылки появления и популяризации языков программирования

Язык	Причина/Необходимость
Ассемблер	Появление первых компьютеров, необходимость очеловечивания машинных кодов
C	Рост количества разновидностей компьютеров и их архитектур. Необходимость в универсальном ассемблере.
C++	Развитие пользовательских интерфейсов. Необходимость в очеловечивании и структурировании кода C-программ.
Java	Упадок Sun, развитие веба. Необходимость интерактивного взаимодействия пользователя и браузера.
C#	Популяризация Java, текущие проблемы разработки ПО под платформы Microsoft и веб. Необходимость корпорации Microsoft иметь свой технологический стек.
JavaScript	Популяризация веб-браузера Netscape и веб-серфинга в частности. Необходимость в интерактивном взаимодействии веб-страницы и пользователя.
Objective-C	Выход Apple-устройств в свет. Необходимость корпорации Apple в поддержании своего технологического стека.
PHP/Ruby/Whatever	Распространение веба. Необходимость в удобной обработке веб-запросов.

Есть несколько разновидностей программирования:

- веб верстальщик - создание сайта;
- веб дизайнер;
- разработка игр;
- разработка гейм дизайн;

– разработка ботов и т.д

Веб верстальщик - создание сайта-создания сайта это самый лёгкий и лучший заработок студента находясь дома. Статистика зарплат HTML верстальщик в России 43200руб.

Веб дизайнер - человек творческой профессии, совмещающий мастерство художника, программиста и творца. Также хорошо подойдёт студентам которые изучают программирование. Статистика зарплат 51 000-71 000 руб.

Разработка игр - процесс создания компьютерных игр. Разработкой компьютерных игр может заниматься как один человек, так и фирма (коллектив разработчиков). Коммерческие игры создаются командами разработчиков, нанятыми одной фирмой. Разработка игр считается самой тяжелой и трудной профессией.

В заключение хотелось бы сделать прогноз на будущее:

- адаптирование и расширение существующих языков под новые условия;
- создание централизованного репозитория готовых решений;
- генерация интерфейсов и программ;
- сенсорно-визуальное программирование на основе жестов и голоса.

Ах да, вот еще что хотелось бы. Сравнительная документация языков и фреймворков, где ты знаешь как метод реализован в языке X, а сервис бы показывал его реализацию в языке Y. По аналогии мы бы быстрее освоили все эти фреймворки.

Итак, если подвести итог моей работы, то получается следующее:

- программист - незаменимый человек для современного общества и страны;
- программист - специалист широкого профиля, который способен решить любую из возникших неприятностей;
- программист - мощный инструмент влияния на современный мир и темпы прогрессивного развития;
- программист - востребованный специалист для любой страны мира.

Да, я хочу стать программистом и добьюсь этого, как бы трудно это не было!

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА**

Автор: Смолкина Кристина Андреевна

Научный руководитель: Павлова Светлана Николаевна

ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф.Морозова»

*«Нет профессий с большим будущим, но есть профессионалы с большим будущим»*

*Илья Ильф и Евгений Петров - советские писатели.*

Независимо от вида карьерной стратегии, система взглядов студентов интегрирована вокруг ценностей образования, профессионального статуса, профессионально уникальной деятельности и компетентности специалиста с развитыми профессионально-личностными качествами. Все это составляет нравственную основу проектируемой иерархии ступеней саморазвития будущего специалиста и тем самым содержательно влияют на конечный результат профессионально-карьерного роста.

Профессиональная карьера - это субъективное нравственно-деловое достижение специалиста, выраженное в его индивидуальном опыте освоения социально-трудовых ролей на основе профессионализма и уникальных реальных и потенциальных личностных возможностей.

Современная социокультурная ситуация ставит перед высшей педагогической школой такие задачи как, подготовка будущего специалиста к конкуренции на рынке труда, к непрерывному профессиональному саморазвитию.



На сегодняшний день рынок труда требует широких и гибких знаний, умений и навыков с применением современных технологий в практической деятельности, формированию и развитию у молодых людей таких способностей, которые позволили бы ему комфортно адаптироваться к быстро изменяющимся социальным условиям, научиться самостоятельному взаимодействию с динамичным миром профессионального труда.

«Труд-целительный бальзам, он – добродетели и источник.»

Иоганн Готфрид Гердер немецкий историк культуры.

Профессиональная карьера в науке рассматривается, преимущественно, с позиций менеджмента и трактуется как служебно-профессиональное продвижение в направлении различных должностей, способствующее развитию личности и организации. При выборе дальнейшей профессии человек ставит перед собой определенные цели. Но и работодатель принимая молодого специалиста на работу, также преследует свои цели. Поэтому выпускнику учебного заведения необходимо оценивать свою взаимосвязь профессиональной карьеры с процессами самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимыми для становления будущего специалиста как самобытной личности, способной к социальному взаимодействию с окружающими и к достижению достойной человеческой жизни. Допустим, что свежее испеченный выпускник хорошо знает рынок труда, ищет перспективные области применения своих способностей и узнает, что для его знаний и умений работу найти трудно, так как очень много желающих работать в этой области. В результате возникает сильная конкуренция. Правильная самооценка своих навыков и деловых черт предполагает знание себя, своей силы, слабостей и недостатков. Только при этом условии можно правильно поставить цели карьеры.

Психологические исследования демонстрируют сложную и разнообразную картину. Для большинства обучение в колледже - это возможность уехать из семьи, стать самостоятельными, завести новые знакомства. Таким студентам тяжело определиться со своей профессиональной деятельностью, поэтому основной акцент они делают на приобретение знаний, как возможности дальнейшего обучения в ВУЗе, не всегда по выбранной специальности, а некоторые студенты учатся только лишь для получения диплома.

Вместе с тем установлено, что переход России к рыночной экономике существенно изменил отношение человека к труду, служебному долгу и к себе как специалисту, профессионалу и личности. В системе мотивов возросло стремление к вознаграждению. Его источник - в сфере трудовой деятельности, где молодой специалист проявляет себя активным, созидающим, статусно определенным. Именно эти социальные характеристики человека в профессии обеспечивают ему положительное отношение, поддержку в профессиональном росте, движение к лидерской позиции и, соответственно, к материальному достатку.

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.

В результате будущий выпускник рассматривает карьерный рост как сферу поэтапной профессионально-восходящей самореализации и активно-субъектного выстраивания собственной профессионально-карьерной стратегии. Нужно хорошо задуматься над тем, что эти достижения значат для жизни: хороший заработок, повышение по службе или работа приносящая радость. Эти желания всегда должны быть взаимосвязаны между собой, и только тогда это будет считаться достойным шагом на пути к опыту профессионального специалиста!

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. Ведь модные тенденции диктуют жизнь в прекрасных благоустроенных территориях.

Целью карьеры нельзя назвать область деятельности, определенную работу, должность, место на служебной лестнице. Она имеет более глубокое содержание. Цели карьеры проявляются в причине, по которой человек хотел бы иметь эту конкретную работу, занимать определенную ступеньку на иерархической лестнице должностей.

*«Трудитесь, пока позволяют силы и годы»*

*Публий Овидий Назон древнеримский поэт*

Я поддерживаю эту позицию, где есть возможность найти в себе необходимость ценность осмысленного характера знаний и представлений, стремиться к самостоятельной выработке стойкости личности и принципов будущей деятельности, а также персональной готовности следовать им при выборе индивидуального пути продвижения в профессии.

Начало карьеры я думаю строить с должности помощника ландшафтного дизайнера, чтобы набираться опыта у опытных коллег и в будущем стать самостоятельным специалистом, иметь собственного помощника, которого тоже буду обучать профессии.

Вся суть этой специальности заключается в душевной организации человеческой души и тонкого чувства прекрасного. Она создает функциональную гармонию на обустраиваемом объекте, 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. 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

Основные тенденции развития представлений о профессиональной карьере проявляются в:

- повышении адекватности и реалистичности представлений о себе;
- формировании оптимального сочетания содержательных и адаптивных мотивов профессиональной деятельности;
- сосредоточении жизненных перспектив в профессиональной деятельности и, прежде всего, повышении профессионального мастерства;

- развитии умения структурировать временную проекцию профессионального будущего;
- повышении положительного эмоционального отношения к карьере и видении ее различных сторон.

Для осуществления своей мечты, иметь хорошую и любимую работу, достичь определенных благ в жизни и продвижение по карьерной лестнице, я должна быть:

- коммуникабельной, иметь креативное и аналитическое мышление;
- уметь работать в команде, проявлять свои лидерские качества;
- уметь слушать и слышать, самостоятельно принимать решения;
- оперативно решать возникающие по ходу работы вопросы, уметь планировать, организовывать;
- постоянно повышать самообразование.

В подтверждение моих рассуждений про успешность в профессиональной деятельности хочется вспомнить слова великого американского теоретика и практика педагогики, политика, лауреата нобелевской премии мира Николаса Мюррея Батлера: «Специалист - это тот кто знает очень много об очень малом» Одним словом, ищи себя, слушай свой внутренний голос - и все получится!

## **БУДУЩАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ УСПЕВШЕГО ПОРАБОТАТЬ СТУДЕНТА**

Фищева А. А.

Научный руководитель Семенова Т.Я.

Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновская школа наездников», с. Слобода

Карьера — это субъективно осознанные собственные суждения работника о своём 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 вперёд по однажды выбранному пути деятельности. Например, получение больших полномочий, более высокого статуса, престижа, власти, большего количества денег. Карьера — это не только продвижение по службе. Можно говорить о карьере домохозяйек, матерей, учащихся и т.п. Понятие карьеры не означает непереносимое и постоянное движение вверх по организационной иерархии.

Иначе говоря, карьера — это индивидуально осознанная позиция и поведение, связанные с трудовым опытом и деятельностью на протяжении рабочей жизни человека. Однако молодой студент, который ни разу не работал и только-только ступил на путь обучения будущей профессии или специальности, даже не догадывается, какой путь ему нужно пройти до непосредственной работы и связанной с ней карьеры, и после пройти по карьерной лестнице.

Профессиональная карьера характеризуется тем, что конкретный сотрудник в процессе своей профессиональной деятельности проходит различные стадии развития: обучение, поступление на работу, профессиональный рост, поддержка индивидуальных профессиональных способностей, уход на пенсию. Эти стадии конкретный работник может пройти последовательно в разных организациях.

Начиная свой путь после 11 класса в Хреновской школе наездников в 18 лет, казалось, что вот и она – первая, и самая главная ступенька к будущей карьере. Отчасти, так оно и было. Огромные теоретические знания, серьёзная практическая подготовка; совершенствование навыка знакомства, умения договариваться, и общение с совершенно другими, не как в родном городе, людьми позволяет молодому студенту самостоятельно

подготовится к будущей работе. А главное сделать это на безопасной площадке, под присмотром и опекой не родителей, а компетентных преподавателей, которые ненавязчиво, но непреклонно направляют молодых студентов в нужном и правильном направлении.

Не нужно ломать голову и думать, где будешь искать работодателя, который согласится взять только-только отучившегося студента на работу; не нужно переживать о том, что недобросовестный работодатель не оформит трудовой договор как положено; остаться без зарплаты, без крыши над головой – тесное сотрудничество со многими конными заводами и хозяйствами даёт гарантии, что в будущем выпускник не останется никому не нужным молодым профессионалом или специалистом.

К сожалению, даже в чётко отработанной схеме иногда найдётся ошибка, из-за которой все последующие события могут пойти прахом, оставить незабываемые в самом плохом смысле слова впечатления, и сильно пошатнуть моральное состояние даже крепкого разумом молодого работника. Вина и ответственность за такую ошибку не может лежать на одних плечах – с одной стороны виноваты все, а с другой стороны вроде ничего страшного и не произошло: в голове у события образующих участников всегда есть свои твёрдые убеждения в том, что ничего хорошего просто так не бывает, что все должны проходить через плохое, чтобы закалить себя и стать хорошим работником.

И молодой студент, ещё полный надежд, готовый работать столько, сколько скажут, даже за копейки, с чудовищными неоплачиваемыми переработками, без отпусков и выходных, лишь бы показать тем, кто так великодушно принял их, молодых и неопытных в практической сфере, на работу, попадая в такой коллектив и действительно начиная выкладываться на полную, попадают практически в рабство. Начальство с первого взгляда видит их благородное стремление и начинает всё больше насаждать – всем нужен практически бесплатный рабочий труд. А молодой работник получает профессиональное выгорание, под которым понимают состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях. К счастью, в таком возрасте возможно восстановится, тогда как у работников старших возрастных категорий профессиональное выгорание может остаться до конца жизни.

Да, с развитием общества, с распространением хороших и качественных статей люди разных возрастных категорий начали больше беспокоиться о своём психологическом здоровье и комфорте. Человек, который не чувствует себя на работе или в какой-либо сфере на своём месте, знает, что он может собраться с силами, подготовить почву (пройти тренинги, поступить на заочное и т.д) и перейти в ту сферу, либо же на ту работу/фирму, где ему будет приятно работать, где он может без вреда для своего психо-физического состояния раскрыть весь свой потенциал. Такая практика распространяется всё сильнее, но чаще всего у молодых работников, у которых карьера не сложилась, или им помешали. У работников, которые десятилетиями сидели на своих местах, иногда даже не возникает мысли, что можно и нужно что-то менять.

Но если каждый будет работать на любимой работе, где будет чувствовать себя комфортно, тогда не останется обслуживающего персонала – скажете вы. Согласно опросу в социальной сети Твиттер (от 9 октября 2020 года): «Кем бы вы хотели работать, если отбросить финансовую составляющую – зарплату?» – нашлись люди, которым хотелось бы работать и нянечками, и учителями, и уборщиками дворов, и продавцами-кассирами, и библиотекарями – и многими другими. В опросе приняли участие сотни людей, выражающих своё мнение на личных страничках и в реплаях под твитом. В утопическом мире, как бы ни звучало это словосочетание, где люди не нуждаются в деньгах (следовательно, они обеспечены всем необходимым для жизни, а их личные желания выполнимы без оплаты), люди пойдут работать, чтобы раскрыть себя, свой потенциал, показать свои умения, и просто потому, что это им нравится. Нравится наводить порядок, воспитывать детей, предоставлять услуги другим людям. Так что ответ на вопрос лежит несколько в иной области.

Да, в современных условиях это невыполнимо, однако и кричать о том, что: «Если все пойдут работать, где кто хочет, мы останемся без обслуживающего персонала! (читайте: без прислуги, которой мы, как и в метафизическом «раньше», которое так любят особые личности, можем платить копейки, обращаться как с грязью, и может даже за их счёт поднимать чувство собственной значимости)» – мало того, что устарело, однообразно, но ещё и показывает уровень необразованности и слабой «подкованности» во многих областях.

Не нужно принимать на свой счёт, особенно если это относится к другим индивидам, но достаточное малое количество людей живёт в своеобразном вакууме, не видит и не слышит, что принижение ценности обслуживающего персонала происходит повсеместно. А самое главное, почему многие себе позволяют такое отношение – работать в такие сферы идут молодые профессионалы и специалисты, которых не взяли работать в те места, куда они должны были попасть, либо же условия в тех местах были настолько ужасными, что умный человек, не дожидаясь, пока из него вытянут все соки, просто ушёл работать в другое место. Это не просто нормально, это правильная тактика.

Некоторые отвергнутые молодые люди при возможности идут учиться дальше. Теперь ты старше, есть некий багаж знаний и практического опыта, опираясь на который становишься более ответственным, даже если это не очень хочется, и тем более если это касается, например, не только себя, но и своей новой группы (потому что можно попасть в среду более молодых, как и сам несколько лет назад). Возможно теперь, при условии, что была такая возможность, поступаешь на ту компетенцию, которая действительно нравится (а возможно просто пошёл непосредственно туда, куда смог пройти, лишь бы не сидеть не месте, не барахтаться по местам, где снова и снова будут использовать как бесплатную рабочую силу). Но это не так важно, если комфортно, если выполняешь то, что требуют и никому не мешаешь.

Будущая карьера теперь не вызывает никаких светлых чувств, надеешься только на хороший будущий коллектив, а работать так, как потребуют, будешь исключительно при соответствующей заработной плате. Набивать шишки не так больно – больно, когда они уродливым напоминанием о прошлом остаются на всю жизнь, даже если перед тобой свершившееся светлое будущее.

## **СЕКЦИЯ 2 САМОРАЗВИТИЕ ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ**

## РАЗВИТИЕ. УСПЕХ. СЧАСТЬЕ

Автор: Бочаева И.О.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

*«Желание есть движущая сила души; душа, лишённая желаний, застаивается.  
Нужно желать, чтобы действовать, и действовать, чтобы быть счастливым.»*

*Клод Адриан Гельвеций*

Что является самым важным в жизни человека? К чему он стремится? Для чего непрерывно устанавливает себе цели, добивается их и придумывает новые? Я думаю, что для человека главным является счастье. Для каждого это счастье заключается в разном, но основные составляющие человеческого благополучия и удовлетворения жизнью - в следующем: иметь хорошее здоровье и видеть здоровыми своих близких, создать свою семью, быть обеспеченным и самодостаточным, и, конечно, связать свою жизнь с работой, которая будет приносить удовольствие. Это не новость. По статистическим данным, за всю жизнь человек (работая с 20 до 65 лет) проводит на работе около 10 лет. Поэтому, несомненно, наша профессиональная деятельность – очень важна. Для того, чтобы человек выбрал профессию по душе, ориентироваться он должен не только на то, что он может делать, для чего у него достаточно навыков, но в большей степени, на то, чем он хочет заниматься на самом деле, и в зависимости от этого приобретать необходимые навыки и знания в той или иной сфере.

В настоящее время, чем большим объёмом полезных умений и знаний обладает будущий работник, тем легче ему трудоустроиться на желаемую должность. Поэтому, человеку полезно и даже необходимо стремиться к саморазвитию: стараться обогатить себя до такого уровня, чтобы получить возможность иметь желаемую профессию. Сейчас есть огромные возможности для саморазвития: различные курсы (часто даже бесплатные), тренинги, приложения, онлайн-уроки, форумы, стажировки и так далее. Также существует вариант получения нескольких образований, в том числе одновременно.

Например, мне достаточно часто встречается реклама курсов для обучения дизайну интерьера. Для меня эта тема очень интересна, и, в дальнейшем, я планирую пройти это обучение. Также я обучаюсь по специальности «Экономика и бухгалтерский учет» и одновременно получаю образование в музыкальном училище по специальности «Инструментальное исполнительство. Фортепиано». Может возникнуть вопрос: зачем я решила получить образования по настолько разным направлениям? Ответ довольно прост.

Во-первых, я хочу чувствовать себя образованной как в культурной, так и в экономической сферах – даже человеку, погруженному в искусство, необходимо быть экономически-грамотным.

Во-вторых, современный мир полон новых идей и решительных действий: возможно, я захочу открыть свой собственный бизнес, и экономические навыки мне точно пригодятся. И, кстати, в бизнес-сфере я также стремлюсь к освоению нового.

В 2019 году я приняла участие в региональном чемпионате «WorldSkillsRussia» по компетенции «Предпринимательство», что позволило мне выявить свой предпринимательский потенциал и расширить диапазон знаний.

В 2020 году я присоединилась к социальному проекту «Предпринимательство без границ», руководителем которого является Валерий Солопов<sup>1</sup>. Он и другие участники проекта научили меня предпринимательскому мышлению.

Посещение «Прожарки бизнес-идей» в рамках Форума молодых предпринимателей в г. Воронеже способствовало совершенствованию моих навыков публичного выступления, а также вселило веру в успех.

---

<sup>1</sup><https://vk.com/valeriyosolopov>

А на 2 курсе я прошла очное обучение по курсу «Бизнес-планирование» от известного бизнес-тренера Артёма Романова<sup>2</sup>, что во многом облегчило изучение профессиональных дисциплин.

В-третьих, мое второе образование даст мне возможность выбора трудоустройства, ведь в современном мире рынок труда весьма динамичен.

Что касается курсов различной образовательной направленности: я не представляю себе жизнь без новых открытий, попыток научиться чему-либо иному, ведь человек может искать свое призвание сколько угодно, и, быть может, найдет его в нескольких направлениях.

Итак, я считаю, что саморазвитие является одной из самых значимых основ человеческой жизни: человек, который стоит на месте и не стремится получить что-то большее, чем есть у него на определенном этапе, не может дать миру новые идеи, открытия, мысли, новые веяния. Поэтому нужно работать над собой, использовать свои силы и стремления настолько, насколько это возможно и, главное, понимать, что самосовершенствование и саморазвитие – это залог счастливой жизни.

## **САМОРАЗВИТИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА**

Автор: Горбачева Ю.А.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

На настоящем этапе развития общества профессиональная деятельность играет важную роль в жизни каждого человека. Многие люди стремятся построить успешную карьеру. Цели, которые хотят достичь путём построения карьеры, для каждого разные – для одних это финансовое благополучие и независимость, улучшение качества жизни, высокое положение в обществе, для других – доказать себе и окружающим свои способности, реализовать амбиции. Есть и другие причины, например, оправдать ожидания близких людей.

Независимо от того, какая цель построения успешной карьеры стоит перед человеком, для того, чтобы реализовать себя в профессиональной сфере, он должен обладать определёнными знаниями и навыками. Наиболее распространённый способ овладеть этими знаниями – получить образование в среднем или высшем учебном заведении. Однако программа обучения не охватывает все стороны и тонкости изучаемой специальности, определённые предметы могут изучаться не настолько углубленно. Определённая информация, например законодательство в некоторых областях, часто терпит изменения. К тому же, все студенты, получившие образование по определенной специальности, будут обладать примерно одинаковыми знаниями, а значит, не будут отличаться конкурентоспособностью. Но если человек занимается самообразованием, оттачивает определённые навыки, он будет иметь большой багаж знаний, а, следовательно, сможет выделиться как при трудоустройстве, так и в процессе выполнения своих обязанностей на рабочем месте.

Итак, саморазвитие – непрерывная работа над своими качествами и знаниями, формирование новых способностей и навыков. Исходя из своих предпочтений и возможностей, человек может выбрать наиболее удобный для себя способ изучения новой информации.

Одни способы самообразования развивают общие навыки, которые окажут помощь в профессиональной деятельности, другие развивают конкретные способности.

---

<sup>2</sup>[https://vk.com/romanov\\_a\\_e](https://vk.com/romanov_a_e)



Первый способ саморазвиваться – это читать книги. В целом чтение позволяет развивать мышление, повысить интеллект и улучшить концентрацию. Все эти навыки в профессиональной деятельности необходимы. Систематическое чтение оказывает влияние на словарный запас – он заметно увеличится, человек станет более эрудированным. Отдельное внимание стоит уделить профессиональной литературе. В современном мире существует большой выбор книг на различные темы – медицина, психология, экономика и многие другие. Человек любой специальности сможет найти что-то подходящее. Также стоит читать книги на смежные со своей профессией темы. Например, для бизнесмена будет полезным чтение деловой литературы не только на тему бизнеса, но и корпоративной культуры, книг о самопрезентации, выступлениях, психологии, так как знание этих сфер повысит его шанс на успех. Из профессиональной литературы можно подчерпнуть сведения, которые не были предусмотрены программой учебного заведения, но являются не менее важными для построения карьеры. К тому же, многие авторы рассказывают о собственном опыте в определённой сфере, а значит, можно взять на заметку стратегию профессионального развития автора.

Также получать новую информацию можно с помощью различных интернет-ресурсов. На YouTube или специальных сайтах можно найти лекции ведущих российских и мировых университетов. Самое главное – найти надежные источники и уметь выделять ту информацию, которая 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 материалы и курсы. Также в социальных сетях можно найти аккаунты или сообщества, посвящённые определённой тематике, в которых автор будет делиться полезными материалами, своим опытом и практическими навыками.

Можно посещать различные тренинги, семинары. На таких мероприятиях можно получить как теоретические знания, так и практические навыки.

Отдельно стоит поговорить о курсах. Это один из самых распространённых и удобных способов получать необходимые знания и закреплять уже имеющиеся. Удобство заключается в том, что пройти курсы можно не только очно, но и дистанционно. Кроме того, можно подобрать курсы, которые будут направлены на изучение той сферы, которая не углубленно изучалась в учебном заведении, но необходима при выполнении должностных обязанностей.

Цель курсов заключается в том, чтобы за довольно короткий срок дать участникам необходимую информацию и навыки. Все курсы можно разделить на три группы:

- профессиональные;
- обучающие;
- развивающие.

На курсах профессиональной направленности участники за короткий срок приобретают навыки той или иной профессии. Это курсы менеджмента, бухгалтерского учета, маркетинга, дизайна. Даже если специалист обладает хорошими знаниями в своей области, такие курсы он может пройти, чтобы «освежить» знания, ведь что-то со временем он мог забыть, а также на профессиональных курсах специалист может освоить новые «фишки», способы выполнения своей работы. Кроме того, можно пройти курс по смежной со своей профессией области, что позволит расширить кругозор. Например, если экономист пройдет курс управления финансами, он улучшит свои навыки в области финансов, сможет более грамотно и продуктивно выполнять работу, такой подход не останется незамеченным со стороны начальства.

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 другие. Данные курсы позволят освоить новые навыки или немного улучшить уже имеющиеся способности, что также необходимо для роста не только как личности, но и

специалиста. Такие курсы могут не оказывать сильное влияние на профессиональные способности, но повысить навыки, которые помогут более эффективно выполнять ежедневные обязанности. Например, курсы обучения работы в Word помогут специалисту быстрее формировать какие-либо документы, а значит, высвободится время для более важной работы.

Развивающие курсы помогают в совершенствовании собственной личности, развитии некоторых природных способностей. Это курсы развития памяти, скорочтения, скоропечатания, актерского мастерства, ораторского искусства, делового общения. Перечисленные навыки не являются главными, однако, они - неотъемлемая часть успешного специалиста. Например, скоропечатание следует освоить секретарям, деловое общение необходимо бизнесмену. Прохождение этих курсов не только облегчит работу в определённой сфере, но и повысит ценность человека как представителя своей профессии.

Также стоит уделить внимание онлайн-курсам. Их можно разделить на три вида по уровню вовлечённости преподавателей.

Первый вид - без контакта с педагогами. Приобретается продукт и открывается доступ к видеолекциям на нужную тему. Задания либо проверяются автоматически, либо отсутствуют.

Второй вид - минимум контакта с педагогами. Например, можно писать вопросы преподавателю на почту, но все видеоуроки предоставляются в записи.

Третий вид - максимум контакта с педагогами. Все занятия проходят в режиме реального времени: участники курса подключаются в назначенный час, и преподаватель проводит урок или читает лекцию.

Чтобы пройти курс с максимальной пользой, важно в самом начале узнать, чем он заканчивается. Если предусмотрена аттестация, экзамен или получение сертификата, следует ознакомиться с критериями для успешной сдачи.

Онлайн-курсы также разнообразны в своей тематике. В зависимости от профессии, можно подобрать полезный и интересный курс.

Существует отдельный вид курсов – это курсы повышения квалификации. Повышение квалификации – это один из видов профессионального обучения работников предприятия, которое проводится с целью повышения уровня теоретических знаний, совершенствования практических навыков и умений сотрудников организации в связи с постоянно повышающимися требованиями к их квалификации. Главная задача повышения квалификации – удовлетворить потребности специалистов в получении полного спектра необходимой информации в сфере новейших научных достижений, а также передового зарубежного и отечественного опыта по какому-либо профилю. Повышение квалификации подразделяется на три вида:

- краткосрочное повышение квалификации;
- проведение тематических семинаров;
- длительное повышение квалификации.

Краткосрочное повышение квалификации - это тематическое обучение по вопросам конкретного производства. Время занятий составляет менее 72 часов. Курсы повышения квалификации организуют сами работодатели, а обучение проводят высококвалифицированные работники предприятия. По завершении обучения сотрудники должны сдать соответствующий экзамен, зачёт или защитить реферат.

Проведение тематических семинаров направлено на ускоренное приобретение навыков, необходимых для работы в новых условиях. Время занятий составляет от 72 до 100 часов. В рамках подобных программ проводится изучение различных вопросов, а также современной проблематики в сферах трудовой или научной деятельности слушателей курса. Обучение проходит в виде тренингов, проведения тематических семинаров по научно-техническим, технологическим, социально-экономическим и другим проблемам, которые возникают на уровне региона, отрасли организации, предприятия или учреждения. В конце курса участниками сдается зачет либо экзамен или пишется и защищается реферат по

прослушанному материалу. Если аттестационное мероприятие пройдено участником успешно, он становится обладателем персонального удостоверения, подтверждающего получение им повышения квалификации.

Целью длительного повышения квалификации является углублённое изучение актуальных проблем по профилю профессиональной деятельности для обновления знаний или подготовки специалистов к выполнению новых трудовых функций. Такие программы рассчитаны на сотрудников организации, которые имеют определённый опыт работы и испытывают недостаток практических навыков и знаний. Время занятий составляет от 100 до 500 часов. В конце курса слушатели сдают зачет, экзамен или составляют и защищают реферат по теме материалов программы. Если аттестационные мероприятия пройдены участником курса успешно, ему предоставляется свидетельство, подтверждающее получение им повышения квалификации.

Бесценным опытом и мощным способом саморазвития студентов 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 обучающийся победит, займёт какое-либо место, это будет не только приятным итогом проделанной работы, но и повышение мотивации для саморазвития в дальнейшем.

Есть множество других способов саморазвития. Один из них – найти наставника, который сможет поделиться своим опытом и помочь в сложной ситуации. Также можно «прокачивать» различные личностные навыки и качества, которые так или иначе окажут влияние на профессиональную сферу. Например, следует учиться самоконтролю, преодолевать страхи и признавать неудачи, грамотно ставить свои цели.

Можно сделать вывод, что саморазвитие оказывает большое влияние на карьерный путь. Развивать можно как личностные навыки, так и профессиональные. Существует большое количество способов саморазвития, и каждый человек может выбрать наиболее удобный для себя способ.

Я хотела бы процитировать Брайана Трейси, писателя и бизнес-тренера: «Если Вы желаете достичь выдающегося в карьере, Вы должны стать выдающимся в саморазвитии».

## **САМОРАЗВИТИЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ БУДУЩЕГО ЮРИСТА**

Автор: Калашникова И. Н.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Целенаправленно и инициативно развиваясь в организациях, работник, путем постоянного самосовершенствования, достигает высокой квалификации и профессионального мастерства, выражающихся в результатах всей организации, общественном признании достигнутого, его должностном росте.

Развитие потенциала работника обеспечивает формирование, закрепление и расширение профессиональных, деловых и ряда других специфических качеств, обеспечивающих эффективное решение стоящих перед ним задач. Оценка этих достижений обуславливает не только повышение оплаты труда работника, но и его продвижение по службе, получение и выполнение новых обязанностей, построение карьеры.

Карьера представляет собой иерархическое отражение пути должностного продвижения работника на протяжении всего трудового периода или его отрезка.

В последние годы в России профессия юриста является одной из наиболее популярных из списка всех специальностей.

Профессия «юрист» подразумевает огромный спектр деятельности. Это специалист в отрасли права, который занимается его изучением, обучением праву, исследованиями в данной отрасли и практическим применением навыков. Под понятием «юрист» находится целый спектр профессий: адвокат, судья, прокурор, нотариус, юрисконсульт, следователь.

У юристов несколько путей развития: консалтинг, «инхаус» или государственные учреждения правосудия. В каждой из этих областей юрист может строить экспертную или управленческую карьеру. Это разные типы карьер, соответственно, требуются и разные инструменты для их реализации. При этом в каждом типе карьеры и в каждой области в первую очередь нужно быть профессионалом с развитыми навыками эффективной коммуникации.

Уровень конкуренции очень высокий: из такого количества соискателей нужно как-то выделяться. Анализ вакансий показывает, что все больше работодателей заявляют в требованиях к кандидатам наличие soft skills (надпрофессиональные навыки).

Soft skills в переводе с английского — «гибкие навыки». Иногда переводят буквально — «мягкие навыки», это одно и то же. Они не связаны с конкретной профессией, но помогают хорошо выполнять свою работу и важны для карьеры.

Сейчас почти никто не работает в одиночку. Каждый работник общается с коллегами, а иногда ещё и с клиентами, партнёрами. Он должен уметь договариваться с ними, аргументировать свою позицию и доносить её до других людей. Кроме того, гибкие навыки помогают работать с информацией, не отстать от жизни и уверенно чувствовать себя в профессии.

Раньше считалось, что юрист в компании — это кто-то вроде разработчика, интроверта, который в ответ на вопросы цитирует Гражданский кодекс или говорит непонятными терминами. Либо всегда отвечает: «Нельзя, так как есть риски». Сейчас все по-другому: от юристов ждут понимания бизнеса: не рассказов об ограничениях, а предложений, как решать проблему; понятной коммуникации, логичной и продуманной аргументации. От развития этих навыков зависит карьера как внутри организации, так и ее построение в целом.

У сотрудников хотят видеть следующие навыки:

- хорошие аналитические способности;
- умение работать в условиях многозадачности;
- умение выстраивать рабочие отношения с другими подразделениями;
- хороший уровень русского языка;
- системность;
- хорошие навыки переговоров, презентационные и коммуникативные навыки.

Юристу для успешной карьеры нужны следующие «гибкие навыки»:

- умение быстро ориентироваться в огромном потоке информации; выделять главное и не тратить время впустую на несущественные аспекты. Умение управлять своим временем;
- достаточная стрессоустойчивость, чтобы не впасть в ступор при получении объёмного и не всегда структурированного задания;
- навык эффективной аналитической работы, умение быстро найти информацию, перенести «неконтролируемый поток сознания» в структурированный, ясный и понятный, изложенный понятным языком документ;
- грамотная письменная и устная речь. Наличие свободного уровня владения английским языком, если его практическое применение востребовано на ежедневной основе;
- презентационные навыки, чтобы форма преподнесения материала не девальвировала над содержанием как в правовых документах, так и в презентациях на публичных выступлениях.

Любая карьера не возможна без саморазвития. Саморазвитие – это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В этом процессе человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и

новые знания для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного успеха.

Саморазвитие – это формирование новых качеств личности. Формирование новых качеств личности связано с разработкой идеальной программы саморазвития и выбором технологии и методов реализации этой программы.

Саморазвитие личности – это непрерывный комплексный процесс накопления человеческого капитала, при котором его собственник берет на себя ответственность за этот процесс и сам выбирает средства достижения личной цели в профессиональной деятельности.

Существует несколько классификаций этапов саморазвития. Рассмотрим наиболее подробную из них. Основными этапами саморазвития являются:

- формирование профессиональной направленности. Профессиональная направленность как интегральное качество личности представляет избирательное и мотивированное отношение к выбору профессии в соответствии со склонностями человека;

- формирование профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение понимается как процесс принятия обоснованного решения о выборе профессии и, следовательно, варианта накопления человеческого капитала;

- развитие профессиональной пригодности. Профессиональная пригодность - это совокупность индивидуальных свойств личности, которые обеспечивают общественно-необходимую эффективность и рыночное качество результатов труда при одновременной удовлетворенности трудовым процессом;

- формирование профессиональной компетенции. Профессиональная компетенция понимается как совокупность профессиональной компетентности (профессионально значимых знаний, умений, навыков) и обязанностей, прав, ответственности работника;

- становление конкурентоспособного профессионала, т.е. работника, обладающего лидерством в управлении переменами в сфере профессионального труда.

Человек, попадая в конкретное предприятие, организацию, фирму, будет стремиться к самореализации в рамках этого предприятия. Идеальный вариант этих отношений, когда цели человека и цели деятельности организации совпадают.

Сущность процесса саморазвития студентов можно рассмотреть как качественное самоизменение личности в позиции субъекта учебной деятельности, которое связано с осуществлением внутренней потребности самосовершенствования и направлено на самостоятельное выстраивание себя для эффективного самопроявления.

Не заглушить, но удовлетворить потребность в саморазвитии возможно в условиях учебной деятельности, ориентированной на развитие способностей действовать независимо и самостоятельно в образовательном пространстве колледжа или техникума.

Способность к саморазвитию — часть профессиональной компетентности юриста, обеспечивающая его оптимальное включение в профессию, профессиональную реализацию и карьерные достижения. Основными факторами данного успешного развития служат желания, возможности и временные ресурсы.

Саморазвитие выступает одной из сложных форм преобразования внутреннего мира, осуществляемого в процессе продвижения человека по своему жизненному пути, в рамках которого личность обнаруживает себя, строит себя, постигает смысл своего существования.

В первую очередь саморазвитие начинается с самореализации, стремлением достичь успеха в жизни и карьере, стать профессионалом своего дела, стремиться познать все больше информации, которая необходима в будущей карьере юриста.

Для многих саморазвитие ассоциируется с чтением литературы по своей специальности, рассмотрением задач, которые уже были в практике других юристов. Читая хорошие книги на свою профессиональную тему, всегда можно заметить следующий шаг и возможность для развития. К чтению нужно пристраститься, нужно просто полюбить это дело, и тогда уже никогда не забросите им заниматься, никогда не перестанете читать. Всегда и везде будете искать возможность, стараться что-нибудь почитать, чтобы занять свое

время, чтобы что-то новое узнать. Вы будете развивать себя с помощью чтения. Также и с саморазвитием в целом обстоят дела. Нужно только один раз влюбиться в это дело, в этот процесс, и потом его уже никогда не разлюбить. Чем шире смотреть на рабочие ситуации после прочтения подходящей литературы, тем больше вариантов решения можно увидеть. А значит, эффективность трудовой деятельности будет блестящей.

Хорошая карьера будущего юриста состоит из миллиона маленьких дел. Каждое такое действие, приближающее к желаемому результату, нужно сделать вовремя, не откладывая. Поэтому в саморазвитии юриста важное значение имеет фиксация достигнутых результатов, когда вы замечаете реальные качественные изменения в самом себе и определенные успехи в профессиональной деятельности юриста.

Для становления профессиональной культуры будущего юриста важнее не изменения в содержании обучения, а использование такого подхода к организации учебной деятельности, который стимулировал бы и направлял процессы саморазвития обучающихся.

Стремление к позитивному самоизменению и продуктивному выстраиванию себя заложены в человеке природой. Эффективность протекания саморазвития студента зависит, с одной стороны, от внутренней готовности обучающихся к саморазвитию, а с другой - их включением в учебную деятельность, ориентированную на выражение себя в направлении все большей сложности.

Существует очень тесная связь между уровнями учебной деятельности и уровнями саморазвития студентов. Чем продуктивнее учебная деятельность, тем результативнее саморазвитие. Критерии эффективности саморазвития определяются на основе способностей к самоанализу, самооцениванию собственных достижений.

В современном обществе все более востребован специалист, способный к саморазвитию. Ориентиром является личность, определяющая перспективы своего развития, использующая собственные интеллектуальные, эмоциональные и другие резервы, стремящаяся к самостоятельному выбору, творческой активности. Ориентация студентов в условиях учебной деятельности на саморазвитие, обогащает их представление не только о сущности юридической деятельности и функциях юриста в социуме, способствуя самовыстраиванию студента как будущего профессионала, но и помогает самораскрытию индивидуальности, самоактуализации личности обучающегося.

Юристы имеют возможность отличного карьерного роста. Большинство ведущих и высокооплачиваемых должностей страны требуют именно юридического образования. Так, начав свою карьеру, вы в итоге путем упорного труда и постоянного самосовершенствования можете вырасти до генерального прокурора или судьи арбитражного суда. Для этого важно иметь безупречную репутацию, успешные громкие дела и прилагать массу усилий.

## **САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ**

Автор: Сухина С.В.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Современное общество, активно функционируя, развивается с большой скоростью, что, безусловно, порой порождает сложные, неоднозначные и противоречивые ситуации. Развитие науки и расширение информационного пространства задают высокий уровень конкуренции и усиливают темп возможных изменений, которые касаются разнообразных сторон жизни человека.

С одной стороны, данная ситуация предоставляет возможности для успешной самореализации личности во всех сферах деятельности. С другой стороны, современные

условия предъявляют более высокие требования к самостоятельности, инициативе и предприимчивости человека, вызванные происходящими в обществе изменениями.

Процесс развития личности начинается с момента появления человека на свет. Всю свою сознательную жизнь мы постоянно учимся, получаем новые знания и навыки, а также жизненный опыт. Процесс саморазвития личности направлен на собственную реализацию. Если вы встали на путь саморазвития, вскоре заметите произошедшие изменения. Вы станете эффективно использовать время и жизненную энергию, а не тратить их попусту, а накопленный жизненный опыт принесет доход в духовном и материальном плане.

Процесс самореализации можно рассматривать как один из фундаментальных процессов жизнедеятельности человека, как «сознательный целенаправленный процесс раскрытия и опредмечивания сущностных сил личности в её многообразной социальной деятельности».

Несомненно, личное саморазвитие - путь к будущей профессии. Ведь именно оно является фундаментом профессиональной ориентации молодёжи. По моему мнению, потребность в специалистах, способных к саморазвитию, растёт на рынке труда.

В соответствии с тенденциями развития современного мира способность к саморазвитию очень актуальна. Это произошло из-за информатизации общества, связанного непосредственно с социально-экономическим и научно-техническим прогрессом.

Термин «саморазвитие» я понимаю, как постоянную работу над собой, совершенствование своих личностных качеств и эволюции индивида в личность. Саморазвитие позволяет нам получать необходимые навыки для нашего как личностного, так и профессионального развития. Само по себе понятие связывает себя с силой волей и стремлением стать лучше, достичь какого-то идеала. К примеру, педагогический состав моего техникума помогал мне раскрыть свой потенциал. Будучи студенткой первого курса, я получила возможность принять участие в международном общественном движении WorldSkills (Ворлдскиллс), под руководством которого проводятся региональные, национальные и мировые чемпионаты, а также континентальные первенств. Я и моя партнёрша подали заявки на участие в VI Открытом региональном чемпионате WorldSkillsRussia в компетенции «Предпринимательство-юниоры». Работая в команде, мы должны были развивать свой бизнес-проект, опираясь на ранее разработанный бизнес-план и на протяжении всего конкурса защищали блоки (модули) перед экспертным жюри. Подготовка к участию в чемпионате осуществлялась в ускоренном режиме, я получила огромное количество знаний в сфере предпринимательства, научилась работать в определенных программах и составлять бизнес-план. И поскольку компетенция «Предпринимательство» является не самой лёгкой дисциплиной, но в тоже время интересной, ведь она совмещает в себе множество других дисциплин. Для меня, студента-первокурсника материал был совершенно новым и его освоение происходило в сжатые сроки, но трудности не испугали меня. В короткие сроки я узнала намного больше, чем любой другой студент первого курса. Профессиональная организация чемпионата и необычная обстановка, приближённая к реальным условиям работы. По итогам нашей командной работы мы заняли третье место среди юниоров и это очень значимая победа лично для меня. И благодаря этой победе в дальнейшем я была приглашена в Центр по работе с одарёнными детьми Воронежской области «Солнышко» в Репном. Это стало для меня большой неожиданностью и радостью – вот уже второе достижение в мою копилку личных успехов! Профильная партнёрская смена - это смена на которой проходил мини-чемпионат Worldskills. Победители Worldskills были экспертами на площадках и вместе с преподавателем обучали школьников и студентов первого курса. В моей компетенции мы разработали бизнес-план, разбирали модули и в конце защитили свой проект. Аналогично проходил чемпионат и в других компетенциях. Это происходило с целью подготовки и выявления способных участников для участия в следующем чемпионате Worldskills. В этом мини-чемпионате мы опять заняли третье место, что свидетельствует о наших профессиональных знаниях и навыках в сфере предпринимательства. По итогам моего

участия я сделала вывод, что мои достижения поспособствовали моему саморазвитию как в личностном плане, так и в профессиональном.

Предпосылками к саморазвитию могут быть:

- необходимость в стабильности и благополучии. В этом случае человеком управляют практические потребности, и в качестве мотивации выступает выгода, которую Вы можете извлечь из данного процесса;

- желание реализовать себя как личность, раскрыть свой творческий потенциал. Этот процесс связан с самовыражением. Для такого человека сам процесс развития является наслаждением, которое приносит ему внутреннее удовлетворение и наполняет жизнь смыслом и радостью.

Идеальным путем развития для каждого человека является стремление достичь комфорта и благополучия. При этом нужно находить возможности к самовыражению и развитию себя, повышению личной эффективности. Такое развитие позволяет жить в согласии с собой и окружающим миром.

Мы можем развиваться во многих областях. И, прежде всего, нужно начать развиваться в своей профессии. Ведь каждый человек может научиться лучше и качественнее выполнять свою работу.

Дорога к будущей профессии никогда не бывает лёгкой, поскольку реализация себя на выбранном профессиональном пути может осуществляться лишь с выявленными заранее предрасположенностями к какой-либо профессиональной сфере. И если таких предрасположенностей нет, то нет причин заставлять делать себя неправильный выбор профессии, ведь решением проблемы профессиональной ориентации как раз будет саморазвитие. Если человек будет развивать в себе, к примеру, навыки ораторского искусства, то найдёт им применение в любой профессии. Этот навык может стать, как решающим при сделанном профессиональном выборе, так и сможет выполнять вспомогательную функцию, которая способствует социализации человека в обществе и его общему развитию.

Меняя свое настоящее в нужном направлении можно достичь желаемого будущего, а окружающий мир станет для Вас источником вдохновения и мудрым учителем. Поэтому никогда не стойте на месте, учитесь, занимайтесь повышением личной эффективности и позвольте своей личности развиваться.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Автор: Суховерхова М. И.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и  
информационных технологий», г. Борисоглебск

*Вы не будете расти, если не будете пытаться совершить что-то за пределами того, что вы уже знаете в совершенстве.*

*Ральф Эмерсон*

Одной из важнейших характеристик любой деятельности является её успешность.

Направленность на успех - это осознанное и целенаправленное поведение, ориентированное на реализацию общественных требований (норм, ценностей, стандартов) и оцениваемое исходя из них. Существенную роль в возникновении мотивации успеха играет оценка достигнутого.

В общем виде можно дать следующее определение успеха. Успех - положительный результат деятельности субъекта по достижению значимых для него целей, отражающих социальные ориентиры общества. Он выступает формой самореализации субъекта,



обеспечивает его саморазвитие и предполагает оценку со стороны общества в форме одобрения или признания.

Понятие успешной карьеры связывается, прежде всего, с успешным профессиональным самоопределением, т.к. успешное построение карьеры позволяет человеку добиться признания своей неповторимости, значимости для других людей, для общества в целом.

Немаловажной составляющей успешной трудовой деятельности является профессиональное развитие. Это способствует получению высокооплачиваемой должности и выгодного места работы. Каждый из нас самостоятельно определяет свои цели и методы достижения поставленных задач. Опорной точкой может стать лишь ваше желание. Если вы давно хотели изучить новый язык, освоить новую программу, либо поменять свою жизнь полностью.

Наша жизнь так устроена, что для достижения наших желаний, нужно быть разносторонней и многогранной личностью, иметь множество навыков и умений, обладать харизмой и самообладанием, быть легким в общении и легко обучаться новому. Все вышесказанное достигается путем саморазвития и самообразования. Саморазвитие — это непрерывная работа над самим собой, совершенствование всех сфер жизни, формирование необходимых качеств личности.

В настоящее время человек должен развиваться, чтобы стать личностью, быть увереннее и целеустремленнее. Стоит заметить, что, к сожалению, многие из нас теряют себя и свое признание, либо еще до сих пор не нашли. Нередко эти люди задаются вопросами: «Правильно ли я расставил приоритеты? Что я должен сделать для достижения своих целей? Как не стоять на месте, а развиваться и идти вперед?» Ответить на эти вопросы можно двумя простыми словами – заниматься саморазвитием.

Под саморазвитием понимается очень тщательная и грамотная работа над собой, своими привычками и навыками. Каждый из нас имеет свой набор качеств. Каждый день на нас и наши привычки воздействует наша семья, друзья, колледж и общество в целом. Если не заниматься саморазвитием, чаще всего – теряются хорошие качества, в том числе таланты, а наоборот приобретаются другие, не совсем гармоничные или даже вредные привычки. В результате жизнь становится всё более трудной, а её продолжительность более короткой.

Профессиональное саморазвитие – обязательная составляющая жизненного пути каждого успешного человека. Рабочая сфера является неотъемлемой частью каждого из нас, и с этим никак не поспоришь. На эту тему можно привести в качестве примера обычное выражение - «работа кормит». Многие уже с подросткового возраста стремятся самостоятельно зарабатывать, чтобы удовлетворять все свои материальные потребности, а так же помочь родителям. Стоит задуматься, о том, что никакого развития не наступит, если заранее не узнать обо всех тонкостях и уникальных чертах собственной личности. Ведь если человек еще не нашел себя, не открыл никаких навыков, он не сможет стать успешным и реализовать себя.

Выделяют несколько методик профессионального саморазвития:

1. Самоконтроль, адекватная оценка возможностей. Для всех, кто мечтает стать мастером своего дела, значимо соблюдать самоконтроль в действиях. Не менее важным станет адекватная оценка индивидуальных возможностей. Помните, что освоить можно всё, что душе угодно, главное трезво оценивать персональные способности для этого. Бегемот никогда не станет уткой, а утка бегемотом. То же правило действует с человеческими жизнями.

2. Свежий взгляд на работу. Бывает так, что продуктивной работе мешает «замыленный взгляд» на ситуацию. Если вы давно трудитесь над проектом, то устройте себе небольшую передышку. С чистым, обновленным сознанием к вам в голову обязательно придут гениальные идеи!

3. Совершенствование навыков. Существует такая поговорка: «Век живи, век учись». Не обязательно постоянно находиться в оболочке ученика, главное, не переставать самосовершенствоваться и улучшать качество жизни. Как только вы по достоинству оцените преимущества первоклассного существования, то сразу найдёте пути его достижения.

4. Существующий перечень желаемых целей. В каждом деле, даже в работе, нужно вести план задач. Так вам будет намного легче в них ориентироваться и идти к поставленным целям.

5. Составление портрета мастера. У каждого члена современного общества существует свой профессиональный портрет, который определяет степень ценности человека, как сотрудника. Составьте персональную картинку своих талантов и умений.

6. Поддерживание мотивации. Реализация не реальна без крепкого стимула!

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. Внутренние мотивы играют особую роль в детерминации профессиональной деятельности, обеспечивая высокую включенность в работу и сверхнормативную активность, а также позитивность эмоциональных состояний, связанных с осуществлением трудовой активности. 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. У каждого должна быть какая-то отличительная «изюминка», но каждый в частности должен обладать способностью к знаниям и развитию.

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. Стоит еще раз отметить, что без профессионального саморазвития будет довольно сложно добиться личностных высот.

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 можно достичь наивысшего профессионализма в выбранном деле. Процесс саморазвития по-своему сложен и не понятен для тех, кто до этого времени о нём не задумывался. Порой он происходит машинально, даже не заметно для самого человека. Но существуют выработанные методики саморазвития, помогающие достичь эффективного результата гораздо легче и быстрее. Ставьте правильные цели, для достижения которых вы пошли на путь саморазвития. Любая правильно поставленная цель имеет ориентиры, которые помогают в её достижении. 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.

С годами людям свойственно повышать своё мастерство, самосовершенствоваться в любой жизненной сфере. Тоже касается и трудовой деятельности. Если в начале рабочего пути человек имеет мало опыта, то со временем он стремится его повышать, чтобы достичь определённого профессионализма в выбранном деле и признания коллег. Работа играет значимую роль в существовании человека. Ведь в большинстве случаев она занимает половину его деятельности. При отсутствии трудовой деятельности, а также постоянного заработка у человека возможно наступление сильной депрессии, апатии. Дело в том, что любое резкое отличие личности от других представителей социума может оказать на неё неприятное давление. Человек будет переживать, что не может простую выполнять работу, как другие люди. А также ещё одним переживанием станет проблема добывания средств на пропитание.

Таким образом, важной составляющей успешной работы является самообразование, самостоятельное усовершенствование своих навыков путем довольно таки не сложных

методик. Самое главное найти компромисс со своим внутренним «Я», суметь с ним договориться и поставить для себя четко выраженные цели и задачи.

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.

## **САМОРАЗВИТИЕ КАК ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА**

Автор: Тарасова К.С.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

В современном обществе проблема саморазвития личности и его факторов приобретает особую актуальность. Современные социальные условия характеризуются глобальными общественными трансформациями, ускорением темпов экономического и социокультурного развития, что отражается в постоянных изменениях во всех сферах жизнедеятельности людей. Поэтому жизнедеятельность в современном обществе предъявляет повышенные и качественно новые требования к процессу социальной адаптации и развития личности.

Я выбрала именно это направление, потому что считаю, что саморазвитие - само по себе важно для любого человека. Это - путь к самосовершенствованию, повышению квалификации, повышению мотивации что-либо сделать.

Проблема саморазвития личности относится к числу «вечных» тем, которые никогда не утрачивают свою актуальность. «Процессы саморазвития позволяют индивидуализировать жизненный путь, осуществлять свободный выбор способов существования в этом мире, ориентируясь на жизненно значимые ценности. Именно процесс саморазвития обеспечивает человеку потребность и возможность стать человеком, носителем культуры, норм, ценностных взаимоотношений»

Саморазвитие — это непрерывная работа над самим собой, совершенствование всех сфер жизни, формирование необходимых качеств личности. Именно потому, что саморазвитием человек занимается самостоятельно, возникает столько трудностей на этом пути. Ни один государственный орган не отвечает за подобные услуги. Этому не учат в школах или университетах. Максимум, что могут дать – домашнее задание или названия книг для внеклассной подготовки. Однако не всегда они могут быть полезны. В школах рекомендуют читать классическую литературу, обогащающую лишь наш словарный запас. Но для того, чтобы развить себя как личность и добиться чего-то большего в профессии, этого недостаточно. Человек должен стремиться к повышению уровня своих знаний во всех сферах деятельности самостоятельно. Я считаю, это должно стать неотъемлемой частью его самого. Автор книги «Думай как миллионер!», Харв Экер, пишет: «Богатые каждую минуту своей жизни учатся и растут. Бедные считают, что знают достаточно».

Существует множество способов для саморазвития личности. Я хочу рассмотреть наиболее эффективные из них.

1. Получение знаний через книги, видео и аудио.
2. Активные действия на основе настоящих знаний.

Как говорилось выше, обладание только теоретической информацией не помогает развиваться. Необходимо начать действовать на основе получаемых знаний и информации. Проще говоря, нужно что-то делать для окружающих и мира в целом, взаимодействовать с людьми, получать от них обратную реакцию, делать выводы и двигаться дальше.

3. Определение главных целей жизни.

Наша жизнь подчинена каким-то самым важным устремлениям, желаниям и мечтам. Просто кто-то осознаёт это, а кто-то нет. Следует научиться осознанно подходить к своей жизни и чётко понимать, для чего Вы живёте и чего хотите достичь в итоге. Именно понимание смысла и главных целей жизни задаёт конкретный вектор человеку. Только тогда он видит, куда он хочет прийти и как его ежедневные действия помогают или не помогают ему в этом.

4. Построение планов и целей на день, неделю, месяц, год.

Для достижения глобальных целей необходимо шаг за шагом достигать более мелких целей. Любую большую цель нужно делить на части и поэтапно двигаться к ней. Для этого и существует так называемое планирование и постановка целей на различные промежутки времени: дни, недели, месяца и т.д.

Подчинение своей жизни действиям по плану сильно дисциплинирует и делает человека гораздо более эффективным, чем когда он просто живёт под влиянием сиюминутных порывов.

5. Развитие позитивных качеств и искоренение негативных качеств.

Качества характера определяют наши мысли, желания и поступки. От них во многом зависит наша жизнь. Вот простое соотношение, которое действительно работает: плохой характер — плохая судьба, хороший характер — хорошая судьба.

Работа со своим характером довольно сложная штука, но это необходимо, если у Вас есть желание сделать свою жизнь лучше. И, конечно же, настоящие изменения в характере (как положительные, так и отрицательные) происходит только в результате действий. Бездействие характер не меняет.

6. Контроль эмоций и чувств.

Состояние наших эмоций и чувств во многом определяет состояние здоровья и даже влияет на процесс развития личности.

7. Раскрытие и реализация талантов.

У каждого из нас есть какие-то сильные стороны, склонности и таланты. Они у нас есть не просто так, а для реализации в жизни. Когда человек не использует то, что дано ему с рождения, он игнорирует имеющиеся у него «козыри», что не очень разумно. С возрастом это может приводить к состоянию дискомфорта, стрессам, чувству нереализованности. Лучше этого избежать.

8. Правильное питание.

Никуда мы не можем скрыться от влияния здоровья на все остальные сферы жизни. Без нормального здоровья даже просто радоваться жизни трудно.

9. Полноценный сон.

Сон является ещё одним важным фактором для здоровья и развития человека. Во время сна организм очищается от шлаков и токсинов, а также восстанавливается после дневной активности. Полноценно выспаться и отдохнуть можно не в любое время. К примеру, для взрослого человека дневной сон не может дать того, что даёт сон ночью.

10. Занятие физическими упражнениями.

Телу обязательно нужно давать физическую нагрузку, особенно, если Ваша работа не связана с ней. Это полезно и для физического здоровья, и для психики. Главное в этом деле периодичность и постепенность, тогда результат обязательно будет.

11. Периодический гармоничный отдых.

Кроме работы и занятий спортом, человеку нужно отдыхать. Но отдых должен быть гармоничным, только тогда он является способом саморазвития личности и помогает в развитии.

12. Отказ от вредных привычек.

Ничто так не мешает развитию человека, как наличие тех или иных привычек.

13. Гармонизация отношений с близкими людьми.

Близкие отношения накладывают огромный отпечаток на жизнь человека. От их состояния во многом зависит, как будет вести себя человек в социуме. Если в отношениях с

близкими людьми всё хорошо, в них царит гармония и счастье, то человек будет иметь дополнительный запас энергии и вдохновения для достижений в жизни. А если в близких отношениях дела обстоят не очень, то и во внешней деятельности могут быть проблемы.

#### 14. Обучение выстраиванию взаимоотношений с людьми.

Кроме отношений с близкими людьми, важное значение имеет умение строить отношения с другими категориями людей: друзьями, коллегами, случайными встречаемыми. Тот, кто умеет находить общий язык с любым человеком (является коммуникативной личностью), всегда выигрывает.

#### 15. Поиск полезного окружения и общение с ним.

Наше окружение очень сильно влияет на то, как мы смотрим на мир, как думаем и поступаем. Все популярные психологи, лекторы и коучи говорят про важность создания или поиска окружения людей, которые будут способствовать Вашему развитию и достижениям. Это один из самых важных факторов, влияющих на человека и его жизнь.

#### 16. Развитие в любимом деле.

Человек счастлив и полон сил, когда он занимается любимым делом. А когда работать в том или ином месте приходится только из-за денег, то это очень печальная ситуация, которая с каждым днём всё больше и больше выводит человека из равновесия. Выход следующий: либо полюбить свою деятельность, либо найти то, что Вам нравится по настоящему и начать развиваться в этом направлении.

Все вышеперечисленные способы развивают в человеке дисциплину, контроль над своими эмоциями и улучшают в целом качество его жизни.

Я обучаюсь по специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», поэтому рассмотрю самообразование бухгалтера, способы и возможности.

Профессиональное развитие специалистов различного профиля имеет свои уникальные особенности. Выделяется собственной спецификой и профессиональный рост бухгалтера.

Поговорим о том, что следует делать представителю этой профессии для того, чтобы не останавливаться в собственном самосовершенствовании, развивать полезные навыки и умения. Ведь именно такой подход – залог дальнейшего роста, безопасной и безошибочной деятельности при обслуживании любой сферы бизнеса.

Конечно, постоянно держать руку на пульсе изменений – достойная задача для любого специалиста. Но в бухгалтерии это приобретает особое значение: 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.

Итак, как обеспечить постоянно профессиональное саморазвитие бухгалтера в этих вопросах, какие для этого существуют инструменты?

- Специализированное программное обеспечение (ПО)
- Специализированные сайты для бухгалтеров
- Периодические издания для бухгалтеров
- Бухгалтерские форумы
- Официальные источники (сайты государственных структур и др.)

Как мы видим, существует немало способов постоянно отслеживать изменения и быть всегда в курсе действующего законодательства и рекомендаций экспертов. Единственное, что для этого необходимо – подобрать для себя авторитетный источник информации (а лучше – два независимых друг от друга) и регулярно получать информацию. При этом важным элементом профессионального развития в бухгалтерии является умение грамотно систематизировать и структурировать нужную информацию.

Бухгалтерия – одна из тех сфер, где наблюдается едва ли не наиболее тесное и интенсивное общение специалистов между собой. Это и неудивительно, ведь именно в этом

направлении деятельности даже у опытных специалистов часто возникают вопросы, требующие участия коллег.

Итак, как организовать профессиональное общение бухгалтера в фирме или на предприятии со своими коллегами?

Интернет-форумы для бухгалтеров – едва ли не лучший способ 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.

Общение со знакомыми коллегами в других организациях – отличный способ узнать, как организован учет и ежедневная работа где-либо еще. Конечно, при этом не стоит безоговорочно доверять мнению коллеги. Оно может лишь натолкнуть на правильную мысль, которую следует проверить в авторитетных источниках. Нередки ситуации, когда заблуждения и ошибки расходятся от специалиста к специалисту по цепочке.

Семинары и обсуждения, проводимые независимыми организациями или даже государственными органами, – уникальная возможность простимулировать профессиональное развитие бухгалтера и получить полезную информацию из авторитетных источников. Такой способ общения часто сопряжен с некоторыми практическими трудностями или даже требует дополнительных расходов, но просто-таки необходим для бухгалтеров крупных предприятий.

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 затратны, 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. Возможно, логичным продолжением образования в выбранной сфере для вас будет и высшее образование на заочном отделении, параллельно с трудовой деятельностью. Такое решение уместно, если вы планируете связать свою карьеру с бухгалтерией и готовы потратить немало сил и времени на специализированное обучение. Для того чтобы сделать это максимально эффективно, следует внимательно выбрать вуз и факультет, который логично дополнит первое высшее образование (если оно есть) и даст именно те знания/навыки/умения, которые окажутся полезными на практике.

В любом случае, специалисты рекомендуют разработать индивидуальный план развития бухгалтера на несколько лет вперед. Вдумчивое планирование и успех связаны намного сильнее, чем может показаться на первый взгляд.

Подводя итоги, хочется сказать, что саморазвитие в жизни человека очень важно. Ведь благодаря дополнительному образованию, человек может стать лучшим специалистом в области экономики, финансов, бухгалтерского учета, в любой другой сфере деятельности.

## САМОРАЗВИТИЕ – ЗАЛОГ УДАЧНОЙ ПРОФЕССИИ

Суздальцев М.М.  
Руководитель Триодина Е.Г.  
ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий»  
г.Борисоглебск

Выбор профессии очень важен для нас, ведь большую часть времени мы хотим затратить именно на работу по специальности, если конечно человек не начнет изучать другую отрасль, которая может быть ему понравится и ради которой он начнет развиваться. Когда начинается саморазвитие? Чем оно может помочь? Нужно ли развиваться вообще в чём-то?

Саморазвитие – это процесс целенаправленный, включающий самосовершенствование своих знаний, качеств, навыков, умений. Неотъемлемо оно связано с такими человеческими качествами как воля и желанием быть лучшим.

Итак, когда же начинается саморазвитие? Можно сказать, что саморазвитие начинается со времен, когда мы были детьми, когда еще не сильно забита голова всякими важными мыслями. Например, дети нынешнего поколения обращаются с современными технологиями на «ты», а для наших предков это было что-то невероятное. И это становится подросткам интересно, они могут легко найти информацию в интернете и изучить, что и как работает. В дальнейшем им это может сыграть на руку: чем старше становятся, тем лучше будут разбираться в том, что интересно.

Саморазвитие играет главенствующую роль в становлении будущего профессионала. В настоящее время углубленно изучаются сущности саморазвития, определяются средства повышения эффективности личностно - профессионального саморазвития учащихся

Я студент компьютерной специальности, и примером для меня являются личности, которые сделали себя сами. Рассмотрим краткую биографию Стивена Возняка. Он родился в Сан-Хосе (Калифорния) в семье инженера Джейкоба Френсиса «Джерри» Возняка, родом из Лос-Анджелеса, выпускника Калифорнийского технологического института. Родители отца выросли на Буковине. Мать — Маргарет Элейн Керн — имела швейцарско-немецкое происхождение, родилась в 1923 году в Вашингтоне. Именно отец привил молодому Стиву любовь к электронике. Будучи в 4-м классе, Возняк получил лицензию радиолюбителя, а в восьмом собрал сложный калькулятор. В 1971 году Билл Фернандес знакомит Возняка, в то время студента Колледжа де Анса, со Стивом Джобсом, учащимся средней школы Хомстеда в Купертино. И Возняк делится с Джобсом идеей компьютера, который он собрал для личного использования. У друга Возняка Стива Джобса появилась идея продавать его. Apple I стал первым продуктом компании Apple Computer (теперь Apple Inc.), продемонстрированным в апреле 1976 года в «Клубе самодельных компьютеров» в Пало-Альто, Калифорния. Вот что может произойти если проявить интерес к чему либо и начать изучать.

Чем саморазвитие может помочь? Благодаря саморазвитию, можно открыть в себе много хороших качеств, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Саморазвитие может помочь в выборе профессии, а выбор профессии в наше время - одна из главных стадий в жизни, ведь если идти на работу и не чувствовать желания, что это тебе нравится, что это то, в чем ты хорошо разбираешься, все отразится на работе, что-то будет не получаться, не получится никакого результата. Поэтому очень важно подойти к выбору профессии с умом, не зря же в школьное время мы писали сочинение, кем хотим стать в будущем.

Нужно ли развиваться вообще в чём то? Смело можно ответить, что да, нужно! Человек, который в чем то хорошо разбирается всегда востребован, может достичь небывалых высот, стать кем-то важным, помогать другим людям.

Например, можно развиваться во врачебной отрасли, стать отличным хирургом. Но для достижения этой цели придется учиться, ведь человеческий организм очень сложно устроен, от одного неверного решения врача зависит жизнь пациента. То же самое можно сказать и об обслуживании компьютеров. Как говорит мой преподаватель: «Вы хирурги, которые обслуживают компьютеры, и если, что-то не так сделать - всё может сломаться».

Саморазвиваться нужно. Это должно изменить всю вашу жизнь. Саморазвитие это путь к будущей профессии, потому что мы будем делать все возможное, чтобы работать на той работе, о которой мечтали в детстве. Все получится, главное не сдаваться и верить.

## **ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Дочкин В. Д., Мартынюк Е. М.

Научный руководитель Селезнева С.С.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Воронежский авиационный техникум имени В. П. Чкалова»,  
г. Воронеж

Современные педагогические технологии обучения средней профессиональной школы направлены на выработку у студентов знаний посредством собственных устремлений и самостоятельно выбранных средств. Учебный материал курса ориентирован на решение задач профессиональной подготовки будущего специалиста. Например, на уроках химии для студентов 1 курса СПО, содержание ключевых тем подкрепляются самостоятельными практическими занятиями или лабораторными работами. Так, изучая электронное строение атома, делается упор на изменение свойств элементов в зависимости от строения их атомов – от металлов через переходные элементы к неметаллам. Далее, теоретический, сжатый по объему, но содержательный как научный, лекционный материал, поступает на «практическую доработку» самостоятельной деятельности обучаемых. На лабораторных работах, выполнение которых носит исследовательский характер, студенты определяют основные химические свойства металлов и неметаллов, отношение их к растворам кислот, солей, щелочей. В эту же последовательную цепочку знаний подключаются звенья их окислительно-восстановительных свойств и таких понятий как электролиз. Опираясь на практический успех, обучаемые приобретают опыт, который потребуется в их будущей профессиональной деятельности. Творческий подход будет проявляться и в производственных ситуациях, например, самостоятельно установить причину переставшего работать технического механизма, в результате окисления металлических деталей и решить, каким образом это можно устранить – удалить оксидную пленку на деталях химическим веществом: кислотой, щелочью и т.д., или заменить окисленные детали на новые. Если накопленные знания находят применение на практике, особенно в профессиональной деятельности, то формируется личность способная самостоятельно добывать знания и принимать верное решение.

Лабораторные работы являются один из видов самостоятельной работы, проводимой учащимися с целью углубления и закрепления теоретических знаний, развития навыков самостоятельного экспериментирования. Студенты, которые стремятся выйти за рамки программы по учебной дисциплине, в частности, химии, записываются в химический кружок, на занятиях которого выбирают тему или сами ее предлагают. Записывают план предстоящей исследовательской работы, цели и задачи. Затем, приступают к экспериментам и анализу полученных данных. После математической обработки полученных результатов, складывается объективная картина проведенного научного исследования. Делают выводы. Научный руководитель отвечает за методическую часть исследования и технику безопасности, следит за работой эксперимента, помогает обосновать полученные данные.



Студенты работают над собственной темой с библиотечной литературой, с Интернет-ресурсами, оформляют презентацию, включая фотографии эксперимента или видеоролик. С готовым научным материалом выходят на научно-практические конференции, делятся своими достижениями. Это особенно важно для участников студенческих конференций, расширяет их кругозор, определяется значимость исследований для общества и окружающей среды, вызывает личностный интерес. Растет творческий потенциал участников конференций. Так, авторы данной статьи, студенты Воронежского авиационного техникума исследовали проблему влияния тяжелых металлов на человека и окружающую среду, например, химическим путем было показано, что поврежденные люминесцентные лампы энергосберегающие выделяют во внешнюю среду ртуть и ее соединения без подключения к источнику тока, а значит, такие перегоревшие лампы нельзя оставлять в осветительных приборах, нельзя выбрасывать в мусорные баки ртутьсодержащие приборы, так как микроорганизмы переводят ртуть в более токсичную органическую производную и по пищевой цепочке накапливаются в человеческом организме.

В условиях пандемии, школы и средние профессиональные образовательные учреждения перешли на дистанционное обучение, что внесло ряд особенностей в привычный образовательный процесс. Это обучение с использованием современных технических средств и информационных и телекоммуникационных технологий обеспечивает проведение учебного процесса на расстоянии. Возможно, в ближайшем будущем, подрастающее молодое поколение будет иметь дистанционное образование, получаемое самостоятельно при целенаправленном организационно-методическом руководстве учебного заведения.

Список использованных источников

1. Горелов А. А. Экология: конспект лекций. – М.: Высшее образование, 2007. – 191 с.
2. Дорофеев А. И., Федотова М. И. Практикум по неорганической химии: Учеб. пособие для техникумов. – Л.: Химия, 1990. – 240 с.
3. Петров М.М. и др. Неорганическая химия: Учебник для техникумов / Петров М. М., Михилев Л. А., Кукушкин Ю. Н. – Л.: Химия, 1989. – 544 с.
4. Ширшов Е. В. Информационно-педагогические технологии: ключевые понятия: словарь. – Ростов-н / Д: Феникс, 2006. – 256 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕПЛОВИЗИОННОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ОБЪЕКТОВ

Автор Слепокуров А.В.  
Научный руководитель Сотникова Л.Б., преподаватель  
ГБПОУ ВО «Воронежский государственный  
промышленно-экономический колледж», Воронеж

Практика применения ИК-оборудования на отдельных предприятиях современной России насчитывает свыше 30 лет. А в настоящее время термография как метод **неразрушающего контроля** становится всё более широко применимой.

**Целью моей работы** является исследование возможностей промышленной термографии и тепловизионного обследования различных объектов.

Тепловизор - это измерительный прибор, который «видит» тепло и способен фиксировать распределение, малейшие изменения температуры обследуемого объекта и сохранять увиденное в виде инфракрасных изображений или видео. Определенной температуре соответствует свой цвет.

Любой процесс, связанный с **измерением температуры**, может наблюдаться и фиксироваться с помощью тепловизоров. Причем ИК-диагностика не зависит от времени

суток, климата и погодных условий, следовательно, одинаково подходит для всех регионов страны и может проводиться фактически круглогодично и круглосуточно.

Тепловизоры состоят из тепловизионной матрицы, объектива и блока обработки сигнала. Визуальная информация, показываемая на дисплее тепловизионной камеры, обеспечивается за счет *преобразования инфракрасных сигналов*, поступающих от различных теплоносителей, *в видеосигнал*, и здесь основную функцию берет на себя тепловизионная матрица.

Как правило, на дисплее отображается диапазон температуры, «видимой» в объектив поверхности. Типовое разрешение современных тепловизоров — 0,1 °С. В наиболее бюджетных моделях тепловизоров, информация записывается в память устройства и может быть считана через интерфейс подключения к компьютеру. Такие тепловизоры обычно применяют в паре с ноутбуком или персональным компьютером и программным обеспечением, позволяющим принимать данные с тепловизора в режиме реального времени. Различают наблюдательные и измерительные тепловизоры. Первые просто делают изображение в инфракрасных лучах видимым в той или иной цветовой шкале. Измерительные тепловизоры, кроме того, присваивают значению цифрового сигнала каждого пиксела соответствующую ему температуру, в результате чего получается картина распределения температур.

Спектр областей практического применения термографии (использование тепловизоров) необычайно широк: от медицины и ветеринарии до нужд ВПК, органов правопорядка, охранных структур, от большинства отраслей добывающей, обрабатывающей промышленности, энергетики до авиации, от реставрации объектов архитектуры, предметов изобразительного искусства и скульптуры до пищевой промышленности. В электроэнергетике при помощи термографии можно обнаружить места плохих соединений и подключений, перегруженные кабели и провода, неравномерное распределение нагрузки по фазам и др.

В последнее время популярностью пользуются тепловизоры для охотников.

Особое место в промышленной термографии занимает тепловизионное обследование объектов строительства, городской инфраструктуры, строительной техники и оборудования. Применение тепловидения снижает затраты в строительстве.- Тепловизионная диагностика зданий позволяет выявить теплопотери изоляции жилого здания и определить состояние материалов; с помощью тепловизора можно производить тепловизионный **контроль качества строительства**. Ведущими производителями ИК-камер созданы специальные линейки камер, специально предназначенных для решения задач строительства и инжиниринга.

Особую актуальность в наше время представляет **экологический мониторинг окружающей среды**, экспертиза промышленной безопасности и другие экспертизы. С помощью тепловизора можно выявить предпосылки возникновения и наличие дефектов в нефте- и газопроводах, в теплотрассах, водопроводах. Оценка состояния **электрооборудования**: контактов, мест повреждения скрытой проводки, электрических кабелей, щитков в жилом фонде является необходимым средством для профилактики пожаров. Своевременное обнаружение с помощью тепловизора температурных аномалий, отражающих невидимые опасные процессы вокруг нас, позволит принять меры для устранения причин возможных аварий на предприятиях. Тепловизор может увидеть утечки различных газов, которые человеческим глазом невозможно увидеть.

Тепловизоры также широко применяются и в **медицине**. Наиболее ценную информацию содержат термограммы человеческого тела, особенно важные в условиях пандемии коронавируса, захватившей мир в 2020г. Визуализированные температурные поля позволяют судить о состоянии периферийного кровотока и получать информацию о глубинных процессах, протекающих в организме. Термография позволяет обнаружить и распознать патологические изменения внутри организма на ранней, доклинической стадии. При комплексной диагностике заболевания термография обеспечивает дополнительную

ценную информацию о наличии и тяжести воспалительного процесса и позволяет оценить эффективность консервативного лечения. Термография абсолютно безопасна, безболезненна и не имеет противопоказаний. Это особенно важно при диагностическом обследовании пациентов с патологией беременности. Наиболее перспективными являются применения термографии в хирургии, нейрохирургии, онкологии, терапии и рефлексотерапии.

Существуют **тепловизоры с автоматической компенсацией температуры** - эти тепловизоры способны на расстоянии выявлять зараженных высокопатогенным вирусом гриппа (птичий грипп, свиной грипп).

Авиация, теплотрассы, энергоаудит, судостроение, строительство дорог – это все сферы применения термографии.

Сейчас тепловизоры с автоматической компенсацией температуры внедрены во многих аэропортах, как в России, так и за рубежом.

Широкое применение тепловизоры и тепловизионные модули получили в военной индустрии для координации боевых действий в условиях плохой видимости (туман, дым, смог) и темное время суток.

**Военные тепловизоры** помогают усовершенствовать существующие системы видеонаблюдения и системы безопасности для обеспечения максимального уровня защиты стратегических объектов и охраны границ.

Термография широко используется специалистами в сфере **автомобилестроения** при проведении измерений и испытаний для поддержания своих стандартов качества. При помощи термографии можно провести контроль ходовой части – нагрев осей и подшипников, перегрев тормозов; контроль двигателя – засорение форсунок, (не)равномерность нагрева выхлопного коллектора, корпуса и головки двигателя, (не)равномерность температурного поля радиаторов систем охлаждения, кондиционирования и др.

Применение термографии **в торговле** в основном относится к контролю работы охлаждаемых витрин и холодильных камер. Тепловизору хорошо видна (не)равномерность подачи охлаждающего воздуха и, как следствие, недостаточно или слишком низкая температура продуктов в отдельных частях витрины. Достижение равномерного поля может помочь сохранить качество продуктов и снизить расход электроэнергии. Проверка холодильных камер изнутри аналогично проверке домов снаружи – если у дома можно увидеть тепло выходящее, то у холодильной камеры тепло входящее. Как и у дома, это указывает на места с ухудшенной теплоизоляцией. Определив эти места и устранив обнаруженные дефекты, можно уменьшить затраты энергии на охлаждение.

Уличный ИК-детектор **для включения освещения** может способствовать значительной экономии энергии и будет включаться только при обнаружении движения. Он включает подключенную к нему нагрузку (лампы освещения и т.д.) когда обнаруживает меняющееся тепловое излучение (например, от человека или двигателя автомобиля) в пределах зоны обнаружения.

Встроенный фотодатчик с возможностью настройки позволяет предотвратить включение ламп (прожекторов) при ярком дневном свете.

За последние несколько лет существенно обновился модельный ряд выпускаемых ИК-камер. Они стали проще в эксплуатации, компактнее, легче и удобнее. Немаловажным аргументом в пользу все большей доступности тепловизоров является снижение, как общей стоимости оборудования, так и отдельных моделей, перешедших уже сегодня в разряд «для широкого применения». В целом **цены на тепловизоры**, в зависимости от моделей, назначения, комплектации и производителя, колеблются в широком диапазоне. Понятно, что дорогостоящие модели тепловизоров предназначены для решения специальных задач – научно-исследовательских и конструкторских разработок, военных и охранных нужд, приборостроения и т. п. Подавляющее большинство моделей тепловизионных камер, способных решать задачи жилищно-коммунальной сферы, относится к диапазону недорогих или к среднему ценовому сегменту. Качество, а, следовательно, и стоимость тепловизоров

зависят главным образом от характеристик детектора излучения, оптики (качества объективов), системы калибровки, устройства охлаждения (для охлаждаемых моделей) и электронного блока.

**Температурная чувствительность тепловизора** Этот показатель характеризует чувствительность тепловизора к разнице температур между двумя соседними точками. Чем ниже этот показатель, тем лучше разрешающая способность прибора и тем лучше качество снимка.

Не менее важной характеристикой тепловизоров является **диапазон измеряемых температур**. Этот показатель определяет предельные температуры, которые способен измерять и записывать тепловизор. Например, для обследования ограждающих конструкций диапазон температур от  $-20$  до  $+280^{\circ}\text{C}$  будет вполне достаточным для решения всех видов задач в строительной термографии. Однако для выявления аномальных температур в промышленной термографии возможно потребуется расширенный температурный диапазон, т.к. рабочая температура некоторых механизмов превышает  $+280^{\circ}\text{C}$ . В настоящее время существуют модели тепловизоров, способные измерять объекты, температура которых достигает до  $+600^{\circ}\text{C}$ .

**Частота обновления кадров тепловизора** информирует о том, сколько раз в секунду происходит обновление кадров на дисплее тепловизора. Соответственно, чем выше этот показатель, тем выше качество картинки на экране прибора.

**Матрица** определяет разрешающую способность тепловизора. На сегодняшний день широко распространены тепловизоры с матрицами  $160 \times 120$  и  $320 \times 240$  пикселей. Например, тепловизором с матрицей  $160 \times 120$  пикселей можно проводить обследование систем вентиляции, отопления, электротехнического оборудования, а также обследование ограждающих конструкций строений высотой не более 5-6 этажей. Для обследования более высоких объектов, например: дымовых труб, необходим тепловизор с разрешением матрицы  $320 \times 240$  пикселей.

#### **Наличие в тепловизоре встроенной цифровой камеры.**

Эта опция доступна не во всех моделях тепловизоров, но в то же время является очень удобным и полезным дополнением этого прибора. При создании отчета важно отобразить не только термограмму обследуемого объекта, но и реальное изображение (фотографию) этого объекта, для того, чтобы заказчик мог наглядно увидеть места температурных аномалий. При наличии в тепловизоре встроенной фотокамеры оператор может записывать в память прибора как инфракрасные, так и реальные изображения объектов.

#### **Функция определения минимальной/максимальной температуры объекта.**

Эта функция очень полезна для быстрого определения температурных аномалий. Например, при обследовании качества установки стеклопакетов при помощи этой функции, тепловизор быстро определит место с наименьшей температурой, что говорит о плохом качестве теплоизоляции в этом месте и необходимости устранения дефекта.

**Вывод:** Набор функций инфракрасных камер нового поколения: цветное ИК-изображение, голосовые аннотации, звуковой и цветовой сигнал тревоги, флэш-память, USB-соединение с ПК и программа анализа изображений, точные показания температуры, понятный пользовательский интерфейс, надежное качество продукта и доступная стоимость расширяют спектр областей практического применения термографии и позволяют повысить качество и эффективность обслуживания систем в различных отраслях промышленности и других жизненных сферах деятельности человека.

## САМОРАЗВИТИЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В ТЕХНИКУМЕ

Автор: Зайченко Ярослава Владиславовна  
Научный руководитель: Повалюхина М. Н.

ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум»

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

Профессиональная мотивация - это действие конкретных побуждений, которые обуславливают выбор профессии и продолжительное выполнение обязанностей, связанных с этой профессией. Профессиональная мотивация формируется под влиянием факторов окружающей действительности, работы по профориентации.

Мотивационные механизмы - потребности, установки, ценности, - мотивируют, т.е. запускают другие мотивационные механизмы через стимул или побуждение для совершения того или иного действия в рамках установленных норм и правил. Этим иницируется действие или поведение, т.е. происходит мотивирование человека к определенному действию.

Основными функциями мотивационного механизма являются:

- 1) побуждение к действию;
- 2) направление деятельности;
- 3) контроль и поддержание поведения.

Охарактеризуем эти функции.

*Побуждение к действию.*

Мотивы заставляют человека действовать или являются стимулом к действию. В этом смысле человек, активно действующий для достижения своей цели, которая позволит ему удовлетворить какую-либо его потребность, будет рассматриваться как мотивированный, а человек бездействующий, пассивный — как немотивированный.

*Направление деятельности.*

Люди постоянно принимают решения о том, как они будут достигать своих целей. Все действия, направленные на достижение целей, имеют нечто общее - они представляют собой некоторые выборы, которые направляют усилия человека на достижение определенной цели, позволяющей удовлетворить соответствующую потребность. Например, работник, стремящийся произвести благоприятное впечатление на своего руководителя, может выбирать разные варианты: работать особенно усердно над важной задачей или оказать руководителю какую-то услугу.

*Контроль и поддержание поведения.*

Контроль и поддержание поведения, направленного на достижение цели, выражаются в определенной настойчивости в достижении этой цели, в то время как мотивация делает человека заинтересованным.

Каков мой путь саморазвития во время учебы в техникуме?

В настоящее время я – студентка третьего курса Верхнеозерского сельскохозяйственного техникума, специальность «Информационные системы (по отраслям)».

Известно, что саморазвитие связано с такими человеческими качествами как воля и желанием быть лучшим. Педагоги, окружающие меня, помогают мне поверить в свои силы. Обучаясь в техникуме, я принимаю участие в конкурсах, олимпиадах и конференциях, имею опыт выступления с докладами, опыт создания компьютерных презентаций.

На I курсе я участвовала в региональной студенческой викторине, посвящённой 100-летию ВЛКСМ, где получила диплом первой степени. Викторина проводилась с целью выявления наиболее одаренных и талантливых студентов, реализации творческого потенциала студентов. Среди задач викторины - стимулирование студентов к дальнейшему профессиональному и личностному развитию; содействие патриотическому воспитанию;

расширение знаний по истории комсомола и повышение интереса к изучению истории России.

Также с командой «ЗНАТОКИ УЭЛЬСА» заняла 1 место в викторине «Что мы знаем о Соединённом Королевстве Великобритании и Северной Ирландии?» по английскому языку. Викторина проводилась среди студентов 1 курса как внеклассное мероприятие в рамках Декады общеобразовательных дисциплин.

На II курсе я участвовала в областном конкурсе творческих работ по пропаганде здорового и безопасного образа жизни. Целью конкурса было формирование у несовершеннолетних ценностных ориентаций, направленных на здоровый и безопасный образ жизни. Задачей конкурса являлось формирование позитивного отношения обучающихся к здоровому и безопасному образу жизни, создание условий для их включения в творческую деятельность по созданию привлекательного имиджа здорового и безопасного образа жизни.

Также я приняла участие в областном Марафоне для обучающихся «Телефон детского ДОВЕРИЯ», где получила сертификат. Целью Марафона являлось повышение информированности участников о деятельности службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия для детей и подростков». Основными задачами марафона являлись расширение диапазона социально и лично-приемлемых средств у подростков для решения возникших проблем и преодоления имеющихся трудностей.

На III курсе я приняла участие во Всероссийском фестивале-конкурсе «Лишь слову жизнь дана ...» по творчеству И.А.Бунина, где я заняла 3 призовое место. Конкурс проводился с целью приобщения к творческому наследию И.А.Бунина, формирования духовных, нравственных и эстетических качеств студентов-участников конкурса. Основными задачами конкурса являлись развитие художественных творческих способностей; формирование у подрастающего поколения эстетических чувств и потребностей; развитие индивидуальных способностей и интересов; развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

В этом учебном году я получила сертификат участника «Большого этнографического диктанта-2020», где набрала 91 из 100 баллов. Диктант проводился с целью оценки уровня этнографической грамотности населения, их знания о народах, проживающих в России, мотивации различных слоев населения к изучению этнографии (этнологии) как науки, занимающей важное местоположение в гармонизации межэтнических отношений в Российской Федерации.

В ноябре 2020 г. я получила свидетельство за участие в международной просветительской акции «Географический диктант». Диктант проводился с целью популяризации географических знаний и повышения интереса к географии России. Задачи Диктанта - предоставление возможности жителям России и зарубежных стран принять участие в интеллектуальном соревновании по географии; мотивация к изучению географии родной страны, знание которой является неотъемлемой составляющей образованного человека.

Свои размышления на тему «Саморазвитие - путь в будущей профессии» хочу закончить словами выдающегося ученого, мыслителя А.Апшерони: «Как хорошо, когда у человека есть возможность выбрать себе профессию не по необходимости, а сообразуясь с душевными склонностями».

Список использованных источников:

1. Необходимость саморазвития и самосовершенствования. - [Электронный ресурс] - <https://myself--development-ru.turbopages.org/myself-development.ru/s/neobhodimost-samorazvitiya-i-samosovershenstvovaniya/>

2. Саморазвитие и самосовершенствование: с чего начать - 9 простых шагов. Ценные советы для новичков от профи. - [Электронный ресурс] - <https://manoiloksana.ru/samorazvitie-i-samosovershenstvovanie/>

## **САМОРАЗВИТИЕ В ПРОФЕССИИ**

Автор: Атаджанов Артем Рустамович  
Научный руководитель: Гайдукова Юлия Викторовна  
ГБПОУ ВО «Воронежский индустриальный колледж», г. Воронеж

Выбор будущей профессии – очень ответственный шаг в жизни для каждого человека. Это шаг может сделать человека счастливым в жизни и успешным в профессии, а может испортить всю его жизнь и сделать его несчастным. Два основных фактора определяют выбор профессии – это самосовершенствование и благо другим людям.

Сегодня профессиональное образование испытывает большую потребность в подготовке специалистов, способных к саморазвитию.

Саморазвитие – это процесс целенаправленный, который включает в себя знания, умения. Неотъемлемо, оно связано с такими человеческими качествами как воля и желанием быть лучшим.

Мы с раннего возраста задумываемся о том, кем хотим стать в будущем. И выбор профессии зависит от многих факторов: а именно от интересов и увлечений в детстве, личных качеств человека. Важную роль играет и саморазвитие, когда деятельность человека и его интересы посвящены любимому делу.

Саморазвитие – бесспорно необходимо для каждого человека, который хочет добиться успеха. Половину своей жизни человек проводит на своей работе. Статистика говорит о том, что профессиональное развитие нужна для существования в обществе и для способности к выживанию.

В прошлом году, окончив школу, я поступил в Воронежский индустриальный колледж на отделение «Сварщик». Мой выбор был связан со многими факторами. Во-первых, в данный момент профессия сварщика является одной из самых востребованных в строительной сфере. Во-вторых, у меня есть интерес к этой профессии. Много интересного слышал про учебные и производственные практики с выездом на предприятия. Моя задача на сегодняшний день состоит в том, чтобы хорошо учиться.

Чтобы стать профессионалом в выбранной деятельности, придётся приложить немало усилий и труда.

История сварки берет свое начало в России с 1802 года, профессор физики Санкт-Петербургской медико-хирургической академии Василий Владимирович Петров, впервые в мире открыл и описал явление электрического дугового разряда.

В любой профессии есть свои как плюсы, так и минусы. И сварщик – не исключение. К плюсу относится большая востребованность и достаточно большие зарплаты. А к минусам – очень тяжёлые условия труда, часто приходится работать в экстремальных и сложных условиях, на большой высоте, большая нагрузка на зрение.

Итак, много есть ещё интересных и разных профессий, но, какая я бы она ни была, начинать придётся всё с самых мелочей. Самое главное – идти смело к поставленной задаче и к поставленной цели, не боясь ни каких препятствий. И тогда работа будет приносить радость и удовольствие.

## **САМОРАЗВИТИЕ**

Автор: Лобанов Дмитрий Евгеньевич  
Научный руководитель: Гайдукова Юлия Викторовна  
ГБПОУ ВО «Воронежский индустриальный колледж», г. Воронеж

Очевидно, что человек, который желает достичь успеха, должен развиваться. Саморазвитие предполагает постоянную работу над собой. Оно затрагивает все сферы человеческой жизни: карьеру, любовь, дружбу, увлечения и т.п. Без стремления к

самосовершенствованию, личностному росту невозможна успешная профессиональная деятельность. В свою очередь, личностный рост – стремление к идеалу, стремление стать лучше, укрепить свою самооценку. По сути, это составляющая успеха в любом деле. Это труд, который должен совершаться человеком над самим собой.

Личностный рост необходим для профессионального успеха, он дает возможность достигать поставленных целей и воплощать свои мечты в реальность. Постепенный личностный рост молодого специалиста, безусловно, влечет за собой изменение содержания его профессиональной деятельности.

Одной из популярных зарубежных теорий карьер является теория Д. Сьюпера, которую он представил в виде «радуги жизненных карьер». Он определил понятие «карьера» в его самом полном и всеобъемлющем смысле как последовательность и комбинацию ролей, которые человек выполняет в течение всей жизни. В теории Сьюпера утверждается, что важнейшей детерминантой профессионального пути человека является его представление о своей личности – так называемая профессиональная «Я-концепция», которую каждый человек в жизни воплощает в серии карьерных решений. Избранная профессия и карьерные достижения оказывают сильное влияние на общую и самооценку. По мере разворачивания карьеры происходит развитие профессиональной «Я-концепции», которая достигает зрелости только в результате достаточного профессионального опыта. Обычно на это уходит от одного до десяти лет работы.

Таким образом, саморазвитие очень зависит от самооценки и очень важно работать над ее формированием. Адекватная самооценка – залог будущего успеха не только в профессии, но и в жизни.

## **САМОРАЗВИТИЕ – ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА.**

Белова В. С., Романова О. Э.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности»

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.

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.

Чтобы начать действовать, нужна энергия. Всегда и всему нужна энергия. Для достижения любого результата понадобится энергия. Где ее брать? Существует нерушимое правило – чем больше двигаешься, тем больше хочется! Другими словами, встань с дивана! Ведь все те, кто двигается, ошибается, встает, падает и снова идет вперед – только те достигают успеха.

Каждый успех находится в голове. Любая мысль порождает действие, а действие приводит к результату. Таким образом, человек, который способен эффективно развивать свои мысли, обречен на успех. Если еще проще – заразитесь идеей и тогда у вас начнут гореть глаза!



В идеале, на мой взгляд, два основных фактора определяют выбор профессии — это самосовершенствование и принесение пользы другим людям. Именно поэтому к выбору будущей профессии стоит готовиться еще в детстве и юности. От современного работника требуется не столько воспроизведение полученных знаний, сколько творческий подход к решению профессиональных задач, способность к постоянному самообразованию, личностному и профессиональному самосовершенствованию. Профессиональное саморазвитие – обязательная составляющая жизненного пути каждого. Мы в среднем проводим половину своей жизни на работе. Такая статистика говорит о том, что для профессионального развития необходимо расширять свой кругозор, ставить перед собой высокие цели двигаться к ним, а достигая, не останавливаться, идти вперед к новым вершинам. Только тогда он может быть интересен, любим своими воспитанникам и профессионально выполнять свою работу.

Если человек знает свои способности, возможности, он будет уверен в них и обязательно найдёт им полезное применение в работе.

Способность к профессионально-творческому саморазвитию становится необходимым качеством профессионала, которое необходимо развивать.

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.

Проходя свой жизненный путь, человек подходит к заключению определенного этапа. И здесь следует перешагнуть через себя, приложить усилий и направить свои силы на путь саморазвития. Саморазвитие - это совершенствование и познание самого себя, своих талантов, выявление собственных жизненных ресурсов и, как следствие, улучшение качества собственной жизни. Это большая работа над собой, в первую очередь.

В современном обществе востребована личность конкурентоспособная, ориентированная на непрерывное саморазвитие и самосовершенствование. Следовательно, чтобы достичь успеха нужно и важно именно работать над собой, постоянно меняя себя в лучшую сторону, искореняя в себе страхи и неуверенность.

Профессиональное саморазвитие возможно лишь в результате единства личностного развития и развития профессионализма.

Содержательными характеристиками профессионального саморазвития являются: профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей; построение собственной стратегии профессионального роста, построение и реализация своей профессиональной деятельности и др. Но самое важное условие-это работа над собой. Успешными не рождаются, все эти качества формируются колоссальным трудом на протяжении всей нашей жизни. Изменения для достижения целей не должны быть временными, они навсегда.

Поэтому важно поменять свой образ жизни, тренировать силу воли и дисциплину. Сменить негатив и недовольство на улыбку и добро. Относится к своей жизни со всей серьезностью, ведь то, как она пройдет, зависит только от наших действий. Нужно научиться планировать время, чтобы быть продуктивнее. Также важно составлять список дел на день, а по вечерам анализировать свои поступки и достижения. И никогда не останавливаться, ведь идеальных людей не существует, но к идеалу стремятся все.

## САМОРАЗВИТИЕ КАК КРИТЕРИЙ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Автор Шавкуненко И. С.

Научный руководитель Мазгал Г. А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области «Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности», город Воронеж

Изменения, происходящие в современном обществе, высокий динамизм развития предполагают возрастание роли личностной организации, профессионализма, индивидуального видения, принятия творческих решений в различных профессиональных ситуациях. Современный работник должен уметь творчески подходить к решению профессиональных задач, стремиться к постоянному самообразованию, личностному и профессиональному росту.

В настоящее время профессиональное образование испытывает потребность в подготовке специалистов, способных к саморазвитию. Актуальность исследования обусловлена глубокими преобразованиями, происходящими во всех сферах общества. Идея саморазвития в образовании сегодня приобретает важнейшее значение и находит свое отражение в статьях Закона РФ «Об образовании», Национальной доктрине образования РФ до 2025 года, Концепции модернизации российского образования до 2020 года, Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» и в других документах.

Однако, несмотря на большое количество научных работ, посвященных данной теме, остается малоизученным следующий аспект: обеспечение процесса саморазвития студентов в современной системе профессионального образования.

**Саморазвитие** - это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Это потребность в самосовершенствовании, самовоспитании, в построении себя как личности.

Установлено, что при благоприятных условиях субъектом саморазвития человек становится в подростковом возрасте. Саморазвитие личности осуществляется в рамках индивидуального жизненного пути. Цели саморазвития связаны с потребностями субъекта. Движущей силой развития являются потребности. **Потребность** в широком смысле - это необходимость в чем-либо, а в более узком значении - состояние, в котором отражается зависимость человека от условий существования. А. Маслоу в концепции и иерархии потребностей человека выделял: физиологические потребности; потребность в безопасности; потребность в любви и привязанности; потребность в общественном статусе (уважении); потребность в самореализации и индивидуальном развитии. В. Г. Маралов разделяет потребности на биологические (потребности в пище, воде, тепле, воздухе и многое другое) и социальные (потребности в труде, познании, развитии, общении, в достижениях и др.). Развитие как процесс автор видит в форме проявления специфической активности. Следовательно, в основе лежит потребность в развитии.

В качестве механизмов саморазвития выступают самопринятие и самопрогнозирование. Самопринятие завершает самопознание, знаменуя признание в себе всех сторон и качеств личности, вызывающих как позитивные, так и негативные эмоции, и определяет прогнозирование себя в будущем. Самопрогнозирование дает возможность осуществлять выходы за пределы себя сегодняшнего, предвосхищать события внешней и внутренней жизни, ставить задачи предстоящей деятельности и саморазвития.

Самовоспитание - это процесс усвоения человеком опыта предшествующих поколений посредством внутренних душевных факторов, обеспечивающих развитие. Воспитание, если это не насилие, без самовоспитания невозможно, их следует рассматривать как две стороны одного процесса. Осуществляя самовоспитание, человек может самообразовываться.

Самообразование - это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие. Самообучение - это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств.

Основные факторы, побуждающие личность заняться самовоспитанием – это желание признания себя как личности, примеры окружающих, оценка окружающих, правильно организованный процесс воспитания.

Социальным заказом современного общества является востребованная личность, конкурентоспособная, ориентированная на непрерывное саморазвитие и самосовершенствование. Поэтому важнейшим элементом учебно-воспитательного процесса в образовательных учебных заведениях должно стать обеспечение процесса саморазвития обучающихся.

Основная идея профессионального саморазвития - это детерминации развития личности деятельностью, поэтому человек в большинстве исследований изучается с позиций соответствия выбранной профессии и успешности в её деятельности. Профессиональное саморазвитие возможно лишь в результате единства развития личностного и профессионализма.

Содержательными характеристиками профессионального саморазвития являются: профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала, саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование и построение собственной стратегии профессионального роста, реализация профессиональной деятельности и т.д.

Таким образом, под профессиональным саморазвитием понимается многокомпонентный процесс, способствующий формированию индивидуального подхода к профессиональной деятельности, помогающий осмыслению передового опыта и собственной деятельности, а также являющийся средством самопознания и самосовершенствования.

## **НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО ЮРИСТА**

Автор: Берёзкина А.Д. студентка 1 курса, П-14

Научный руководитель: Щетинина Наталья Михайловна  
ГБПОУ ВО «Воронежский юридический техникум» г. Воронеж

В подростковом возрасте, каждый задумывается над вопросом о выборе будущей профессии. Поскольку трудовая деятельность составляет неотъемлемую часть жизни. Благодаря профессиональной деятельности человек обеспечиваем необходимыми средствами себя и свою семью. В процессе профессиональной деятельности происходит самореализация способностей и возможностей индивида. Поэтому так важно сделать верный выбор будущей профессии. Каждый человек уникален: разные взгляды на жизнь, разный образ жизни, разный характер.

При выборе профессии, нужно учитывать свои качества, без преувеличения своих возможностей и немало важно представлять, чем же на самом деле вы хотите заниматься и чему посвятить свою жизнь.

Передо мной, как и перед всеми возник вопрос о выборе профессии. Закончив школу, в четырнадцать лет, я начала задумываться, о том, какая работа мне по душе. Я пыталась представить, как выполняю ту или иную работу, но понимала, что окончательного решения ещё не приняла. Через некоторое время, я задумалась о юридическом направлении. Мой папа всегда видел меня в этой сфере, он мечтал, о том, что я получу профессию - юрист. В младших классах школы эта профессия казалась не интересной, но повзрослев, я осознала, что хочу стать именно юристом. По моему мнению, юрист - это человек, который должен быть выше своих желаний и амбиций, он знает законы, а самое главное умеет их применять. Юрист не может быть необъективным, не справедливым. Ему необходимо продумывать

каждый шаг, действие, слово. Именно от его мастерства зависит исход того или иного процесса. Известно, что есть законы, которые противоречат друг другу, чтобы не допустить негативного влияния этих законов на общество, юристы стараются вовремя приостановить влияние действующих законодательных актов и перейти к разработке новых. В этом и проявляется ответственность людей этой профессии, как перед гражданами, так и перед государством.

Я считаю, что люди с юридическим образованием должны обладать такими качествами, как настойчивость, уверенность, чувство чести и иметь высокое представление о профессиональном долге. Работа юриста связана с непрерывным общением с людьми, поэтому ещё должны быть такие качества, как коммуникабельность, хорошая память и честность.

Меня всегда привлекало то, как образованный юрист, умеет грамотно защищать свои права, и права других людей, к тому же если любить эту профессию и много стараться и учиться, она приносит не малую прибыль. Сколько бы, не прошло времени, юристы всегда будут необходимы обществу, как люди, умеющие грамотно решать конфликты в различных сферах.

По моему мнению человек, который работает в сфере правосудия, должен быть примером для всех граждан, поскольку он рассматривает поведение подсудимого, как с точки зрения закона, так и морали.

Юрист должен не только помогать людям консультациями, но и знать выходы из сложных ситуаций. Он должен учиться на протяжении всей жизни, поскольку законодательство постоянно совершенствуется.

После окончания техникума, я планирую получить высшее образование, в этой же сфере. Работать я бы хотела – юристом уголовной сферы. Помогать не справедливо обиженным людям, защищать права пострадавшего от преступления. Самое главное, будучи юристом, я буду себя чувствовать вооружённой самым сильным знанием – знанием закона.

В качестве примера грамотного специалиста, в области юриспруденции, приведу имя российского юриста Ф.Н. Плевако, который жил и работал в конце XIX– начале XX вв.

Ф.Н. Плевако в 1870 году стал одним из известных и лучших Московских адвокатов. Он был очень честен и справедлив, все его заседания начинались со слов: «Могло быть и хуже». Он часто помогал бедным бесплатно и порой оплачивал непредвиденные расходы своих нищих клиентов. Ф.Н. Плевако участвовал в крупных политических и уголовных процессах таких как «Охотничий процесс» (1878), «Дело рабочих Барановской мануфактуры» (1904), «Дело Мещерского» (1904).

Ещё одним примером был такой профессионал как А.Ф. Кони. Он беспристрастно относился к своим подзащитным. В ходе изучения дел он старался отличить преступление от «горя», которое подтолкнуло человека на совершение преступления, потому биографы А.Ф. Кони указывают на его гуманность, которую он проявлял к подзащитным. Одним из самых громких дел, которое привлекло внимание общественности был процесс в 1878 года над революционеркой Верой Засулич. Её обвиняли в покушении на убийство петербургского градоначальника генерала Ф.Ф. Трепова. От А.Ф. Кони требовали признать В. Засулич виновной и даже пойти на нарушение законодательства. Однако юрист не отступил от своих нравственных установок и профессиональных принципов и поддержал вердикт присяжных, о невиновности женщины. За свои действия он оказался в опале.

Заданные образцы поведения юристов, на мой взгляд, заслуживают уважения, поскольку решения, которые выносили выше указанные деятели, были справедливыми. Если юрист придерживается моральных принципов, как указано в приведённых примерах, то за совершенное деяние человек получает советующую меру наказания. Необходимо отметить моральное качество – долг. Следуя долгу юрист не только демонстрирует знание законов, но и формулирует для себя нравственные задачи и стремится к их выполнению. Ещё хочу отметить такую категорию как совесть. Чувство совести ограждает человека от дурных поступков. Поскольку допущенная нами ошибка в действиях в отношении других людей

может привести к трагедии. С одной стороны, для юриста, поскольку человек не сможет избавиться от «угрызений совести» за несправедливость. С другой стороны, для обвиняемого, в том случае если он был не справедливо осуждён. Безусловно юрист обязан развивать чувство ответственности. Это качество необходимо не только входе подготовки документов по судебному делу, но и в отношении дальнейшей судьбы того субъекта права, которого представляет правозащитник.

Указанные качества я стараюсь формировать в себе. Чувство справедливости, долг, следование совести. В процессе учебной деятельности в отношениях с друзьями, родителями я получаю опыт, который позволяет мне лучше разобраться в поступках окружающих и в самой себе.

Таким образом, каждому человеку нужно иметь истинное призвание к будущей профессии и быть готовому к долгому и упорному труду. Я выбрала будущую профессию! Она меня вдохновляет и призывает к лучшему, потому горжусь тем, что стану юристом.

## **САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ**

Авторы: Кольцова Виктория Викторовна

Жданова Елизавета Сергеевна

Научный руководитель: Ремизова Н.А.

ГБПОУ ВО «ВЮТ» г. Воронеж

Мы студенты первого курса, но нас уже готовят к саморазвитию. Мы считаем, что саморазвиваться – одно из важнейших качеств при достижении вершин своей профессии. Уже со второго курса нам будут предоставлены предметы, на которых нас будут учить саморазвитию. Мы обучаемся на специальности «Бухгалтерский учёт и экономика», нам важно будет работать с людьми, развиваться в нашей отрасли, поэтому нам так важно саморазвитие.

Саморазвитие – это самостоятельная работа, которая направлена на достижение поставленных целей. Саморазвитие помогает не только повысить свой статус, добиться успехов во многих делах и изменить свою жизнь, но и помогает стать личностью. Человек, занимающийся саморазвитием, улучшает свои умения и знания в полученной или получаемой профессии.

Профессия – трудовая деятельность человека, влияющая на социальное положение и на источник его существования.

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 пережитого опыта, совершенных жизненных выборов, действий.

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. Если бы все мы были одинаковыми, как выходцы из копировального аппарата, то наврядли бы смогли достичь успеха в каком-либо деле. Ведь тогда бы это нас довольно сильно выделяло среди остальных жителей планеты.

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.

На самом деле, 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 наврядли его удастся этим завлечь в будущем. Или если он не имеет предрасположенностей к выбранному делу, то от него бесполезно ждать там высоких достижений.

Мы считаем, что в двадцать первом веке люди обязаны саморазвиваться, так как нашему современному обществу нужны широко мыслящие специалисты.

Можно сделать вывод, что саморазвитие делает человека намного лучше. Саморазвитие помогает человеку не только понять и развиваться в какой – либо профессии, но и поднять социальный статус в обществе. Саморазвитие и самопознание заложены в человеке с рождения, цель человека просто уметь направить их в нужное для него самого дело. Профессиональный рост открывает перед человеком широкие возможности, реализацию своего потенциала

## **САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ**

студентка 2 курса Будаева Е.Н.  
Бутурлиновский филиал ГБПОУ ВО  
«Губернский педагогический колледж»

Профессиональное саморазвитие – одна из значимых частей человеческого существования. Что такое саморазвитие? Это настоящая работа над собой на протяжении всего жизненного пути человека. Благодаря непрекращающемуся саморазвитию возможно достижение высот и успехов в жизни.

Саморазвитие способствует достижению статуса, уровня жизни. Каждый из нас решает: быть ему успешным или не стремиться достичь карьерных высот!

Многие подростки стремятся самостоятельно зарабатывать первые деньги, чтобы удовлетворять свои материальные потребности. Поэтому только сам человек способен знать о себе, что нужно ему в жизни. У каждого человека существуют свои способности, талант. Человек сам добивается того, чего хочет, сам он уверен в своих способностях, он найдёт им полезное применение в работе. Чтобы реализовать себя на выбранном пути, нужно заранее выявить задатки к тому или иному делу.

Если у человека не лежит душа к чему-то, то вряд ли его можно завлечь этим делом. Бесполезно ждать высоких достижений, если человеку это неинтересно, он будет делать что-то через силу.

Без саморазвития сложно добиваться личностных высот, поэтому необходимо приучать себя к труду с самого детства.

Саморазвитие зависит не только от заложенных с рождения талантов и способностей. Так же важна мотивация и желание. Имея стимул, можно достичь наивысшего профессионализма в выбранном деле.

Любая правильно поставленная цель имеет ориентиры, которые помогают в её достижении. Без хорошей мотивации сложнее идти к своей цели.

Нужно найти для себя достойный пример, который послужит стимулом.

С годами люди повышают своё мастерство. В начале пути человек имеет мало стажа, он стремится его наработать, благодаря саморазвитию он достигает профессионализма в своём деле.

Саморазвитие – это потребность в самосовершенствовании, самовоспитании, в построении себя как личности.

Успешность педагогической деятельности во многом зависит от умения и способностей молодого педагога: мобилизовать свои усилия на умственную работу, строить свою деятельность, преодолевать трудности в подготовке к занятиям, снимать эмоциональные перегрузки.

Эти качества не даются при рождении. Это результат работы над собой. Только благодаря саморазвитию человек «растёт». Эта работа очень актуальна в наши дни.

Жизненный успех зависит от самостоятельности, умения использовать внутренние резервы личности, развивать способности, проявлять творческую активность. В педагогике это очень важно.

Профессиональное саморазвитие – это деятельность, направленная на совершенствование своей личности с требованиями профессии.

Профессиональное саморазвитие поможет будущему педагогу организовать самостоятельную подготовку к профессиональной деятельности.

Стать прекрасным специалистом своего дела, приносить пользу не получится в один миг. За короткое время невозможно реализовать свои цели, но человек должен стремиться к этому всю жизнь.

Педагогу нужно научиться продуктивно организовывать свою деятельность, развить познавательный интерес к предмету, развить усидчивость, коммуникативные умения, организаторские способности.

Будущий педагог должен оценить свои недостатки и достоинства.

## **САМОРАЗВИТИЕ В ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА**

Автор: Васильева П. С.

Научный руководитель: Капустянская Т. А.

Бутурлиновский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Губернский педагогический колледж», г. Бутурлиновка

Профессия педагога многогранна. Она не отражает в себе только умение научить чему-то. В современном обществе педагог является наставником, идейным вдохновителем, помощником и настоящим профессионалом в научной деятельности. Поэтому недостаточно сказать, что педагог должен быть только умным и эрудированным.

Именно это привлекает меня в моей будущей профессии больше всего. То, что для того, чтобы добиться успеха, тебе необходимо развиваться в разнообразных сферах, учиться чему-то новому, набираться опыта и овладевать новыми навыками.

На данный момент путь моей профессиональной деятельности, как учителя, ещё не начался. Но начало для успешного старта уже положено. Помимо освоения обязательных предметов и методик преподавания, огромное внимание в моём саморазвитии уделяется ораторскому искусству. Постановка голоса, дикции, логического ударения и темпа положительно отразятся на практике. Проявление интереса к политике и театральному искусству является показателем активной гражданской позиции и тяги к творчеству, что немаловажно. Умение сочетать в себе строгость, сдержанность, политкорректность, рассудительность, объективность и грацию, владение мимикой и жестами, – всё равно, что держать в одной руке огонь и воду. Противоположные направления, при умелом совмещении которых, можно добиться немалых успехов и привлечь внимание окружающих.

Не могу не отметить, что наше время является самым лучшим в области доступа к любому рода информации. Необходимый материал всегда можно отыскать в интернете. Помимо большого содержания разноплановых статей, электронных книг, научных

публикаций, всемирная паутина предлагает огромное количество обучающих видео и курсов, вебинаров, конференций. Дальше всё зависит от нашего желания и актуальности.

Изучение чего-то нового всегда должно приносить нам радость и пользу. Только делая что-то с удовольствием и большим рвением добиться результатов, можно освоить выбранное нами направление и суметь грамотно распорядиться этими навыками.

Джо Фрейзер однажды сказал: «Не обязательно быть лучше всех, достаточно быть лучше, чем ты был вчера» (<https://ru.lafeum.org/>). Его слова вдохновляют меня до сих пор. Это самое точное объяснение саморазвития. Ведь каждый из нас посещает секции, семинары и читает книги не для кого-то, не ради грамоты или похвалы. Всё для того, чтобы удовлетворить свои внутренние потребности, чтобы стать лучше по своим личным меркам.

То, насколько мы амбициозны в выборе своей профессии, насколько жаждем этого и сколько сил готовы вложить в достижение цели, свидетельствует о наших результатах. Никто не будет помогать или мешать каждому из нас в этих вопросах, кроме себя самого. А помешать своему развитию можно одной единственной фразой-отговоркой «У меня нет времени».

Часто такое бывает, что мы начинаем придумывать оправдания, искать поводы увильнуть или просто ленимся, когда на самом деле уже одной ногой стоим на пьедестале. Мы часто опускаем руки после первых неудач, говоря, что это нам не по силам. Однако, у всех людей две руки, две ноги, два глаза и так далее. Почему, если смог кто-то, то не может получиться именно у тебя?

Неоднократно и мне хотелось всё бросить. Казалось, что даже самое элементарное задание было мне не по силам. Но, дав себе немного передохнуть, а заодно и всё осмыслить, взглянуть на ситуацию под другим углом, мне удавалось найти и силы, и время, и пути реализации той или иной задачи. Отдых – это то, от чего не следует отказываться. Иногда бывает, что процесс освоения чего-то нового затягивает тебя всецело. Ты хочешь постигнуть всё и сразу, поэтому увеличиваешь свою нагрузку, забывая про полноценный отдых. Это приводит к выгоранию и апатии. Чтобы этого не происходило, важно делать перерывы, растягивать своё удовольствие. Тогда и желаемый результат будет ярче и насыщеннее.

Возвращаясь к саморазвитию в педагогической сфере, следует отметить, что именно учителя подталкивают нас к саморазвитию. С самых начальных классов нас вовлекают в различные кружки, предлагают поучаствовать в утреннике, рассказывают о всевозможных хобби. Мы растём, а наши педагоги продолжают помогать нам полноценно развиваться. Они организуют для нас различные олимпиады, конкурсы и выставки. Мы становимся взрослее, поступаем в колледж, где наши преподаватели организуют для нас разные соревнования.

Задумываясь о своей педагогической карьере, меня не раз посещала мысль, как же я буду воодушевлять своих учеников на творчество и привлекать к саморазвитию? Ответ очень прост. Необходимо стать для них самым умелым мастером в интересующей их сфере. Безусловно, это не будет простым занятием. Но если это поможет развитию моих будущих обучающихся, то разве можно отказаться. Пусть одним будет интересен театр, а другим работа в Microsoft Excel... Так даже лучше. Разноплановость направлений поможет сплотить коллектив и создать один общий, который будет хорош во всех сферах.

В заключение хотелось бы отметить, что совершенно не важно, сколько времени мы уделяем своему саморазвитию. Пусть это будет 2 часа в неделю, но мы проведём их с пользой, занимаясь любимым делом. Пусть это будет увлечение, которым не заинтересованы наши друзья. Это и является нашей неповторимостью и уникальностью. Двигаясь даже маленькими шагами, можно прийти к своей цели. Образование открывает перед нами множество путей, но лишь саморазвитие станет нашим кораблём, который приведёт каждого из нас в нужное место, жизненно важное для каждого человека.



## САМОРАЗВИТИЕ ПЕДАГОГА

Автор: Герасимова Дарья Дмитриевна

Научный руководитель: Ольшанникова Ольга Николаевна  
ГБПОУ ВО «Губернский педагогический колледж», г. Воронеж

В жизни каждого человека наступает такой этап, когда он задумывается о том, что он будет делать на протяжении всей своей жизни, и какая профессия подойдет именно ему? Чтобы точно определиться и понять свою значимость нужно прибегнуть к саморазвитию. Что же это такое? Саморазвитие — это непрерывная работа над самим собой, совершенствование всех сфер жизни, формирование необходимых качеств личности. Цели данного направления напрямую связаны с потребностями субъекта саморазвития. Движущей силой, ведущей к преобразованиям, являются потребности. В широком смысле - это нужда, необходимость в чем-либо, а в более узком значении - состояние, в котором отражается зависимость человека от условий существования. Оптимальной считается ситуация, когда человек принимает в себе как отрицательные, так и положительные свойства и качества, но, тем не менее, четко, и определенно ставит проблемы по формированию и переформированию своего «Я». Какие же формы саморазвития являются наиболее важными и описывают саморазвитие достаточно полно? К ним относят: самоутверждение, самосовершенствование и самоактуализацию. Самоутверждение дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности. Самосовершенствование выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу. Самоактуализация - выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни. Все три формы позволяют выразить себя и реализовать в разной степени. В настоящее время в России существует множество профессий в абсолютно разных сферах деятельности. Каждая требует определенных особенностей и способностей.

Лично я очень долго думала по поводу профориентации и все-таки пришла к выводу, что для меня наиболее интересна работа педагога.

Педагогическая профессия – это искусство управления формированием личности другого человека средствами своей специальности. Педагогическая деятельность представляет собой воспитывающее и обучающее воздействие учителя на студента, направленное на его личностное и деятельностное развитие. Это один из самых сложных видов деятельности, так как от нее зависит будущее человека. Особенность этой профессии состоит в том, что она в большей степени, чем другие профессии, окрашена личностно, и поэтому личностные качества педагога играют значительную роль в достижении профессионального успеха.

Виды деятельности составляют реальное содержание работы преподавателя, которое необходимо ему для достижения педагогических целей. Базовыми видами деятельности выступают: воспитание, обучение, педагогическое общение. Их функциональным назначением является развитие личности студента в ходе профессионального образования. Педагогическое мастерство предполагает наличие у педагога комплекса качеств, которые можно и нужно вырабатывать: профессиональные, специальные, моральные, мотивационные. Мастерство формируется на основе опыта, творческого осмысления средств учебно - воспитательной работы и выражается в применении системы эффективных методов решения различных задач, в индивидуализации педагогического воздействия и в умении общения, соблюдая критерии педагогического такта, в высокой мотивации труда. Стоит так же перечислить компоненты педагогического мастерства: знания и высокий уровень общей культуры; практические, предметные и профессиональные умения и навыки, соответствующие функциям преподавателя; профессионально важные качества личности. Для совершенствования своего педагогического мастерства преподавателю необходимо повышать свою квалификацию, развивая педагогические умения по многообразным направлениям.

Профессиональная деятельность оказывает самое большое влияние на человека. В каждой профессии существуют свои комплексы психотравмирующих факторов, которые негативно влияют на психологическое здоровье человека. Одним из таких факторов, можно считать профессиональную деформацию личности, т.е. изменения, которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности и впоследствии сказываются на продуктивности человека. Можно с уверенностью сказать, что с увеличением количества проработанного времени в профессии «педагог», профессиональная деформация неизбежна. Это нужно знать и с этим проявлением психики следует бороться. Необходимо у себя формировать способности справляться с проявлениями профессиональной деформации личности, умениями и навыками предупреждения профессиональных заболеваний и реабилитации. В целом, можно сказать, что каждая профессия трудна по-своему и чтобы быть знатоком своего дела, нужно учиться чему-то новому, развивать себя, свою личность и свои неповторимые качества. Личностный рост в профессии можно значительно ускорить при помощи специальных методов. Они являются двигателями саморазвития даже в тех случаях, когда уровень мотивации оставляет желать лучшего. Если кратко, то:

1. Оценка и контроль профессиональных качеств, приобретенных навыков.
2. Составление профессиональных целей.
3. Развитие мотивации.
4. Самодисциплина.

Подводя итог, я считаю, что мастерство дает человеку возможность повысить самооценку, наполнить жизнь смыслом, обрести социальный статус. Самореализация и развитие заложенных в человеке способностей, происходит через профессиональную деятельность. Таланты не могут реализоваться самостоятельно – для этого необходимо благоприятное окружение. Каждый человек ответственен за то, чтобы его умения и навыки нашли приложение. Личностный рост в профессии открывает перед человеком широкие горизонты для достижения поставленных целей, реализации своего потенциала, преобразования жизни.

## **САМОРАЗВИТИЕ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Автор: Лапина Дарья Сергеевна

Научный руководитель: Лепехина Надежда Александровна  
Бутурлиновский филиал ГБПОУ ВО «Губернский педагогический колледж»

От кого зависит будущее страны? Будущее нашей страны зависит от нашего народа, от его отношения к жизни, к современной политике правительства, от грамотности. Грамотности! А кто же закладывает людям эту грамотность. Может быть учитель? Я думаю, именно от учителя, его личности, зависит воспитание и образование детей, а значит – будущее всей страны. Образование в современном мире – это важнейшее условие роста социального и экономического благосостояния, ресурс устойчивого развития страны. Учитель начальных классов закладывает детям самое истинное представление о мире и о человеческих ценностях. «Жизнь – это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к еще большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил. Выбрать развитие вместо страха раз десять в день – значит десять раз продвинуться к самореализации.» – А. Маслоу. Я выбрала то, что считаю своим призванием – быть учителем. В этой статье я хотела бы рассказать о саморазвитии учителя начальных классов.

Суть педагогической деятельности заключается в передаче новым поколениям накопленных человеком опыта и культуры, создание условий для их личностного развития. Я считаю, что главной целью учителя начальных классов является – научить детей учиться.

Когда дети имеют мотивацию к обучению, тогда они могут познавать этот мир с разных сторон. Но мы живём в быстро меняющемся мире, где внедряются новые технологии, увеличивается поток информации и объём знаний. Поэтому современному обществу нужен тот учитель, который готов к саморазвитию, который способен использовать инновационные методы обучения и самое главное готов учиться на протяжении всей жизни. Саморазвитие важно не только для учителей, но и для всех людей. Почему же это так важно и что от этого зависит? Саморазвитием необходимо заниматься для того, чтобы понять, каков я и что же я значу для общества, чтобы развиваться духовно и найти гармонию в жизни. Так же саморазвитие поможет в поиске и развитии в профессии своей мечты.

Как быть интересным для учеников и как стать тем учителем, которого будут помнить всю жизнь? Я выделила три ступени в направлении «Как стать замечательным учителем»:

Первая ступень: саморазвитие. То, о чем говорилось выше без сомнения очень важно! Только открытый новым знаниям специалист может считаться интересным учителем.

Вторая ступень: отходить от стандартов. ФГОС диктует учителю обязательные требования к образованию, которые педагог должен использовать в своей профессиональной деятельности. Но учитель не должен ограничиваться данным ему стандартом, он должен быть полон энтузиазма и с легкостью выходить за рамки написанного.

Третья ступень: стать другом, хорошим советником для учеников. Надо общаться с учеником как с личностью, ни в коем случае не принижать его. Необходимо создать все условия для благоприятного взаимодействия учителя и ребёнка, стать тем, у кого не побояться спросить совет и попросить помощи в трудной ситуации.

Педагог должен постоянно включаться в новые для себя виды деятельности, работать в новых условиях, использовать новые средства, менять круг общения. Профессиональная самореализация неотрывна от самореализации личностной. Поэтому успешной оказывается такая профессиональная деятельность, в процессе которой личность развивается, создаёт что-то новое и пополняет свой багаж знаний. Учителю необходимо профессионально владеть опытом прошлого, хорошо ориентироваться в современной жизни и предвидеть контуры будущего.

Меня впечатлила классификация умений педагога, которую разработал учёный в области педагогики В. А. Сластенин. Автор выделил следующие умения:

- Умение соотносить теоретическое содержание учебного процесса с конкретными педагогическими задачами, которые необходимо решить педагогу в процессе своей профессиональной деятельности;
- Умение применять на практике имеющиеся знания, приводя тем самым в последовательное движение весь педагогический процесс;
- Умение понимать сложные взаимосвязи компонентов педагогического процесса.

Я бы хотела поделиться своим впечатлением от процесса обучения в Бутурлиновском филиале «Губернский педагогический колледж». Перед началом первого учебного года в колледже, я думала, что мы будем изучать школьные дисциплины 10-11 классов, писать много теории и только издалека узнавать об особенностях, выбранной профессии. Но оказалось совсем по-другому: с первого семестра нас начали знакомить с детьми, мы ходили в школу на классные часы, проводили психологическое тестирование младших школьников. Больше всего мне запомнилось проведение семинара «Индивидуальная образовательная траектория: конструирование будущего», который мы, студенты, готовили для детей. Нас распределили по ролям, предоставили яркие костюмы, и мы подготовили разнообразные станции в домике лесника для учеников. Это было очень интересно, увлекательно и незабываемо. Прошёл уже год с момента проведения мероприятия, но я до сих пор с теплотой вспоминаю этот день. Мы очень подружались с детьми, узнали об организации проведения внеурочных занятий, получили навыки общения с детьми младшего школьного возраста, но самое главное обучающиеся получили «море» положительных эмоций. В ходе проведения и участия в мероприятиях данного рода, я поняла, как важна тесная связь между

учеником и учителем. Когда между ними положительные отношения, ребёнок стремится к знаниям, учится с удовольствием и улучшает свою успеваемость. Для себя я сделала вывод после данного мероприятия: новому поколению нужны учителя, которые будут с ними на одной волне, будут способны быстро меняться в современном мире так, как это делают они, осваивая новые технологии и знания. Учиться можно бесконечно. И тот, кто в этом направлении остановился, перестал быть интересным новому поколению! Поэтому личностное саморазвитие для учителя безусловно необходимо.

Таким образом, профессия учителя начальных классов – это важная, ответственная и серьёзная работа. Учитель участвует в формировании будущего своей страны! Я осознаю серьёзность выбранной мной профессии и уверена, что смогу вырастить своих воспитанников грамотными и целеустремлёнными людьми, которые готовы открывать новые дороги и заниматься саморазвитием. И хочется закончить свою статью словами выдающегося педагога: «Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной», – А.С. Макаренко.

## **ОСВОЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА**

Автор: Смолякова Анастасия Дмитриевна  
Руководитель: Радченко Елена Владимировна  
Бутурлиновский филиал ГБПОУ ВО "Губернский педагогический колледж"  
г. Бутурлиновка

В соответствии с Указами Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21 июля 2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года, перед Правительством Российской Федерации был поставлен ряд важнейших задач, решение которых должно способствовать выводу экономики страны на совершенно новый уровень. [1]

Целью данных указов является осуществление прорывного научно-технологического и социально-экономического развития Российской Федерации, повышение численности народонаселения страны, повышение уровня жизни граждан, создание комфортных условий для их проживания, помимо этого создание условий и возможностей для самореализации и раскрытия таланта каждого человека.

В ходе работы правительства РФ по реализации Указа Президента РФ от 7 мая 2020 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» была сформирована национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации».

Правительством предусмотрено создание особых условий для развития следующих важнейших направлений: «Цифровые технологии», «Информационная безопасность», «Кадры для цифровой экономики». Данные направления характеризуются совершенствованием системы образования, которая должна обеспечить цифровую экономику осведомлёнными кадрами, обладающими набором требуемых компетенций и мотивированными к участию в развитии цифровой экономики Российской Федерации.

Совершенно логично, что особая роль в формировании кадров для будущей цифровой экономики принадлежит учителям и преподавателям. Современное подрастающее поколение принципиально отличается от предыдущих поколений, прежде всего, органичным и лёгким освоением цифровых технологий. Но такое освоение часто происходит стихийно и не всегда идёт на пользу юным пользователям. Только в сопровождении компетентного педагога

возможно полноценное и качественное познание возможностей информационных технологий и дальнейшее их использование на пользу своего развития и развития страны.

Обучение по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах в Бутурлиновском филиале «Губернского педагогического колледжа» способствует формированию и совершенствованию моей информационной культуры. Уже на этапе обучения я понимаю необходимость саморазвития совершенно по разным направлениям, в том числе совершенствование ИКТ-компетентности через освоение разных платформ, сервисов и т.д. Именно мой профессиональный выбор предопределил необходимость постоянного освоения и использования информационных технологий в образовании.

Информационные технологии в образовании включают программные и технические средства (кино, аудио- и видеотехнику, компьютеры, телекоммуникационные сети), используемые для работы с информацией. Применительно к образовательному процессу можно выделить такие информационные технологии как:

- обучающие компьютерные программы (электронные учебники, системы тестов, лабораторные практикумы и т.п.);
- мультимедийные обучающие комплексы и системы;
- базы данных по областям наук;
- электронные библиотеки;
- телекоммуникационные средства, позволяющие организовывать конференц-связь, сети связи, сети по обмену данными и пр.

Начальный этап обучения ребёнка в школе тесно связан с использованием информационных технологий, поэтому учитель начальных классов должен быть носителем информационной культуры и приобщать к ней обучающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает реализацию системно-деятельностного подхода, который предполагает: воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества. [2]

В части требований к метапредметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования Стандарт содержит следующее: активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. [3] Успешное достижение данных требований невозможно без наличия комплекса условий: наличия оборудования, широкополосного доступа к сети «Интернет», программного обеспечения и, конечно, педагога.

В сложившейся в настоящее время ситуации, связанной с распространением коронавирусной инфекции, возникла необходимость перехода к режиму дистанционного обучения. Министерство просвещения разработало и направило в регионы методические рекомендации по реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Возможности цифровой образовательной среды, реализованные меры в рамках

напроекта «Образование» помогают педагогам вовремя проверять и оценивать работы, а также отвечать на вопросы обучающихся. [4] В таких условиях педагоги успешно осваивают образовательные платформы Дневник.ру, Moodle, Google Класс, Discord, Zoom для реализации дистанционного обучения. Также используют образовательные платформы, предоставляющие контент для реализации электронного обучения – Российская электронная школа, Мобильное электронное образование, ЯКласс, Учи.ру, видеоуроки на видеохостинге youtube.com и др. При организации учебных коммуникаций необходимы коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp), облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

Одним из сервисов, который мной освоен в процессе выполнения индивидуального проекта по географии, и который можно успешно использовать при дистанционном обучении, является сервис «Google Maps». «Google Maps» представляет картографический сервис, позволяющий создавать тематические интерактивные карты.

Тема моего проекта связана с празднованием 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и носит название «Памятники советским солдатам в странах Зарубежной Европы». Продуктом проекта стало создание интерактивной экскурсии по памятникам советским солдатам, расположенным в странах Зарубежной Европы. Цель экскурсии: ознакомление с историей создания, географией размещения, архитектурными особенностями памятников советским солдатам в странах Зарубежной Европы.

В слое «Маршрут экскурсии» нанесены метки памятников воинам-освободителям в городах стран Зарубежной Европы, дано краткое описание каждого памятника и к каждому из них прикреплены фото и видеоматериалы, позволяющие получить более полное представление о композиции памятника, его современном состоянии, об истории открытия памятника.

«Посетитель» интерактивной экскурсии, по своему усмотрению, может выбрать свой индивидуальный маршрут.

Используя данный QR код, можно ознакомиться с содержанием интерактивной экскурсии по памятникам советским солдатам, расположенным в странах Зарубежной Европы.



Эту интерактивную экскурсию можно рекомендовать, в первую очередь, учителям начальных классов для того, чтобы, подрастающее поколение имело возможность узнать правдивую и полную информацию о завершающих этапах Великой Отечественной войны. Представленная информация может быть полезна старшим школьникам, а также студентам колледжей, в ходе изучения истории России и экономической и социальной географии мира, а также при проведении воспитательных мероприятий.

С течением времени появляются новые возможности использования в образовании информационных технологий. Осваивая их новинки, я как будущий педагог вижу перспективу их использования при организации уроков, кружков, клубов, исследовательских проектов.

Таким образом, каждый студент должен понимать, что профессиональное саморазвитие является одной из значимых составных 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. Процесс саморазвития человека по-своему сложен и требует самоорганизации, он не понятен для тех, кто до этого времени о нём не задумывался.

При выборе профессии я понимала, что путь учителя начальных классов – это постоянный путь познания и идти по нему нужно на протяжении всей своей педагогической деятельности.

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027>

2. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года”. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74304210/>

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. [Электронный ресурс]. – URL: <https://fgos.ru/#5af1e98a1fa6443b6>

4. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. [Электронный ресурс]. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>

## САМОРАЗВИТИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(На примере специальности учителя)

Автор: Сысоева В. Е.

Научный руководитель: Капустянская Т. А.

Бутурлиновский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Губернский педагогический колледж», г. Бутурлиновка

*Кто постигает новое, лелея старое,  
тот может быть учителем*  
Конфуций

В мире есть множество профессий. Все они уникальны по-своему. Но есть одна профессия, которая способна развивать личные качества человека, а также и влиять на мотивацию к саморазвитию. Такая профессия называется учитель.

Когда мы приходим в школу и видим учителя, мы не задумываемся о том, что нужно сделать педагогу для подготовки урока и его проведения. А ведь это большой труд. Чтобы содержание урока было интересным, учителю необходимо подобрать хороший материал, использовать подходящие методы и приёмы на уроке, ИКТ и т.д. Для этого нужно иметь следующие качества:

1) умение работать с информацией:

- поиск информации (ориентирование в предметной области для функционального поиска, поиск объекта по известному названию, отбор релевантной информации);
- анализ информации (определение главного и существенного, выделение смысловых частей, выявление причинно-следственных связей в информации);
- интерпретация информации (объяснение связей и зависимостей, обнаруженных в информации);

2) умение подходить к содержанию с творчеством: формирование и развитие навыков детей к творчеству – одна из актуальных проблем современной педагогики, которая особенно остро стоит перед учителями, работающими с младшими школьниками. В этом возрасте дети обладают способностью думать, рассуждать, быть творческими для решения проблем;

3) умение устанавливать логическую цепочку урока;

4) умение находить несколько вариантов решения задачи и т.д.

Также, во время подготовки, учитель сталкивается с необходимостью использования информационных технологий. Для того чтобы провести урок, учителю нужны навыки, описанные ниже.

## 1. Аналитическое и креативное мышление.

Аналитическое мышление – это действительно важная вещь для тех, кто хочет научиться быстро думать и находить решение в важных ситуациях, и как бонус это хорошо, чтобы решить кроссворд.

Креативное мышление – это не талант, это навык, которому можно научиться. Он расширяет возможности людей, повышает командную работу, производительность труда. Творчество каждый может развить в себе. Если вы его не разработаете, вы можете столкнуться с творческим кризисом, отсутствием идей и неспособностью их реализовать.

## 2. Лидерские качества.

Качества лидера – это совокупность знаний, навыков, умений, способностей из разных жизненных сфер, позволяющих человеку собирать других людей вокруг себя, вести их за собой, создавать свою команду и эффективно управлять ею: человеколюбие, чувство юмора, коммуникабельность и т.д.

При проведении урока потребуются и личностные качества:

- развитые интеллектуальные способности;
- хорошая дикция;
- самообладание;
- чуткость;
- работоспособность;
- доброжелательность и т.д.

Учитель работает в сфере образования. Как многим известно, образование никогда не стоит на месте. Поэтому учитель должен постоянно подпитывать себя чем-то новым, а точнее – заниматься саморазвитием.

В первую очередь, учитель должен любить «своё дело». Если он будет всё делать с большой заинтересованностью, то всегда сможет успешно довести начатое дело до конца. Но чтобы это осуществилось, учитель себе ставит цели. На протяжении времени, которое будет затрачено на реализацию поставленных задач, нужна мотивация. У всех такое бывает, что она исчезает на последних этапах работы. Для того чтобы ответить на вопрос «как мотивировать себя к саморазвитию», нужно следовать этим пунктам:

### 1. Формулируем цель и понимаем, какие результаты она нам преподнесёт.

После того, как мы выявили и изучили проблему, нам нужно понять, что её решит. Решение проблемы и станет целью нашего урока. Логическая связь между проблемой и целью – фундамент, на котором будет держаться весь урок. Она аналогична связи между «нет» и «да». Если проблема – отсутствие чего-то, то цель – сделать так, чтобы это появилось. При постановке цели важно помнить о пяти её критериях:

1) достижимость – ставя перед собой цель, важно отдавать себе отчёт в том, что её в принципе можно достичь;

2) конкретность – цель урока должна логически вытекать из выявленной проблемы;

3) измеримость – чтобы понять, достигли вы поставленной цели или нет, нужно установить показатель успешности урока – его ожидаемые количественные и качественные результаты;

4) реалистичность; реалистичная цель – это такая цель, которую возможно достичь с помощью имеющихся у вас ресурсов;

5) ограниченность во времени – при постановке цели вы должны чётко понимать, когда сможете её достичь.

2. Разбиваем путь к достижению цели на несколько этапов (ступенек). Нужно осознавать, что после постановки цели, у нас есть путь от цели до её достижения, но этот путь нам неизвестен. Для того чтобы понять, с чего начинать, нужно выстроить «алгоритм» или «механизм» – этапы для достижения цели. Когда мы продумаем всё «от и до», то нам легче будет виден весь наш путь.



3. Распределить время на выполнение задач. Нужно уметь рационально использовать время при выполнении каждой задачи. Иначе, это может привести к несвоевременному выполнению задуманного.

Эти пункты подходят не только для учителя. Это подходит для каждого человека, для проекта, для работы и т.д.

Помимо этого, учитель должен развивать свои личностные способности. Так как навыки проявляются из задатков только в процессе обучения и практики, их развитие требует регулярных тренировок или упражнений.

1) Каждый человек должен понять, для чего он предназначен. Вам нужно понять, что вам нравится и чем бы вы хотели заниматься. Когда речь заходит о детях, им не всегда легко сформулировать свои мысли. Поэтому взрослым нужно внимательно следить за поведением своего ребёнка. Обратите внимание на те виды деятельности, которые вызывают у него наибольший интерес.

2) Важно собрать как можно больше информации. Например, очевидно, что у ребёнка есть задатки для бокса. Необходимо как можно больше узнать об этой области спорта, понять её перспективы и опасности. Взвесив все «за» и «против», думайте дальше. Узнайте, есть ли поблизости секции, спросите отзывы о тренерах и т.д.

3) Учёба и практика. Ведь без теории практика не знает, куда идти, а без практики теория – пустой звук. Это справедливо для спорта, литературы, науки или любой другой дисциплины. Теоретическая часть помогает получить необходимые знания, а практика даёт бесценный опыт.

Процесс саморазвития не из лёгких, он требует очень больших усилий и эмоциональных затрат от человека, который всерьёз решил изменить себя в лучшую сторону. Это постоянная упорная работа над собой. Поэтому неудивительно, что иногда возможны срывы, стрессовые ситуации или же просто наступает апатия и безразличие к окружающим и самому себе. Самое главное правило в этой ситуации – не сдаваться и не опускать рук.

## **САМОРАЗВИТИЕ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА**

Автор: Мельникова Юлия Евгеньевна

Научный руководитель: Садовникова Светлана Михайловна  
Государственное бюджетное профессиональное образование  
Воронежской области «Губернский педагогический колледж»

Быть успешным профессионалом – это мечта каждого студента. Став на путь профессионального становления, каждый из нас выбирает профессионализм и компетентность. Стать настоящим педагогом – цель студента педагогического колледжа. Иначе нельзя. Наша профессиональная деятельность связана с детьми, а дети – это будущее страны. У педагога нет права на ошибку. А, значит, у нас нет права плохо учиться и быть пассивными в освоении профессии педагога.

На уроках мы получаем знания, на практике оттачиваем свое мастерство. Но очень быстро понимаем, что механически выполнять задания педагогов, мало. Нужно проявлять творчество, искать новые методы, пробовать новые технологии. Современная педагогика настолько широка, что усвоить все на уроках, невозможно. Мы должны сами двигаться вперед – саморазвиваться.

Саморазвитие - самостоятельная деятельность субъекта, направленная на «собрание», оформление и развитие своей индивидуальности, характера, способностей, потребность в самосовершенствовании, самодвижении [2; 91]. Саморазвитие – постоянная работа над собой, совершенствование всех сфер своей жизни: личностной и

профессиональной. Саморазвиваться – значит самосовершенствоваться как личность и профессионал. И то и другое важно, когда речь идет об учителе начальных классов.

К. Д. Ушинский утверждал, что педагог живет до тех пор, пока учится [3]. Педагог – пример для подражания своих детей. Он учит и воспитывает их не только словом, но и прежде всего, своим примером. Поэтому нужно работать над своими профессиональными и личностными качествами.

Саморазвитие педагога – сложный процесс, который состоит из нескольких компонентов:

1. Повышение собственной сознательности.
2. Воспитание в себе нравственных и волевых качеств.
3. Профессиональное самообразование: изучение вопросов, находящихся за рамками программы образования.
4. Собственное всестороннее развитие.

Все перечисленные выше компоненты важны и не могут быть проигнорированы.

Саморазвитие педагога во многом зависит от его стремления достичь высот в своем деле. Поэтому, в первую очередь нужно осознать важность непрерывного саморазвития. Сознательность – главный признак начала работы над собой. Нужно осознавать важность своей профессии, свою причастность к будущему всей страны, значимость развития личностных и профессиональных качеств.

Самовоспитание – первый шаг личностного саморазвития. Начать этот сложный процесс нужно с самооценки. Самое трудное дать объективную самооценку, чтобы самим разобраться в своих отрицательных и положительных качествах. Педагог работает с людьми, а, значит, он постоянно подвергается оценке как личности. Нужно постоянно следить за своими словами и действиями. Нельзя учить детей честности и врать самому, воспитывать в них активную гражданскую позицию и при этом оставаться в стороне от социально значимых дел.

Особое внимание следует уделить своим волевым качествам. Здесь важное место занимает самоконтроль. Умение контролировать свои действия, слова и поступки начинается с рефлексии. Каждый день нужно честно анализировать свою деятельность. Очень скоро можно понять, что вызвало раздражение, в какой момент самоконтроль исчез, какое время было просто потеряно. В дальнейшем аналитические способности перейдут на сам процесс деятельности, и можно будет сразу давать оценку своим действиям и корректировать их. Это и есть самоконтроль.

Результаты самовоспитания не заставят себя долго ждать. Самосовершенствование ощущается как позитивные изменения внутри себя.

Личность педагога – это самостоятельный педагогический инструмент. Поэтому педагог – настоящий и будущий – должен постоянно заниматься самовоспитанием.

Профессиональное самообразование начинается с критичного отношения своих знаний и умений. Нужно постоянно оценивать себя, сравнивая свои результаты с достижениями других. Далее нужно поставить перед собой цели: краткосрочные и долгосрочные. Значимые цели всегда ведут вперед.

Краткосрочной целью может стать освоение какой-то технологии, изучение определенного психолого-педагогического или методического вопроса. Это то, что нужно нам в ближайшее время. Реализация целей всегда занимает определенное время, но именно этот процесс является движением вперед.

Долгосрочные цели дают нам возможность заглянуть в будущее. Они непосредственно зависят от видения себя как профессионала. Среднее профессиональное образование, на наш взгляд, прекрасный старт для карьерного роста. Ни один ВУЗ не даст того объема практических навыков, которые дает учреждение СПО. Но многие выпускники не останавливаются на достигнутом и продолжают свое обучение. Наличие специальности позволяет работать и учиться заочно. В любом случае диплом СПО дает возможность стать самостоятельным человеком, начинающим профессионалом.

Выбор направления высшего образования зависит от личных предпочтений. За время обучения в колледже у каждого появляются любимые дисциплины или направления, изучение которых хотелось бы продолжить на новом уровне. Другим вектором выбора является недостаток знаний в определенной области. Например, столкнувшись на практике с детьми с особыми образовательными потребностями, появляется желание оказать максимальную помощь этим детям, но ощущается недостаток представлений в этой области. Многие выпускники видят продолжение своего образования в области коррекционной и специальной педагогики именно по этой причине.

Реализация задуманного требует времени, но если есть цель, то всегда будет стимул к развитию. Когда мы определяем цели, мы превращаем свои желания в намерения, осталось только наметить план действий и начать движение вперед.

Долгосрочные планы определяют личную образовательную траекторию.

Образовательная траектория – «возможность личности на основе выбора определять свой образовательный путь в удовлетворении потребностей в образовании, получении квалификации в избранной области, в интеллектуальном, физическом, нравственном развитии с учетом сформированности интересов и склонности, спроса на рынке труда, самооценки возможностей» [1; 100] В конце траектории находится желаемый результат, который равен образовательной цели, а по пути большое количество промежуточных краткосрочных задач. У каждого студента своя образовательная траектория. Кто-то параллельно с обучением готовится к сдаче ЕГЭ, кто-то осваивает программы дополнительного образования, а кто-то целенаправленно качественно осваивает только программу по своей специальности. Главное, осознавать себя в будущем настоящим профессионалом.

Быть педагогом – значит, быть интересным для своих учеников и воспитанников. Неформальное общение с детьми всегда уводит за рамки учебной программы. Дети задают разные вопросы, делятся своими впечатлениями, спрашивают мнения педагога по разным вопросам. Учитель начальных классов – идеал для ребенка. Он считается самым умным, образованным, его мнение является истинным. Поэтому важно, чтобы учитель был всесторонне развит, смог обсуждать с детьми темы искусства, спорта, общественной жизни. При этом одинаково важно знать современную музыку и мультфильмы и разбираться в классике. Не стыдно не знать чего-то, всегда можно взять отсрочку и вернуться к вопросу позже, но совершенно неприемлемо быть абсолютно не компетентным во всех вопросах.

Будущий педагог должен понимать эту ситуацию и уделять внимание своему саморазвитию: посещение музеев, прослушивание музыки, экскурсии по городу, чтение книг. Это все неизменно принесет плоды в будущем.

Особое значение могут иметь увлечения педагога. Рассказ учителя о своем хобби, показ работ и достижений, несомненно, сделают авторитет педагога прочнее. Кроме того учителю легче привлечь детей к внеурочной деятельности, если есть наглядный личный пример. Увлечение декоративно-прикладным искусством, растениеводством, спортом, художественным и компьютерным творчеством, музыкой, несомненно, будут интересны детям. Хобби появляются в детстве или юности и сопровождают человека в течение жизни. Если вы еще не нашли дело, которое стало настоящим отдыхом и проявлением души, то подумайте над этим.

Саморазвитие требует времени, которого не хватает каждому студенту. Но на самом деле найти время очень просто, если сделать анализ своего обычного дня. Окажется, что много времени тратится на пустые разговоры, просматривание чужих постов и ненужных новостей, игры в телефон или «раскачивание» перед каким-то важным делом, включая выполнение домашних заданий. Сделав простой подсчет, легко освободить время для самообразования, общего развития или хобби.

Несколько простых советов позволят оптимизировать процесс образования.

1. Старайтесь соблюдать режим дня. Не забывайте про полноценный сон, так как учебный процесс требует ясного ума и произвольного внимания. В этом случае большую

часть информации вы будете выносить из учебных занятий, а на выполнение домашних заданий будет уходить меньше времени.

2. Занимайтесь самообразованием сразу, не откладывая потом. Если во время изучения материала появился непонятный термин, то разберитесь с ним сразу. Если увидели интересный прием или метод, изучите его более глубоко. Такая деятельность будет сразу приносить результаты.

3. Разнообразьте свою жизнь: добавьте картины известных художников на заставку рабочего стола, увеличьте плейлист с музыкой за счет добавления разнообразных произведений, просмотрите свой маршрут в выходной или обычный день, добавив посещение выставок, музеев, или просто созерцание памятника или скульптуры.

4. Удалите из ленты новостей неважных для вас людей, а добавьте новости общеобразовательных и профессиональных групп и сообществ.

5. Каждый вечер делайте анализ своего дня. Так вы научитесь рефлексии и самоконтролю.

6. Определите свое профессиональное будущее и начните движение к нему. Ваша образовательная траектория может изменяться по мере профессионального становления, но главное, чтобы она была.

Саморазвиваться можно в одиночку, а можно найти единомышленников. Для развития можно использовать все средства: интернет, книги, фильмы, курсы, опыт наставников на практике, советы преподавателей.

Студенчество – уникальная пора. Это старт нашей карьеры, основа будущей жизни. Саморазвитие – важный компонент профессионального роста. Стать настоящим профессионалом и успешным педагогом можно только при условии постоянного саморазвития.

#### Список использованных источников

1. Воронин А.С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. - 135 с.

2. Социально-педагогический словарь. Авторы-сост.: М.Н. Бурмистрова, Л.Л. Васильева, А.В. Кашеева, Н.П. Кириленко, Л.Ю. Петрова, Т.Н. Черняева, З.В. Шуралева. - Саратов: ИЦ "Наука", 2007. - 116 с.

3. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения (комплект из 2 книг) / К.Д. Ушинский. - М.: Педагогика, 2012. - 946 с.

## **ОЦЕНКА ЕСТЕСТВЕННОГО ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЛЕСА НА СВЕЖИХ ВЫРУБКАХ В РАЗНЫХ ЛЕСОРАСТИТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Автор работы: Сетдинов Алексей Сергеевич  
студент 31 группы специальности: «Лесное и лесопарковое хозяйство»

Научный руководитель: Менькова Светлана Николаевна

Организация: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Краснобаковский лесной колледж» Город: Нижегородская область, р.п. Красные Баки

В настоящее время скорость вырубок слишком высока и не покрывается скоростью воспроизводства, несмотря на то, что леса являются возобновляемым ресурсом. В связи с этим лесная экология полностью изменяется. Экосистема рушится, исчезают многие представители флоры и фауны. Это может привести к мировой экологической проблеме. Поэтому назначение рубок спелых и перестойных насаждений в основном сводится не только к получению древесины, но и возобновлению леса, сохранению экологических и защитных функций (водоохраных, почвозащитных и др.) лесов. В этой связи вопросы

естественного возобновления леса и его оценки, наиболее актуальны. Своевременное лесовосстановление обеспечит сохранение биологического разнообразия лесов, сохранение полезных функций лесов и улучшить экологическую ситуацию. [12]

**Цель исследования** - оценка естественного возобновления леса на свежих вырубках в разных лесорастительных условиях и проектирование способов лесовосстановления.

### **ОБЪЕКТ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Объектом исследования являлись две свежие вырубki спелых и перестойных насаждений 2019 г в разных лесорастительных условиях в Боровском участковом лесничестве, на лесном участке ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж», в р.п. Красные Баки Нижегородской области. Время проведения исследования: весна 2020г.



Участок №1 находится в квартале 66 выделе 2, в типе леса -сосняк –брусничник, тип лесорастительных условий -  $A_2$  – свежий бор (рисунок 1). Площадь участка- 1,8 га; рельеф - относительно ровный; живой напочвенный покров представлен зелеными мхами, лишайниками, брусникой обыкновенной; в подросте имеется значительное количество сосны обыкновенной средней высоты от 0,6-1,5м; подлесок - рябина обыкновенная, ракатник русский, можжевельник обыкновенный. Рисунок 1- участок 1 в кв. 66 выд.2.

Участок № 2 находится в квартале 41 выделе 9 в типе леса-сосняк –орляковый, тип лесорастительных условий -  $B_2$  – свежие субори (рисунок 2). Площадь участка- 1,1 га; рельеф: ровный; в живом напочвенном покрове имеется: папоротник орляк, ландыш, брусника, вейник, осока лесная, манжетка, люпин; в подросте ель обыкновенная средней высоты -3м. [5,8]



Рисунок 2- участок 2 в кв. 41 выд.9.

С целью оценки естественного возобновления леса:

1. Провели учет жизнеспособного подроста. Для этого, по всему участку равномерно заложили 30-31 шт. учетных площадок площадью  $10\text{ м}^2$  в форме круга с радиусом 1,78 м (рисунок 3) [1]. На каждой учетной площадке произвели сплошной пересчет жизнеспособного подроста, подразделяя его на три категории крупности (мелкий до 0,5м, средний от 0,6-1,5м, крупный более 1,5м). Одновременно, заносили данные в ведомость учета естественного возобновления леса.

Между площадками на визирах и лентах соблюдали определенное расстояние. На участке № 1 соблюдали расстояние между рядами 30м, в рядах между площадками 20м. На участке № 2 расстояние между рядами - 24м, в рядах между площадками -15м (рисунок 4). Каждая учетная площадка закреплялась кольями диаметром 4-6 см, высотой над уровнем земли 50см. На затеске ставили порядковый номер площадки.



Рисунок 3- Закладка учетной площадки Рисунок 4- Промер расстояния между рядами и площадками

2. Рассчитали количество подроста на 1 га. По имеющимся данным перечета подроста рассчитали его количество на всех учетных площадках, применяя коэффициенты перевода мелкого и среднего подроста в крупный. Для мелкого подроста применяли коэффициент 0,5, среднего — 0,8, крупного — 1,0. Затем определили количество подроста на 1 га по формуле:  $N = n * 10000 / P$  Где N- число экземпляров всходов и подроста, шт;

n- суммарное количество всходов и подроста на всех учетных площадках обследуемого участка, шт; P- суммарная площадь учетных площадок на обследуемом участке, м<sup>2</sup>. [4]

3. Дали оценку успешности возобновления леса по числу благонадежных экземпляров подроста с учетом их высоты и возраста по шкале профессора В. Г. Нестерова. [4,10]

4. Установили способы лесовосстановления на вырубках в зависимости от количества жизнеспособного подроста (молодняка) главных лесобразующих пород в районе хвойно-широколиственных (смешанных) лесов европейской части Российской Федерации, согласно приложению 17. Правил лесовосстановления, утвержденных приказом Минприроды России от 25 марта 2019г № 188 [4]

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

1. По результатам учета жизнеспособного подроста главных лесобразующих пород на участке №1 получили следующие результаты (рис 5,6):

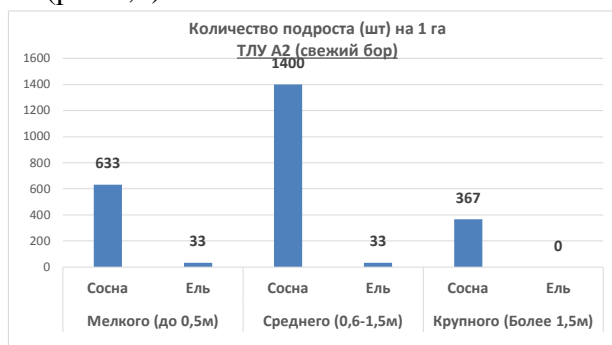
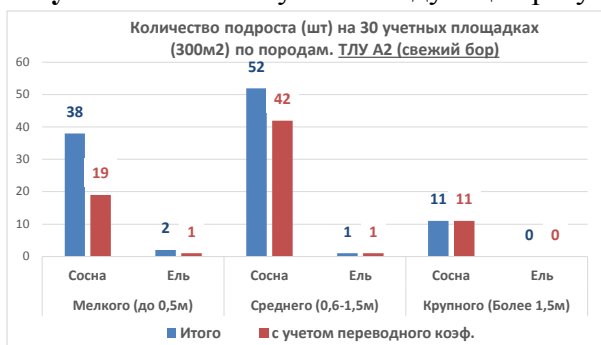


Рисунок 5 – Количество подроста на 300м2 Рисунок 6 –Количество подроста на 1 га/шт.

с учетом переводных коэффициентов (шт).

По рисунку видно, что на участке в типе леса сосняк –брусничник в условиях свежих боров, хорошо возобновилась сосна обыкновенная средней высоты от 0,5 м- 1,5 м. Общее количество подроста составляет 2466 шт/га. ( $N = 633 + 33 + 1400 + 33 + 367$ ).

Такое количество подроста можно объяснить тем, что полнота в насаждении была оптимальная-0,5. Сомкнутость материнского полога благоприятно отразилась на появление самосева и развитие подроста сосны, так как было достаточно света, тепла и влаги. Условия местопроизрастания характеризуются бедными песчаными, слабооподзоленными с малоразвитым гумусовым горизонтом почвами. В естественных условиях на таких почвах хорошо произрастает сосна обыкновенная и береза. Этим можно объяснить появление подроста сосны, а не ели (более требовательна к плодородию почвы).

**На участке №2** мы получаем обратное (рис. 7,8):

По рисунку видно, что на участке № 2 в типе леса- сосняк-орляковый в условиях В2 свежих суборей, количество елового подроста (средней высоты более 1,5 м) составляет 742 шт/га – это меньше чем на первом участке в лесорастительных условиях А2 (свежий бор), несмотря на оптимальную полноту материнского древостоя до рубки -0,5 и более богатые почвы. Такое количество елового подроста можно объяснить тем, что в сосняке орляковом густой травяной покров (папоротник орляк, вороний глаз, лютик, лесной вейник) и подлесок (липа, рябина, жимолость) увеличивают сомкнутость полога до 0,8-0,9, поэтому количество самосева и подроста снижается. Подрост светолюбивой сосны растет очень медленно, испытывая сильное конкурентное влияние, как со стороны материнского древостоя, так и со стороны подлеска с травянистой растительностью. Темнохвойные породы в этих условиях



чувствуют себя лучше и часто занимают доминирующее положение в составе возобновления, поэтому в подросте встречается ель.

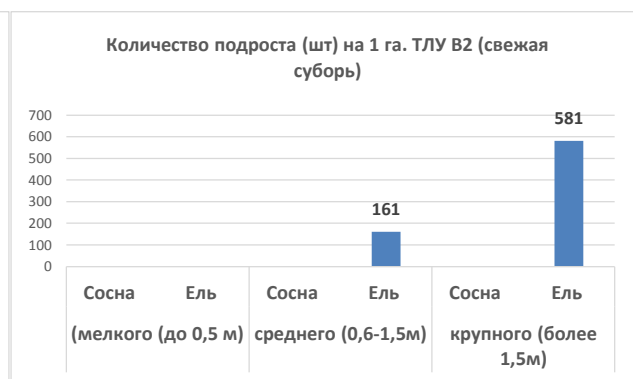
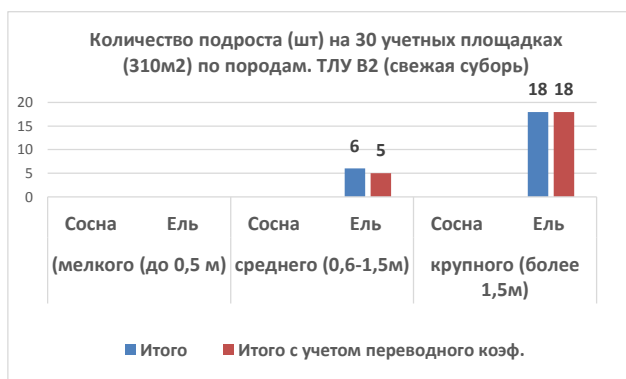


Рисунок 7 – Количество подроста на 310м2 Рисунок 8 –Количество подроста на 1 га/шт  
учетом переводных коэффициентов (шт).

2. Согласно шкале проф. В.Г Нестерова «Оценка естественного возобновления леса на лесосеке», на участке № 1 в условиях А2 (свежий бор) возобновление - удовлетворительное. Проведение лесокультурных мероприятий при равномерном расположении естественного возобновления не требуется.

На участке №2 в условиях В2 (свежие субори) возобновление - слабое. Возобновление недостаточное. Требуется проведение частичных культур или содействия естественному возобновлению леса.

3. Согласно приложению 17 Правил лесовосстановления в районе хвойно-широколиственных (смешанных) лесов европейской части РФ, на участке № 1 при количестве соснового и елового подроста 2466 шт/га, в лесорастительных условиях А2 (свежий бор) проектируем естественное лесовосстановление.

На участке № 2 при количестве елового подроста 742 шт/га, в лесорастительных условиях В2 (свежая суборь)- комбинированное лесовосстановление. При натурном обследовании участка было видно, что ель встречается куртинами, это частично компенсирует лесовосстановление, поэтому посадку лесных культур проектируем в местах отсутствия подроста.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Из всех проведенных исследований можно сделать следующие выводы, что успешное возобновление леса может зависеть от многих факторов: наличия семян и их всхожести; мощности лесной подстилки; развития подлеска и живого напочвенного покрова; влажности почв, их механического состава; степени освещенности; применяемой лесозаготовительной техники и технологии рубок спелых и перестойных насаждений.

Существенным препятствием для возобновления является в первую очередь густой живой напочвенный покров и подлесок, способный сдерживать лесовозобновительный процесс и растягивать его на многие годы или даже совершенно его останавливать.

2. Достаточно хорошо возобновление леса происходит в сосняках брусничниках (в условиях А2 свежих суборей), при оптимальной полноте 0,5, где нет густого травяного войлока и подлеска. Возобновление здесь идет главным образом за счет нетребовательной к почве сосны, но в незначительном количестве встречается ель. Сохранение подроста при рубке обеспечивает на вырубках хорошее естественное возобновление главной породой.

Слабое естественное возобновление главных пород происходит в сосняке –орляковом при густом травянистом покрове и подлеске.

3. Лесовосстановление - одна из важнейших задач лесного хозяйства, которая должна обеспечивать восстановление лесных насаждений, сохранение биологического разнообразия лесов, сохранение полезных функций лесов, поэтому сразу после рубки леса необходимо

установить способ лесовосстановления, который зависит от количества сохранившегося жизнеспособного подроста главных лесообразующих пород после рубки леса. При проведении рубок леса обязательным условием является максимально сохранить подрост.

Список использованных источников

1. Атрохин В.Г., Кузнецов Г.В. Лесоводство. М.: Агропромиздат, 1989.
2. Морозов Г.Ф. Избранные труды в 3-х томах. М.: Почвенный институт им. В.В. Докучаева, 1994г-460с.
3. Погребняк П.С. Основы лесной типологии. Издательство Академии наук Украинской ССР Киев 1955г.
4. Приказ МПР РФ от 29.06.2016 г. № 375. «Об утверждении правил лесовосстановления».
5. Проект освоения лесов на лесной участок ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж» 2018г.
6. Сеннов С.Н. Лесоведение и лесоводство. Учебник. СПб.: Издательство «Лань», 2016
7. Смирнов А.П. Лесоведение. М.: Издательский центр «Академия», 2011
8. Таксационное описание лесного участка ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж» 2014г.
9. Ковылин Н.В, Ковылина О.П. Возобновление в сосновых насаждениях [http://forest-culture.narod.ru/HBZ/Stat\\_06\\_1/kovilin.pdf](http://forest-culture.narod.ru/HBZ/Stat_06_1/kovilin.pdf)
10. Денисов С.А. Методика учета и оценки естественного возобновления леса <http://csfm.vlgatech.net/elearning/vozobnovlenie/text/10.html>
11. Методические указания по изучению основных тем лесоведения для студентов-заочников лесохозяйственного факультета. Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия, 2003г.
12. Лес и экологические проблемы [http://altay.rcfh.ru/userfiles/files/les\\_i\\_eco\\_problems.pdf](http://altay.rcfh.ru/userfiles/files/les_i_eco_problems.pdf)

## **ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ ИНТРОДУКЦИИ СОСНЫ ВЕЙМУТОВОЙ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Автор работы: Волкова Елена Андреевна

(студентка 41 группы специальность: «Лесное и лесопарковое хозяйство»)

Научный руководитель: Менькова Светлана Николаевна

Организация: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Краснобаковский лесной колледж» Город: Нижегородская область, р.п. Красные Баки

В настоящее время перед лесным хозяйством страны поставлена задача повышения продуктивности и качественного состава наших лесов. Для решения этой задачи исключительно важное значение имеет интродукция быстрорастущих и ценных древесных растений.

Интродуценты во многих случаях оказываются более устойчивыми и долговечными, чем местные виды. Их использование обеспечивает существенное повышение эстетических и санитарно-гигиенических свойств озеленительных посадок, фитооптимизацию техногенной среды, способствуют сокращению затрат на выращивание посадочного материала, содержание городских зеленых насаждений (Булыгин Н.Е. 2003).

Сосна веймутова североамериканского происхождения представляет большой интерес у лесоводов и специалистов садово-паркового строительства, как вид весьма быстрого роста и высокой декоративности.



В оптимальных условиях интродукции сосна веймутова способна за относительно короткий период времени сформировать насаждения с большим запасом ценной древесины (Серебрякова Н.Е., 2005). Оценка успешности интродукции в условиях севера Нижегородской области позволит вести отбор новых ценных видов для широкого использования в лесном, лесопарковом хозяйстве и зеленом строительстве.

Цель исследований - дать оценку успешности интродукции сосны веймутовой в условиях севера Нижегородской области.

### **ОБЪЕКТ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Объектом исследований являлись лесные культуры сосны веймутовой в возрасте 52 года. Исследования проводились на участке площадью 0,03 га в дендрологическом саду ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж», который был создан в 1960 году, в р.п. Красные Баки Нижегородской области. Время проведения исследования: весна-осень 2018г.

*Класс возраста* культур-III; *класс бонитета*-Ia (высокопродуктивные насаждения); *почва* дерново-подзолистая; *напочвенный покров*: под пологом сосны веймутовой напочвенный покров почти отсутствует, редко встречается люпин, осока; *тип леса и тип лесорастительных условий* – сосняк –липовый /С2 (свежие сложные субори); *полнота* -1,0.

С целью оценки успешности и перспективности интродукции сосны веймутовой за пределами ее ареала, в условиях севера Нижегородской области провели:

1. Фенологические наблюдения: время набухания почек, начало роста побегов, появление хвои, начало пыления, конец цветения, созревание шишек- достаточно полно и наглядно отражают ход жизнедеятельности экзота в течение всего сезонного цикла в новых для него условиях (Шиманюк,1967). Наблюдения проводилась в течение вегетационного периода. Растения осматривали весной (каждый день), летом и осенью (два – три раза в неделю).

2. Измерение параметров морфологических признаков. Измерили длину и ширину шишек, длину хвои в количестве 101 шт. Сделали статистический анализ измерений (Вольф, 1966). Данные измерений параметров морфологических признаков в условиях севера Нижегородской области сравнили с данными измерений в естественном ареале местопроизрастания сосны, которые описаны в учебнике «Интродукция лесных пород» П.И. Лапин К.К. (Лапин, 1979).

Также у деревьев измерили ширину кроны и установили ее длину. Длину кроны устанавливали визуально по следующим критериям: длинная крона, если ее протяженность по стволу составляет более 1/2 высоты дерева; средняя крона — при протяженности 1/2 и 1/4 высоты дерева; короткая крона — при протяженности менее 1/4 высоты дерева. Ширину кроны определяли измерением промежутка проекции крон. По ширине различали: широкую крону, если отношение диаметра кроны к высоте дерева более 0,3; среднюю — при отношении 0,3— 0,15, узкую — при отношении менее 0,15 (Тюльпанов, 1975).

3. Сравнительный анализ продуктивности древесины сосны веймутовой и сосны обыкновенной - местная лесобразующая порода, которая произрастает совместно с экзотом в аналогичных условиях, в возрасте 52года.

Для этого произвели сплошной перечет растений сосны веймутовой и сосны обыкновенной с одновременным их обмером по диаметру на высоте 1.3 м. Измерили высоту трех деревьев на средней ступени толщины. Результаты обмера растений записывали в перечетную ведомость. Диаметр измеряли мерной вилкой, высоту - высотомером на расстоянии 20м от дерева. Затем, по результатам измерений, определили запас древесины у каждой древесной породы через площадь сечения стволов (Рунова, 2015) [Методические указания..., 2012].

4. Эстетическую, санитарно-гигиеническую и санитарную оценку лесным культурам сосны веймутовой по шкалам Н.Н. Гусева и Н.М. Тюльпанова (Тюльпанов, 1975).

5. Учет естественного возобновления сосны веймутовой на территории площадью 220м<sup>2</sup> примыкающей к участку произрастания экзота. Было заложено 30 учетных площадок площадью 4м<sup>2</sup>. На каждой площадке учитывали жизнеспособный подрост, подразделяя его

на мелкий (до 0,5м), средний (от 0,6-1,5м), крупный (более 1,5 м) (Правила лесовосстановления, 2019).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

1. По результатам фенологических наблюдений за сосной веймутовой получили следующие данные:

Набухание почек наблюдали в начале мая (1-2 мая). Начало роста побегов приходилось на 15 мая. Хвоя начала появляться -12 июня. Начало пыления (м) – 15 июня. Конец пыления – 22 июня. Созревание шишек – в середине сентября (приблизительно 22 сентября).

2. Результаты измерений параметров морфологических признаков и их сравнительный анализ с показателями в естественном ареале представлены в таблице 1.

Таблица 1- Сравнительный анализ параметров морфологических признаков сосны

Показатели измерений морфологических признаков сосны веймутовой в условиях севера Нижегородской области			Показатели морфологических признаков сосны веймутовой в естественных условиях ее произрастания (по данным учебника «Интродукция лесных пород» П.И. Лапин)		
Средняя длина шишек, см.	Средняя ширина шишек, см	Средняя длина хвои, см	Длина шишек, см.	Ширина шишек, см	Длина хвои, см
10,7	2,8	8,4	10-25	2-4	6-14

Размеры шишек и хвои, соответствуют аналогичным размерам в условиях естественного ареала произрастания сосны веймутовой. Длина и ширина шишек, длина хвои в условиях севера Нижегородской области могут достигать средней и максимальной величины, свойственной виду на родине.

Статистический анализ измерений параметров морфологических признаков сосны веймутовой представлен в таблице 2.

Таблица 2- Статистический анализ измерений параметров морфологических признаков сосны веймутовой

Статистические показатели	Сосна веймутова		
	Длина шишек, см	Диаметр шишек, см	Длина хвои, см
M, см	<b>10,7</b>	<b>2,8</b>	<b>8,4</b>
m, см	0,14	0,06	0,13
Max, см	16	5,5	11,3
Min, см	7,9	2	6,6
Cv, %	13,43	21,07	15,64
P, %	<b>1,34</b>	<b>2,10</b>	<b>1,56</b>
t	<b>74,85</b>	<b>47,69</b>	<b>64,24</b>
G, см	1,44	0,59	1,32

Из приведённых данных видно, что во всех вариантах ошибка опыта P не превышает допустимую (5%). Критерий достоверности Стьюдента превышает допустимые табличные значения, что свидетельствует о достоверности полученных данных.

Оценка длины и ширины кроны сосны веймутовой представлена в таблице 3.

Таблица 3- Оценка длины и ширины кроны сосны веймутовой по Н.М. Тюльпанову

Вид древесной породы	Длина кроны	Ширина кроны
Сосна веймутова	Средняя крона, протяженность $\frac{1}{4}$ высоты дерева	Средняя, так как отношение диаметра кроны к высоте составляет 0,3-0,15

Длина и ширина кроны сосны веймутовой в условиях севера Нижегородской области соответствует средним показателям, что свидетельствует о благоприятных условиях роста и развития экзота.

При хозяйственной оценке древесных видов ведущими показателями являются скорость роста и продуктивность насаждений.

3. Результаты продуктивности сосны веймутовой и сосны обыкновенной представлены на рисунке 1.

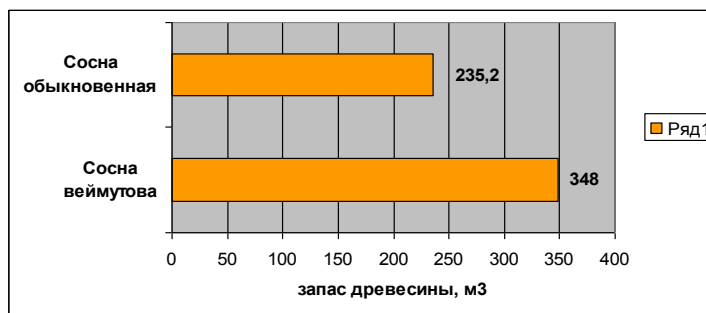


Рисунок 1. Сравнительный анализ продуктивности сосны веймутовой с сосной обыкновенной

Древостой сосны веймутовой превосходит по продуктивности древостой местной лесообразующей породы -сосны обыкновенной. Запас растущих деревьев сосны веймутовой составляет -348м<sup>3</sup>/га, что на 32 % выше запаса древостоя сосны обыкновенной, который составляет 235,2 м<sup>3</sup>/га. При этом нужно учитывать, что обе древесные породы одного возраста и произрастают в одних и тех же лесорастительных условиях.

4. Санитарное состояние растений определяется их жизнестойкостью и негативным влиянием антропогенных и других факторов среды.

По результатам осмотра лесных культур сосны веймутовой установили, что насаждение относится к 1 классу жизнестойкости, так как древостой совершенно здоровый с признаками хорошего роста и развития; в древостое нормальная лесная обстановка. Здоровых деревьев не менее 90%. Подрост и подлесок отсутствует из -за высокой сомкнутости крон.

По шкале санитарно-гигиенической оценки древостой сосны веймутовой в хорошем санитарном состоянии, воздух чистый, хорошая аэрация, отсутствие шума, паразитов, густых зарослей. Имеют место ароматические запахи, лесные звуки, сочные краски и относится 1 классу. Санитарно-гигиеническая оценка насаждений в значительной мере определяется фитонцидными свойствами и газоустойчивостью древесной породы. Сосна веймутова теневыносливее Сосны обыкновенной и устойчивее к дыму и загазованности.

По шкале эстетической оценки, которая определяется степенью красоты насаждения, воспринимаемой человеком эмоционально, насаждение сосны веймутовой относится к 1 классу, так как отличаются высокими декоративными качествами, с красивыми пейзажами, своим внешним видом, вполне здоровыми деревьями.

5. Результаты учета естественного возобновления представлены в таблице 4.

Таблица 4- Результаты учета естественного возобновления на площади 220м<sup>2</sup>

Название древесных пород	До 0,5 м	0,6-1,5м	Более 1,5м	Всего подроста на 220м <sup>2</sup>
Сосна обыкновенная	5			5
Сосна Веймутова	4		1	5
Ель обыкновенная	11	1		12
Пихта сибирская		1		1

По результатам учета подростка оказалось, что на площади, где достаточно света, имеется благонадежный подрост сосны веймутовой в количестве 5 шт. Это говорит о том, что семена вызревают и способны прорасти.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследований можно сделать следующие выводы:

1. Сосна веймутова благополучно проходит полный цикл сезонного развития вегетативных и генеративных органов, проявляет высокую адаптационную способность в условиях севера Нижегородской области и дает хороший урожай шишек.

2. Морфологические показатели шишек, хвои, кроны сосны веймутовой могут достигать средней и максимальной величины, свойственной виду на родине. Это свидетельствует о благоприятных условиях произрастания вида.

3. Сосна веймутова в возрасте 52 года характеризуется высокой производительностью насаждений и превосходит по запасу древостой сосны обыкновенной того же возраста, в типе леса -сосняк липовый/ С2 (свежие сложные субори), которые характеризуются относительно богатыми почвами.

4. Культуры сосны веймутовой соответствуют 1-м классам эстетической, санитарно-гигиенической и санитарной оценкам и тем самым проявляют высокую декоративность и устойчивость.

5. Семена сосны веймутовой способны вызревать и прорасти. Этому свидетельствует имеющийся жизнеспособный подрост, что еще раз подтверждает хорошую адаптацию экзота.

Оценка успешности интродукции позволяет сделать вывод, что сосна веймутова перспективна для выращивания в условиях севера Нижегородской области. Ее вполне можно использовать в лесном и лесопарковом хозяйстве. Интродукция сосны веймутовой в Нижегородской области проходит успешно.

### Список использованных источников

1. Булыгин Н.Е., Ярмишко В. Т. Дендрология. учебник/2-е изд. стер. - М.: МГУЛ, 2003.
2. Вольф В.Г. Статистическая обработка опытных данных. Изд. «Колос». Москва 1966
2. Лапин П. И. Интродукция лесных пород. — М.: Лесная промышленность, 1979.
3. Методические указания и контрольные задания для студентов-заочников образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности Лесное и лесопарковое хозяйство п. Правдинский, 2012
4. Пчелин В.И. Дендрология ПГТУ (Поволжский государственный технологический университет), 2007г.
5. Приказ от 25 марта 2019 года N 188 Об утверждении Правил лесовосстановления...
6. Рунова Е.М. Дендрометрия: учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2015.
7. Серебрякова Н.Е. Автореферат диссертации по теме "Сосна веймутова в культурах Среднего Поволжья: биологические особенности, продуктивность, санитарное состояние", 2005 [Электронный ресурс] <https://www.dissercat.com/content/sosna-veimutova-v-kulturakh-srednegopovolzhya-biologicheskie-osobennosti-produktivnost-sani>
8. Тюльпанов Н.М. Учебное пособие для техникумов. Изд. 2-е, перераб. - Л.: Стройиздат, Ленингр. отделение, 1975.
9. Шиманюк А.П. Дендрология. М.: Лесная промышленность, 1967

## МОЯ ПРОФЕССИЯ - ВЕТЕРИНАР

Автор Ледовская Т.А.,  
Научный руководитель: Ледовской А.В  
ГБПОУ ВО «Лискинский аграрно-технологический  
техникум», г. Лиски

Выбор профессии можно отнести, пожалуй, к самым сложным. Ведь это и выбор того, какое место займет профессия в жизни человека, что он сможет получить от своей будущей работы, как особенности специальности будут относиться с другими жизненными ценностями и планами, не станет ли профессия им мешать. Профессиональная принадлежность — одна из значимых характеристик любого человека.

Работа и всё, что с ней связано, занимают половину нашей жизни. Найти себя в этом мире означает возможность достойно жить, чувствовать себя нужным людям, получать радость от работы, максимально проявлять свои способности, а значит, на долгие годы оставаться «в форме», сохраняя физическое и психическое здоровье.

Наверняка, каждый из нас хоть раз в жизни задумывался о будущем, о том, что нас ждёт. А какое оно, будущее? К сожалению, ответа на этот вопрос никто не знает, но ведь каждый из нас вправе мечтать, строить планы. Судьба каждому из нас даёт шанс реализовать наши планы, это как билет, билет в будущее, не приняв который, мы можем так и остаться со своими несбывшимися мечтами.

Для каждого человека свой билет. А за любой билет, как известно, надо платить. У билета в будущее тоже есть своя цена, она заключается в нашем упорстве и усердии. Оттого, как мы будем стараться добиваться своих целей, оттого, насколько сильно мы будем хотеть реализации наших планов, зависит, кем и какими мы станем.

С ранних лет я мечтала о какой-нибудь профессии, иногда – даже не об одной, а сразу о нескольких. Со временем я начала более серьёзно задумываться: "Кем же я всё – таки хочу стать?", ведь профессию выбирают на всю жизнь. Для меня важно, чтобы моя профессия была интересной, востребованной и полезной для окружающих меня людей.

Я очень люблю животных, люблю, когда они весёлые, игривые, преисполненные сил и энергии. Поэтому я решила стать ветеринарным врачом. Чем же привлекла меня эта профессия? Я постараюсь объяснить.

На мой взгляд, работа ветеринарного врача очень интересная, разнообразная и увлекательная. По – моему, она никогда не сможет надоест или наскучить. Ветеринар – это очень важная профессия, ведь от него зависит жизнь живого существа. Очень здорово помогать нашим маленьким любимцам, спасать их жизни, как нередко делают они.

Слово «ветеринар» означает «лечащий скот». Ветеринар – одна из самых древних профессий на Земле. Люди стали лечить животных со времени их одомашнивания. Первые ветеринары появились в пастушеских племенах несколько тысяч лет назад.

Идея стать ветеринаром пришла ко мне с самого детства, примерно с десяти лет. И толчком к принятию такого решения послужил конкретный случай. У нас в год два раза рождались маленькие котята. Но почему – то ни одна из них не вырастала. Котята рождались с больными глазами: сначала они слезились, а потом гноились. Вскоре все котята погибали. Вот я и захотела понять, отчего все это происходит. Поэтому я твердо решила стать ветеринаром.

Я понимаю, что эта профессия нелегкая, и нужно много знаний, терпения и индивидуального подхода к каждому пациенту. Ведь у них у всех свой характер и свои привычки. Человек, который выбрал эту профессию, должен быть добрым и отзывчивым. Ещё он должен быть терпеливым и иметь большую силу воли. А самое главное – он должен очень любить животных. Но не просто любить – обладать знаниями, чтобы уметь оказать нужную помощь. Я думаю, что за этой профессией будущее, потому что, если не будет ветеринаров, никто не сможет помочь животным, когда они заболеют. Они будут болеть и, может быть, даже умирать. А самое плохое – исчезнут целые виды животных.

Хороший ветеринар не имеет права лечить только пушистых кошечек и милых хомячков в чистом и теплом кабинете. Он должен быть готов к любым, даже самым неприятным и опасным процедурам.

И кроме всего прочего, ветеринар должен быть неплохим психологом – ведь животные не умеют разговаривать, объясняться придется с взвинченными, расстроенными хозяевами, реакция которых на лечение и оперирование любимого питомца может быть самой непредсказуемой.

Ветеринарные врачи делают много чудес с животными. Они проявляют к ним любовь, ласку и много терпения. Мне несколько раз приходилось видеть, как животным делают уколы, перевязки, ставят системы, проводят отдельный курс лечения, что требует много сил и заботы. Люди не понимают языка животных, но по глазам и по внешнему виду можно определить, где и что болит.

Я считаю, что эта профессия очень важна и актуальна в нашем современном мире. Ведь многие люди, у которых дома есть братья наши меньшие – коты, собаки, птички, хомяки и многие другие, не знают, как помочь животным, если вдруг они заболеют. В самом деле, животные не как люди, ведь они не могут сказать и показать, что именно у них болит, и кто же придёт на помощь к ним, кто даст необходимые лекарства, обследует и сделает уколы – это, конечно же, ветеринар. Для него самого лучшей наградой будет здоровое, весёлое животное, которое будет приносить радость всем вокруг. Я хочу сделать наш мир чуточку лучше, и в этом нам помогут наши домашние любимцы. Я буду стремиться получить эту профессию, ведь уже сейчас я изучаю книги по болезням животных. А ещё у меня в планах на будущее открыть свою ветеринарную клинику.

Не каждый может стать ветеринаром. Тем, кто желает получить эту профессию, нужно стремиться не просто стать ветеринаром, а именно хорошим ветеринаром, ведь животные болеют теми же болезнями, что и люди, но не могут, в отличие от человека, рассказать о своей боли. От правильных действий доктора будет зависеть их жизнь. Кроме знаний по своей работе ветеринар должен обладать и характером. Это должен быть человек добрый, милосердный и умеющий брать на себя ответственность. Считаю, что человек, который любит животных, не способен на жестокие поступки и в отношении людей.

Профессия ветеринарного врача относится к типу «Человек - Природа», направлена на изучение, взаимодействие и помощь животным, на профилактику и лечение их заболеваний. В этой профессии требуется высокий уровень развития наблюдательности, внимательности, физической выносливости, склонности и интереса к работе с живой природой.

Эта профессия связана с анализом, исследованиями и испытаниями, требует высокой эрудиции, оригинальности мышления, стремления к развитию и постоянному обучению.

Вот поэтому я хочу стать ветеринарным врачом, чтобы хоть чем – то помочь нашим братьям меньшим. Я хочу делать добро и быть полезным в этом мире. Ведь ветеринар – одна из самых благородных, гуманных профессий. Случайных людей здесь не бывает.

#### Список использованных источников

1. Алексютина Н. Неудача - это опыт: как выбрать профессию и пережить провал на экзаменах // Учительская газета. - 2008. - 16 сент. (№ 38). - С 17.
2. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 236
3. Звероводство: Е. Д. Ильина, А. Д. Соболев, Т. М. Чекалова, Н. Н. Шумилина — Санкт-Петербург, Лань, 2004 г.- 304 с.
4. Зоогигиена с основами ветеринарии и санитарии: В. В. Храмцов, Г. П. Табаков — Москва, КолосС, 2004 г.- 424 с.
5. Викторов П.И., Менькин В.К. “Методика организация зоотехнических опытов” М.: “Агропромиздат”, 1991г

## ВОСТРЕБОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ - ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Авторы Заика Илья Владимирович,  
Гурьев Данила Романович,  
Научный руководитель Лёвкина Н. В.,  
ГБПОУ ВО «ЛПТТ имени А.К.Лысенко», г. Лиски

Профессия в сознании человека нередко связана с судьбой, с жизненным предназначением. Сущность профориентационной работы сводится к помощи детям и их родителям правильно и своевременно сориентироваться в мире современных профессий и не ошибиться в выборе будущего. Профессиональная ориентация - процесс сложный. Чтобы подросток сделал правильный выбор, недостаточно его продиагностировать и рассказать о той или иной профессии. Он должен быть убежден в том, что это для него лучший выбор из всех возможных, соответствующий его возможностям, способностям и стремлениям. Школа, семья и общественность формируют ребенка как будущего активного члена общества и личность ребенка формируется под влиянием общественных отношений, в которых непосредственно протекают его жизнь и деятельность. Удовлетворенность родителей своей профессией может стать достаточным стимулом для их детей для желания ознакомиться с ней, а в дальнейшем и выбрать ее. Поэтому родители должны чаще рассказывать детям о своем труде и его общественном значении. В тоже время недопустимо, чтобы родители злоупотребляли своими субъективными отношениями к некоторым профессиям и передавали его детям. То есть родители призваны помочь детям лучше разобраться в их склонностях и возможностях и определить их профессиональный жизненный путь. Практика показывает, что родители обычно принимают активное участие в определении жизненных и профессиональных планов своих детей. Не всегда родители знают и объективно оценивают интересы и способности детей. Желания родителей и профессиональные намерения школьников во многих случаях не совпадают. При проведении профориентационной работы встает вопрос о престиже профессий среди самих родителей, который часто приобретает первостепенное значение. В задачи семьи также входит предупреждение случайного выбора профессии подростком, когда профессия выбирается без учета особенностей и способностей ребенка. Как известно, в случайном выборе профессии в значительной мере заложены причины текучести кадров на предприятиях из-за неудовлетворенности человека своей профессией и работой. По данным опросов, почти 60 % россиян работают не по специальности. Треть опрошенных трудится неохотно. Еще 16 % ежегодно меняют работу. Идущий утром на нелюбимую работу – несчастный человек. Наверняка, он считает минуты до конца рабочего дня, мучается в ожидании выходных. Разве может такая работа приносить удовольствие самому работнику и пользу окружающим? Можно ли выбрать дело по душе на всю жизнь? Ведь чем удачнее сделан выбор, тем интереснее, насыщеннее и успешней будет жизненный путь. Все мы хотим, чтобы работа соответствовала нашим интересам, возможностям, приносила радость и достойно оплачивалась, ведь большую часть своего времени люди посвящают именно работе. Многие профессии стремительно устаревают или кардинально меняют функционал. Происходят сокращения, люди теряют работу... Изменения на рынке труда и развитие технологий сформировали новые вызовы. Автоматизация и переход к цифровой экономике создали потребность в рабочих кадрах нового типа. Теперь нужен не просто молодой конкурентоспособный профессионал, а адаптированный к современным реалиям специалист, готовый работать бок о бок с умными аппаратами и робототехникой и готовый постоянно расширять свои знания. Наиболее востребованными остаются профессионалы в области информационных технологий. Потребность в таких кадрах превышает все мыслимые пределы. Компании нуждаются в системных администраторах, программистах и веб-программистах. Это самые востребованные профессии не только в России. Эти профессии действительно перспективны и привлекательны своей многогранностью. На них всегда есть спрос, ведь потребности

предприятий в квалифицированных кадрах с каждым годом только растут. Программисты пишут программы: одни занимаются прикладным программированием и создают игры, программы для компьютеров, участвуют в разработке систем автоматизации и робототехники. Другие разрабатывают операционные системы, т.е. комплекс программ для взаимодействия всех систем компьютера, и считаются самыми востребованными и высокооплачиваемыми специалистами. Есть также веб-программисты: их стихия-разработка сайтов. Любая из этих специальностей является нелегким, но очень увлекательным занятием. Всё большую роль занимает защита автоматизированных систем и информации, борьба с попытками несанкционированного доступа к ним. На сегодняшний день компьютер помогает людям в работе отраслей промышленности, в бухгалтерском деле, в сфере компьютерного искусства. Благодаря компьютеру человечество вступило на новый этап развития. Искуснейшие трюки в фильмах, корректирование голоса на звукозаписи, быстрый и точный перевод с любого языка мира - всё это стало возможно лишь благодаря достижениям современных программистов. В связи с переходом и развитием «Цифрового управления» процедура собираемости налогов и других платежей стали удобнее для бизнеса и граждан. Работа продолжается в этом направлении. Программист создает код из множества объектов, поэтому программировать - все равно, что собирать пазл. Вот почему для специалиста важны усидчивость, страсть к делу и умение доводить начатое до конца. Также он должен быть коммуникабельным и уметь ясно доводить свои мысли до собеседника. Это качество особенно ценно для тех, кто хочет построить карьеру, ведь в этом случае придется не только работать с людьми, но и руководить ими. Основопологающей для будущего программиста является математика, так как большинство программ строится на различных математических моделях. Однако кроме нее настоящий профессионал должен увлекаться и другими предметами- историей, географией, литературой, так как они помогают развивать навыки общения, а также скорочтение и память – качества, необходимые для будущего самообразования. Учитывая, что большинство специальной литературы и документации издается на иностранном языке, следует еще со школы серьезно относиться к изучению английского языка. Российское образование программистов считается одним из самых лучших. Наши специалисты ценятся во всём мире. Выпускники крупных российских вузов составляют достойную конкуренцию западным специалистам. Начинать программировать никогда не рано, например, Бил Гейтс написал свою программу в 1968 году, когда ему было 13 лет, но сегодня с развитием технологий появляются все новые гении. Будущему программисту нужно развивать логику, память и сообразительность. 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. Программисты- это прежде всего очень талантливые и одарённые люди. Никаким другим инженерам так не приходится размышлять и проявлять свои творческие способности на работе, как программистам. У программистов каждая программа должна быть индивидуально устроена, максимально мала и лаконична. Для программиста каждый новый день – это новое решение поставленной задачи, новая победа. Но все же главное же в этой профессии способность к освоению методик программирования, которые постоянно развиваются. Самое главное- программист должен быть сообразительным и стремиться к самообучению, чтобы всегда шагать в ногу с прогрессом. Ведь человеку не столь важно, насколько перспективна его работа, сколько то, насколько она ему нравится, чтобы не завязнуть в пучине рутинных и однообразных дней. Когда стоишь на перепутье, кажется, что перед тобой множество дорог. Но, изучая карту, понимаешь, что одна из них закрыта для проезда, вторая существует только виртуально, третья слишком разбита прохожими, четвертая заросла кустарником, и лишь на паре остальных уложен асфальт. Никто не утверждает, что идти нужно исключительно по асфальту. Принц прорывался сквозь заросли, чтобы разбудить спящую красавицу.



Решайте, что ближе вам: что проще или что заманчивее!"Выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни", - сказал великий китайский мыслитель и философ Конфуций несколько веков назад. Однако, его мысль очень актуальна и в наше время, а точнее, ОСОБЕННО в наше время. А ведь это так здорово! Заниматься интересным делом, да ещё и получать за это деньги. Просто сказка!

Список использованных источников

1. Белоусов, В. М. Кто главнее?: рассказы о рабочих профессиях / В. М. Белоусов. – Л.: Дет. Лит., 1995. – 147 с.
2. Константиновский, М. Ищу себя / М. Константиновский. – М.: Дет. Лит., 1994. – 142 с.
3. Юрмин, Г. Все работы хороши, выбирай на вкус: рассказы о профессиях / Г. Юрмин. – М.: Дет. Лит., 1996. – 197 с.
4. Артамонов, Б. Н. Основы современных компьютерных технологий / Б. Н. Артамонов. – СПб.: КОРОНА, 1998. – 325 с.
5. Евреинов, Э. В., Каймин В. А. Информатика и дистанционное образование / Э. В. Евреинов, В. А. Каймин. – М., 1998. – 450 с.
6. "Профессиональная ориентация молодежи" / А. Д. Сазонов, Н. И. Калугин, А. П. Меньшиков и др. – М.: Высшая школа, 1989 – 272 стр.;

## **САМОРАЗВИТИЕ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛА**

Автор Магеева Хатуна Тахировна

Научный руководитель Меркулова Наталья Викторовна

ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум», г. Острогожск

*«Совершенствоваться – значит меняться, быть совершенным – значит меняться часто.»*

*Уинстон Черчилль*

Выбор профессии – важный шаг в жизни каждого человека, который может сделать человека счастливым в жизни и успешным в профессиональной деятельности. 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.

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.

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 поняла, 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 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.

Самопознание – важнейший источник для изучения личности. Только сам человек способен составить наиболее точное представление о самом себе. 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. Если бы все мы были одинаковыми, как выходцы из копировального аппарата, то наврядли бы смогли достичь успеха в каком-либо деле. Благодаря выбору правильных методов самореализации, действительно легко достичь поставленных целей и максимально усовершенствовать собственное «Я». Для саморазвития так важно вкладываться в собственную персону, нежели во что-то другое. Обучение, путешествия, правильное питание, спорт – всё это залог крепкого здоровья и самостоятельного развития. Найдите для себя достойный пример, который послужит для вас реальным стимулом. Вот для меня реальным стимулом служит поп группа BTS. Jimin участник этой группы говорил: «Если у вас есть действительно важная цель, не оглядываться и не колебаться, а для начала важно попробовать. Если у вас есть дорога, по которой вы правда хотите идти, идите. Так вы не будете жалеть.» J-hope, также являясь участником группы, считал: «Верьте себе. И идите вперёд. Это и есть первый шаг к успеху». Их цитаты меня вдохновляют и дают уверенность.

Начните бороться со своими слабостями – перестаньте лениться, обсуждать и осуждать кого-то, жаловаться на жизнь. Следите за собой, своими поступками, попробуйте выявить причинно-следственную связь тех или иных ваших действий и поступков.

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.

Найдя свою цель, двигайтесь навстречу ей, шагайте, ползайте, лежите по направлению к вашей цели – не важно, важно наметить перед собой цель и делать все для ее достижения. Совершенствуйтесь, реализуйтесь, действуйте, работайте. Вперед, только вперед!

Окончив в этом году школу с хорошим аттестатом, я решила поступить на первый курс Острогожского многопрофильного техникума на программиста. Мой выбор связан со многими факторами. Во-первых, мне нравится заниматься с компьютерами, но я не умею программировать, поэтому я поступила на эту профессию, чтобы усовершенствовать себя в этой сфере. Во-вторых, здесь я смогу получить хорошую специальность. И, конечно же, мне нравится мое окружение – друзья и педагоги, которые помогают мне осуществить мою мечту.

Много интересного слышала про учебные и производственные практики на старших курсах и практики с выездом на предприятия, экономически значимые в нашей стране. Конечно же, на такие практики посылают ответственных и способных студентов. И моя задача на сегодняшний день состоит в том, чтобы хорошо учиться. Я активно занимаюсь по профильным предметам. Также для саморазвития, я занимаюсь валеболом, читаю много книг, изучаю английский и корейские языки. 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 политического деятеля Авраама Линкольна: «Кем бы ты ни был - будь лучше».

## **СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ВЕТЕРИНАРИЯ – ЭТО МОЕ ПРИЗВАНИЕ.**

Автор: Цой Диана Валерьевна

Научный руководитель: Михин Анатолий Михайлович

ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум», г. Острогожск

XXI век – век, когда человеку доступна любая информация. Библиотека, гаджеты с доступом к Интернету, участие в платных или бесплатных лекциях, учеба в колледже или в университете и многое другое. Людям постоянно необходимо совершенствоваться, вкладывать в себя, стараться улучшить качество своей жизни. С этой целью они приходят к саморазвитию.

Саморазвитие – это непрерывная работа над самим собой и совершенствование всех сфер жизни. Научно доказано, что в 80% успеха или достижения цели зависит от самого человека. Также работает и с получением профессии. Формирование в себе тех качеств, которые необходимы будущему специалисту в профессиональной деятельности и есть саморазвитие. Терпение, трудолюбие, высокая продуктивность и самое главное любовь к выбранной профессии.

Ветеринария – одна из тех специальностей, которая требует постоянного улучшения квалификации и углубления знаний.

Ветеринария развивалась долго и тяжело. Собака – первое животное, одомашненное человеком. Позже первые земледельцы одомашнили таких животных, как овец, свиней, коров и коз. С развитием скотоводства люди начали часто сталкиваться с заболеванием и падежом животных. Поначалу больной скот считался «проклятием» или влиянием «нечистых сил». Но со временем, люди начали подходить к этому более ответственно: пытались лечить животных разными лечебными травами и плодами, ставили на них опыты, наблюдали за проявлениями симптомов. Все это положило начало ветеринарной деятельности. Из поколения в поколение знания накапливались и передавались. Благодаря большому вкладу отечественных и зарубежных ученых, ветеринария процветает и растет.

Моя любовь к этой профессии началась с раннего детства. Частенько я навещала свою бабушку, которая также является ветеринарным фельдшером. На ферме, где она работала, я была лишь однажды, но этого вполне хватило, чтобы полюбить данную деятельность. Не раз я видела, как бабушка спасала наших домашних питомцев. Помогала и уличным домашним животным. Я совершенно уверена, что поступила правильно, пойдя по стопам моей бабушки.

На данный момент я являюсь студенткой ветеринарного отделения 3 курса ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум». Сюда я поступила сразу после окончания школы. Причина, по которой я сейчас нахожусь в этом техникуме, является выпуск техникумом настоящих профессионалов. Учебное заведение предоставляет студентам возможность проходить не только учебную, но и производственную практику, как по России, так и за рубежом – в Германии.

Со 2 по 3 курс, по учебному плану, студенты должны проходить учебную практику по первому и второму профессиональному модулю. На учебной практике мы научились диагностировать, лечить и проводить профилактику болезней крупного и мелкого рогатого скота. Также под контролем преподавателей выполняла простые хирургические операции.

Выбранная мною профессия сложна не в том, что необходимо иметь объемный багаж знаний, а в том, чтобы замечать самые незначительные изменения в поведении животного.

Саморазвитие в моем понимании – тяга к знаниям, привычка постоянно совершенствоваться как будущий ветеринарный специалист. Какие усилия прикладываю,

чтобы быть лучше? Читаю научные статьи, изучаю атласы, книги, смотрю видео в Интернете, участвую в очных и заочных конференциях и веб-конференциях. И наиболее важная часть моего саморазвития – поддержка тела в тонусе. Ветеринар должен быть не только здоровым, но и сильным, дабы уметь работать с крупными животными. Также я читаю много разных интересных историй, которыми делятся опытные ветеринарные врачи.

Думаю, наиболее важным шагом на пути к становлению ветеринаром стала моя работа в частной ветеринарной клинике. Летом я работала с мелкими домашними животным. Признаться, я получила хоть и небольшой, но очень ценный опыт. Я начала намного четче представлять какво это работать не только с животными, но и с их владельцами. В клинике я научилась принимать посетителей, собирать анамнез, правильно ухаживать и кормить питомцев, подготавливать операционное поле, лучше разбираться в хирургических инструментах, вводить внутримышечно, подкожно и внутрь лекарственные вещества, кастрировать котов и кошек.

Почти в конце этого учебного года нас ждет производственная практика. Каждый из нас предвкушает и с нетерпением ждет работу на молочных комплексах.

В дальнейшем я планирую поступить в университет на ветеринарного хирурга. С направлением я определилась не сразу. На это решение меня подтолкнул ветеринар, с которым я работала в частной клинике.

Каждого ветеринарного специалиста объединяет не только любовь к животным, но и самой профессии, ответственность за наших «братьев меньших». Много труда и объемной работы предстоит совершить, чтобы стать полноценным специалистом. Постоянно развиваться в ветеринарии – моя цель, которую я буду преследовать всю жизнь. Ведь невозможно полностью освоить профессию, которая и сегодня делает большие шаги в будущее.

## **САМОРАЗВИТИЕ - ГЛАВНЫЙ ФАКТОР БУДУЩЕГО УСПЕХА**

Автор Морозова Юлия Павловна  
ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум»

Саморазвитие является основной и главной чертой будущего каждого из нас. Без него человек останавливается на первой достигнутой точке своего жизненного пути и замирает на месте, ожидая, когда же случится что-нибудь лучшее в его жизни, без приложения его усилий к этому происходящему.

Будущее каждого человека – это непрерывное движение вперед, стремление и усердие для достижения результата, с помощью поставленных перед собой целей или задач. А смерть – это момент остановки какого-либо действия. Данный маневр происходит, когда цепляешься за прошлое, которое уже невозможно изменить и вернуть, повернув время вспять.

У саморазвития, как и у любого другого действия, которое стоит перед человеком, имеется цель. Целью саморазвития является: открыть перед человеком врата в светлое для него будущее, какое он пожелает создать, чтобы с улыбкой успешно идти по жизни, а позже по-своему же усмотрению и изменить его направление в необходимую ему сторону.

Например, хочешь путешествовать, увидеть другой мир или попробовать что-нибудь новенькое? Всего лишь стоит начать изучать историю других стран, их традиции, обычаи, культуру, иностранные языки, а позднее приложив достаточное количество усилий отправиться в эти самые страны, чтобы добиться желаемого.

Субъектом саморазвития становится человек, когда он самостоятельно начинает ставить перед собой цели. Затем он начинает искать пути для их достижения, через различные источники, сферы деятельности, и в конечном итоге получает требуемый результат.

Проблема саморазвития человека, а в общей частности и всех людей, наблюдается не только в обычной жизни, но и в современной научной литературе.

Один научно-литературный критик Андреев В.И. сформулировал понятие саморазвития через личность. По его гипотезе саморазвитие – это личность, которая направлена «на творчество в одном или нескольких видах деятельности для решения сложных проблем». В процессе разрешения сложных проблемных задач человек приходит к достижению поставленных целей. Процесс саморазвития - это самопознание, самоуправление, самосовершенствование и творческий подход в реализации поставленной цели.

По данным исследования вопросов саморазвития, каждый четвертый человек утверждает о необходимости самореализации и самоизменения, но только 35% делают небольшие шаги в сторону изменения своей жизни в положительную сторону, остальные 65% только говорят об этом и бездействуют.

В чем же причина происходящего, почему люди не делают шаги от желания к цели и ее реализации?

В мире около 8 млрд. людей и каждый из индивидуален, у каждого сформирован свой образ мира. При этом одни затрудняются применить свои силы, чтобы изменить: свой режим, образ жизни, какие-либо привычки, правильность использования жизненных ценностей. Другие оправдывают себя нехваткой времени, обстоятельствами стоящими на пути к самореализации. Третьи же живут без мотивации и рядом с ним нет людей, которые могли бы подтолкнуть их к началу работы над собой, чтобы двигаться на свою вершину успеха. Большая часть людей не знает с чего начать. Ведь начать изменения не так легко, как кажется на первый взгляд, а бездействие приводит к трудностям в жизни. Первые шаги самореализации самые трудные и сопровождаются падениями и неудачами, разочарованиями и ошибками, но надо идти вперед не останавливаясь.

Если попробуешь встать после первого падения, то узнаешь, что будет на последнем испытании!

Начало саморазвития начинается ещё при выборе будущей профессии, где человек решает один из самых важных выборов-решение кем ему быть в этой жизни, где он сможет реализовать себя!

Будущая профессия для каждого человека является целью, на пути к которой ему придётся не раз падать и подниматься, заводить новый круг общения, испытывать затруднения и разочарования, выслушивать критику окружающих, искать подход к людям в различных обстоятельствах.

Желаемая работа- это работа, которая будет приносить удовольствие, ради которой хочется постоянно совершенствовать себя, учиться и познавать новое, ставить определенные цели перед собой. Для достижения своих целей человеку придется кардинально поменять себя: свои жизненные принципы, личностные качества, взгляды на жизнь, привычки, мысли и действия. В результате меняются круг общения и многие черты, важные для желаемой жизни и работы.

На пути саморазвития существует внутренний и внешний факторы успешности:

1. Внутренние – это установка самого человека, его самооценка, взгляд на жизненные обстоятельства, самостимуляция, самонастрой и намерение.

2. Внешние – это поддержка и отношение к человеку со стороны его близких, друзей и всего окружения.

Бывают моменты, когда внешние факторы оказывают воздействие на человека сильнее, чем внутренние. Но если человек уверен в себе, его намерения сильны, то мнения окружающих не помешают ему идти своим путем.

Внешние факторы, также могут остановить развитие человека, когда его критикуют, жалуются на его действия, отрицательно отзываются. Но несмотря на это, нужно твердо и уверенно идти к своей цели, не нарушая границы другого человека, но постоянно необходимо себя мотивировать и поддерживать.

На мой взгляд, самая важная составляющая черта человека на пути к успеху – это любовь и заинтересованность в том, чем ты занимаешься, аутентичное отношение к критике окружающих и увлечение, что приносит удовольствие самому тебе и пользу окружающим, даже если они этого еще не осознают. Любовь к саморазвитию своей личности и уникальность способны помочь человеку стать лучше.

Будущая профессия в большой степени определяется увлечениями человека сегодня и сейчас. Путь к будущей профессии начинается в настоящем- это точка отсчёта, а осознание своих чувств, предпочтений и интересов- точка движения этого отсчёта.

## **САМОРАЗВИТИЕ - ЗАЛОГ МОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА**

Автор: Назаров Евгений Александрович

Научный руководитель: Сизова Елена Владимировна  
ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум», Острогжск

Саморазвитие - это собственная активность человека в изменении себя, в раскрытии, обогащении своих духовных потребностей, творчества, всего личностного потенциала, в реализации веры в возможности самовоспитания - в процессе естественного физиологического, психического, социального развития.

Всегда мечтайте и стремитесь к большему, чем вы знаете, что можете достигнуть. Не трудитесь быть лучше своих предшественников или современников. Старайтесь быть лучше самих себя.

Саморазвитие должно являться главной производной будущего для каждого человека. Совершенствование открывает перед человеком дороги в любое будущее, какое он пожелает создать, а в дальнейшем сможет изменять его направление в нужную сторону.

По сравнению с различными видами учебной деятельности, такими как практическое и теоретическое обучение, саморазвитие должно опираться, в первую очередь, на осознанное восприятие этого вида деятельности. В процессе изучения программы подготовки квалифицированного специалиста, можно овладеть знаниями и навыками, соответствующими уровню и профилю, но чтобы свободно владеть своей профессией и ориентироваться в сложных областях деятельности, необходимо быть готовым к постоянному профессиональному росту.

Саморазвитие предполагает постоянную работу над собой. Личностный рост и профессиональная деятельность человека должны развиваться сбалансировано. Залогом успеха в достижении профессионализма является правильная постановка целей и определение способов решения задач саморазвития.

Единой техники самосовершенствования не существует и саморазвитие для каждой специальности очень индивидуально, имеет свои собственные уникальные приемы и методики. Но любую работу такого рода можно отнести к одному из трех направлений:

- формирование необходимых для эффективной деятельности умений, навыков и особых качеств с помощью специализированных курсов, тренингов, профильной литературы, справочных материалов;
- развитие положительных качеств и имеющихся полезных навыков с помощью регулярной практики и постоянного самоанализа в процессе работы;
- устранение различных ограничений, недостатков, внутренних барьеров, которые снижают эффективность специалиста, мешают ему демонстрировать более высокие результаты.

На пути саморазвития есть два важных фактора успешности - внутренний и внешний. Внутренние факторы представляют собой установку самого человека, его отношение к себе, его самооценка, настроение по поводу будущих перемен, уровень стимуляции самого себя; Внешние – это факторы окружающей среды, то есть поддержка со стороны общества.

Зачастую внешние факторы влияют на человека сильнее внутренних, но исключением являются случаи, когда человек более чем уверен в себе и мнение окружающих его не волнует.

Внешние факторы могут остановить человека в развитии. После многочисленных негативных отзывов о его творчестве, например, он не должен останавливаться только потому, что продукт его деятельности не оценили люди, главное, чтобы это нравилось ему самому.

Установки на определение своей дальнейшей профессиональной деятельности должны быть личными, а не навязанными обществом, преподавателями или близкими людьми. В образовательной среде мы имеем возможность получить новые знания, приобрести практические навыки и даже попробовать проявить начальные профессиональные компетенции в условиях прохождения определенных видов практики. Тем не менее, для карьерного роста и профессионального развития недостаточно только накопить знания, необходимо продвигаться вперед, используя собственный потенциал и мотивируя себя на самосовершенствование.

Имея внутреннюю мотивацию, саморазвитие гарантирует положительный эффективный результат. Тем не менее, каждый человек должен обладать определенными ресурсами: наличие свободного времени, полный доступ к информации, наличие производственных условий и обучающих мероприятий (тренингов, семинаров и других).

В процессе обучения по специальности программирование в компьютерных системах это профессиональное саморазвитие происходит естественным образом за счет внешних стимулов со стороны преподавателей. Изучаются программы специальных дисциплин, которые соответствуют стандартам, но характер и результат деятельности зависит от того, какой мотив преобладает. Существуют разные мотивы: социальные мотивы связаны с осознанием значимости и ответственности перед обществом; профессионально-ценностные мотивы заключаются в осознании значимости своей профессии; познавательные мотивы – это стремление быть эрудированным; коммуникативные мотивы помогут находиться среди людей, эффективно общаться, выстраивать отношения.

Желаемая профессия – это не работа по регламенту с постоянными дедлайнами, а работа, которая будет приносить удовольствие, ради которой стоит учиться и добиваться определенных результатов, ставить перед собой цели, на пути к которой человеку придется в корне поменять себя: свои привычки, жизненные принципы, круг общения

Развивать профессиональные навыки после окончания техникума целесообразно с одновременным обучением на более высшей образовательной ступени. Непрерывное профессиональное саморазвитие позволяет в короткие сроки добиваться хороших результатов.

Существует высказывание о людях, у которых все складывается в карьерном росте, что им повезло или это талант. Однако, во время непрерывного технологического прогресса одного таланта и везения недостаточно. Меняются конструктивная схема, инженерия, методы эксплуатации и способы устранения неисправностей определенных единиц различной техники, совершенствуются методы диагностики внедряемых во многие отрасли компьютерные программы. Получается всему новому надо учиться тоже по-новому.

Будущая профессия для человека может являться не просто чем-то обыденным, чего должен достигнуть каждый, а мечтой, на пути к которой ему придется не раз падать и подниматься снова, встречать новых людей, разочаровываться и осознавать какие-либо проблемы для себя, разбираться в ситуациях и людях.

На сегодняшний день профессиональное образование испытывает потребность в подготовке специалистов, способных к саморазвитию. Учет новых тенденций приводит к попыткам обогатить практику профессиональной подготовки отдельными элементами, ориентированными на саморазвитие личности обучающегося. Одним из направлений в профессиональном саморазвитии и развитии личностных качеств является прохождение практики на предприятиях. Во время ее прохождения происходят радикальные изменения в

развитии личной организованности, активности, способности самостоятельно анализировать и синтезировать информацию, принимать решения в нестандартных профессиональных ситуациях. Творческий подход к профессиональному самосовершенствованию важный навык, требуемый от современного работника.

Саморазвитие становится залогом успеха в становлении будущего профессионала, если человек осознанно направляет себя по этому пути развития. Процесс саморазвития является индивидуальным жизненным процессом, поэтому чтобы воплотить в реальность недостижимые перспективы нужна устойчивая позиция и стремление к самоутверждению, самокоррекции и самосовершенствованию.

Будущая профессия определена интересами человека в настоящем. И путь к этой профессии начинается в настоящем, важна лишь точка отсчёта, далее всё будет определено чувствами и интересами.

## **ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ВАЖНЫЙ ШАГ В ЖИЗНИ КАЖДОГО**

Автор Пустовидов К.А.

ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»

В современном мире трудно достигнуть успеха без саморазвития, освоения новых умений и навыков. «Движение – жизнь» – это высказывание знакомо всем. Я думаю, саморазвитие – 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.

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.

С чего начинается путь к выбору профессии?

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.

Также роль родителей очень велика в выборе будущей профессии, ведь они знают своего ребенка с пеленок, видели как он развивался, что ему нравилось с самого детства. На протяжении всего времени они всегда рядом и помогают на пути саморазвития. Они лучше всех могут охарактеризовать свою дочь или сына и сказать, в какой сфере их ребенок мог бы добиться успеха.

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 программированию тоже проявился в детстве, когда мне очень хотелось узнать как создаются игры.



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 информатики. Я понял, что это будет ведущий предмет для меня, определяющий мое дальнейшее будущее.

Саморазвитие – это чтение книг, просмотр фильмов и развивающих видео, посещение тренингов, мастер-классов, курсов и т.д.

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 нужны занятия самыми разнообразными, 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.

Окончив в прошлом школу, я решил поступить на 1 курс в Острогожский многопрофильный техникум на отделение «Программирование в компьютерных системах». Мой выбор связан со многими факторами. Во-первых, мне нравится заниматься с компьютерами и программами. Во-вторых, здесь я смогу получить хорошую специальность.

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 и общественными делами группы, техникума и города.

Много интересного слышал про учебные и производственные практики на старших курсах и практики с выездом на предприятия, экономически значимые в нашей стране. Конечно же, на такие практики посылают 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».

Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: человека и специальности. Человек характеризуется некоторыми индивидуальными особенностями, которые проявляются: в его физическом развитии, характере, интересах, склонностях. Так многие и находят профессию по душе. Но так же не стоит забывать про востребованности выбранной профессии, спросе на рынке труда и уровне ее оплаты. Тут нужно сказать, что человек, определяясь в будущей профессии, должен быть на сто процентов уверен, что это именно то, что ему нужно, именно то, что будет радовать его на протяжении жизни.

Я думаю программист, в совершенстве знающий своё дело, всегда сможет найти себе работу. А для этого нужно заниматься саморазвитием, 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!

И так, можно сказать что саморазвитие имеет большую роль на пути к будущей профессии начиная с самого детства, и в процессе карьерного роста. Развиваясь самостоятельно и целеустремленно можно добиться больших успехов, главное не лениться - мое будущее в моих руках!

## САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор Киселёва Евгения Евгеньевна  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»

Сегодня многие люди, рассказывая о своих сильных сторонах, говорят о «самосовершенствовании», «самореализации», «самопознании» и «саморазвитии». Действительно, как много в жизни зависит от самого человека. Не обойтись здесь, конечно, без мудрого наставника, учителя, проводника, который введет тебя в жизнь, но дальше дело только за тобой. И если ты решишь остановиться на прежнем уровне, станешь довольствоваться малым, забудешь о стремлении к лучшему, то слово «самореализация» не про тебя. Каждый, кто хочет достичь успеха, должен развиваться. В этом ни у кого нет сомнения. Только постоянное саморазвитие и личностный рост дают возможность достигать поставленных целей и воплощать заветные мечты в реальность.

Что же подразумевается под словом "саморазвитие"? Термин складывается из двух слов: «сам» и «развитие». То есть, все начинается с самостоятельных действий, поступков, умений и навыков. И каждый для себя лично выделяет ценности и свой собственный путь, который ему по силам и по душе. Для кого-то саморазвитие — это чтение книг, просмотр фильмов, для кого-то – посещение тренингов, мастер-классов, курсов. **Но в любом случае это стремление стать лучше, умнее, грамотнее в какой-то сфере. И (это важно!) не лучше других, а лучше себя самого, прежнего.** Осознание этого факта помогает нам действительно начать развиваться и достигать успеха в профессиональной деятельности.

Надо понимать, что саморазвитие не может осуществляться только в какой-то одной области жизни. Если поставлена цель – стать лучше – то человек должен приложить все усилия, чтобы изменить свою жизнь во всех сферах: физической, социальной, интеллектуальной, духовной. И только тогда он сможет достичь успеха как профессионал.

Что же можно сделать в плане физического развития? Ответ прост: заботиться о здоровье. Понимать, что твое самочувствие и физическая форма – базовый уровень жизни, который нуждается в непрерывной работе и совершенстве. Что человек ест, сколько часов он спит, как отдыхает – всё это важные составляющие физического и психического благополучия. Именно поэтому следует заботиться о здоровом питании, умеренных, но каждодневных физических нагрузках, правильном режиме сна и отдыха. Необходимо решительно отказаться от всех вредных привычек: курения и употребления алкоголя. И главное – следить, чтобы здоровый образ жизни стал привычным поведением, а не редким исключением. А потом уже можно и повышать планку: заняться танцами, например, или взять абонемент в бассейн и учиться плаванию, или начать обливаться холодной водой по утрам. То есть, важно в физическом развитии стремиться к маленьким победам. Психическое и физическое удовлетворение своим самочувствием, внешним видом играет благоприятную

роль в становлении личности, помогает человеку чувствовать себя красивым, уверенным, физически здоровым, а значит, ведет к успеху.

В социальном саморазвитии деятельность человека связана с его взаимодействием с окружающим миром. Речь идет и о личном общении человека в кругу близких людей, и об общении с друзьями, коллегами. Социальный уровень во многом определяет успешность и ощущение счастья человека. Поэтому необходимо стремиться к созданию счастливой семьи, где человек всегда может найти поддержку и понимание. Важно сохранять круг общения с друзьями. Пока ты в студенческой среде, хорошо бы быть надежным товарищем своим сокурсникам, а когда ты на рабочем месте – надо постараться, чтобы коллеги приняли тебя в коллектив с радостью. Только на первый взгляд кажется, что это обычная цепочка взаимоотношений. Но на самом деле, очень сложно человеку, который не работает над собой, обзавестись кругом близких людей. Надо потрудиться над своим характером, стараясь быть общительным, отзывчивым, терпимым к недостаткам других. И здесь я бы хотела рассказать о книге, которая помогла лично мне. «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», автор Дейл Карнеги. Прочитав название книги, я сначала недоумевала, что значит «завоевать» друзей. Разве отношения, думала я, это поле битвы. Но вчитываясь, я поняла, что книга эта рассказывает, как выстраивать грамотные отношения со своими друзьями, чтобы они оставались близкими на долгие годы. В книге содержится множество практических рекомендаций, примеров из жизни и советов. Это находка, для тех, кто стремится к долгим и прочным отношениям с людьми. Как важно иметь такой круг людей, которыми ты дорожишь и которые всегда готовы тебя поддержать, одобрить твои планы, разделить твою радость. Именно такие отношения помогают человеку уверенно и гармонично чувствовать себя в жизни и добиваться успехов. Стремиться к ним – значит развиваться в социальном плане.

На интеллектуальном уровне устремления человека сводятся к получению разностороннего образования. Если получить узко специальные знания, то вряд ли можно стать высококлассным специалистом. Истинно образованный человек стремится знать как можно больше в разных сферах жизни, оставаясь профессионалом в одной. Немногие из нас уверенно могут сказать о себе – я умен, хорошо образован, оригинально мыслю, тонко чувствую, многосторонне развит, словом, перечислить те признаки, которые входят в определение интеллектуала. Чтобы добиться здесь определённого успеха, надо читать классическую литературу, изучать историю, знакомиться с произведениями искусства, культуры, новинками науки и техники – одним словом, работать над пополнением знаний, обогащать свой ум. Согласитесь, приятно общаться с человеком, который много знает, начитан, умен, без труда излагает свои мысли, не допускает в речи ошибок, умеет слушать собеседника и поддержать любой разговор. Именно к такому идеалу и надо стремиться, развивая интеллектуальную сферу жизни.

Подводя итог, следует более подробно остановиться на самой главной составляющей саморазвития – на духовной сфере. Эта сторона нашей жизни связана с внутренним миром человека, его нравственными устремлениями. К духовной жизни относят, как правило, чувства, веру, переживания, потребности и стремления людей. Взятые в единстве, они составляют духовный мир личности. Нет людей с одинаковым духовным миром, но есть люди похожие, именно так мы находим себе близких по духу. У них общие нравственные ценности, представления о добре и зле, понятия о чести и достоинстве. Духовное богатство не позволяет человеку заглушить голос совести, притупить в себе сострадание, жалость, потерять уважение к родителям, к старшим. Духовно богатый человек всегда сопротивляется тяжелым жизненным обстоятельствам и терпеливо, преодолевая трудности, движется к цели, не теряя своего достоинства. Человеческое достоинство — уважение к человеку, основанное на признании его ценности как нравственной личности; уважение к самому себе. Чувство собственного достоинства является формой самоконтроля, когда человек измеряет себя, свою жизнь и поступки мериллом нравственности. Задача каждого человека, стремящегося к саморазвитию, в течение всей жизни работать над обогащением своего внутреннего мира.

Выбирая свой путь развития, надо всегда помнить, что успех придет лишь к тому, кто неустанно трудится над совершенствованием всех вышеперечисленных сфер жизни. К тому, кто стремится к поставленной цели, не нарушая законов нравственности и не забывая о совести. А главное – к тому, кто не привык опускать руки в случае неудачи. Не стоит забывать, что саморазвитие – это индивидуальный путь. Люди, которые стремятся к успеху, должны четко понимать это. Да, можно брать готовые знания и применять их, но систему, которая будет давать результаты, человек должен разработать сам. Все люди абсолютно разные, с разными исходными позициями, и путей может быть бесконечное множество. Поэтому нет никакого единого пути саморазвития личности, который подходил бы абсолютно для всех. Каждый должен разобраться в себе, понять, кто он и чего хочет, а потом выбрать свой путь.

И пусть он окажется счастливым для каждого и непременно и приведет к успеху!

## **САМОРАЗВИТИЕ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛА**

Автор: Мишин Дмитрий Евгеньевич

Научный руководитель: Северинова Светлана Борисовна  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум», г. Павловск

Выбор профессии – самый важный шаг в жизни каждого. 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 задумался в конце девятого класса. Я хотел иметь работу, которая будет мне действительно интересна. Мои одноклассники выбирали слишком банальные профессии: экономист, программист, инженер. Я же хотел найти для себя что-то связанное с техникой. На сегодняшний день я являюсь студентом 2 курса ГБПОУ ВО «Павловский техникум». Учусь по специальности «Механизация сельского хозяйства».

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 из 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, помогли 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.

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 заместителем старосты.

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. Думаю, что полученные мной знания и все то, чему я научусь, поможет стать мне хорошим специалистом, востребованным на рынке труда.

Список использованных источников:

1. Слабодчиков 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.

## **САМОРАЗВИТИЕ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЛОГИСТА**

Автор: Парфёнова Е.В.

Научный руководитель: Филина М.В.

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности», г. Хабаровск

Серьезные 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 творческий подход к решению профессиональных задач, способность к постоянному самообразованию, личностному и профессиональному самосовершенствованию. Способность к профессионально-творческому саморазвитию становится необходимым качеством профессионала, развивать которое необходимо в ССУЗе.

Саморазвитие личности является одним из проявлений деятельностной сущности человека. Оно направлено на изменение самого субъекта. Это внутренняя духовно – практическая деятельность субъекта, в результате которой изменяется его внутренний мир. Наиболее важной проблемой в развитии и самосовершенствовании личности студента является неготовность и неспособность человека к саморазвитию, что обусловлено множеством причин.

Развитие себя – это очень важная сфера нашей жизни, если мы будем стоять на месте и не пытаться хотя б чуть-чуть познать что-то новое, обрести опыт или новый навык, то мы пойдём в обратную сторону эволюции.

Мы остановимся на специалисте логистики. Логисты работают во всех сферах производства и торговли, во всех серьезных компаниях, но, несмотря на отраслевую специфику, есть общие личностные качества логистов. Они активны, стрессоустойчивы,

коммуникабельны, у них хорошая память, они хорошо ориентируются в пространстве и времени, быстро соображают, считают, реагируют на изменения ситуации, многие из них амбициозны, другим же нравится сам процесс, который, надо признать, бывает чрезвычайно увлекательным.

Тем не менее, все чаще руководство компаний требует от логиста не только связей, но и целого набора личных и профессиональных качеств, получить которые можно, лишь пройдя специальное обучение логистике. Тут нужны знания, которые касаются непосредственно профессии: понимание основ перевозок, складирования и таможенного законодательства, способность всегда быть в курсе изменений норм законодательства. Также необходимы психологические знания — умение вести переговоры, аргументированно говорить, слушать, правильно общаться как письменно, так и устно. Не обойтись логистику без знаний основ менеджмента — умения планировать, координировать усилия большого числа людей, мотивировать, организовывать, выбирать сотрудников и управлять ими.

И для того, чтобы постоянно быть в курсе изменений законодательства, знать тонкости профессии, необходимо развивать знания на курсах логистики.

Мнение работодателей разделяют и эксперты-логистики, которые считают, что специалист, работающий в этой области, должен знать множество различных дисциплин: от управления запасами до сетевого планирования. Для менеджеров-логистов, желающих повышать свою квалификацию в области логистики, выбор курсов логистики сегодня является не таким сложным делом. В настоящее время появились компании, в которых работают ведущие специалисты-теоретики и практики, способные помочь постичь все тонкости данной профессии. Успешность в логистике, как и в других сферах человеческой деятельности, обусловлена опытом работы и отточенными профессиональными навыками, которые нужно постоянно развивать. Компании ценят людей с опытом работы в логистике от трёх лет и более. Также успех логиста зависит от того, владеет ли он английским языком и умеет ли оперировать информацией о разных видах грузоперевозок. Кроме основной специализации, хорошие логисты должны разбираться в специфике процесса закупки товара и складской деятельности.

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 ССУЗе.

Важнейшим элементом учебно – воспитательного процесса в учебных заведениях должно стать обеспечение процесса саморазвития студентов. Саморазвитие определяется как процесс сознательного, качественного и необратимого изменения личностью своих Тренинги личностного роста могут повысить уровень саморазвития студентов станет выше, поэтому мы разработали цикл тренингов по саморазвитию студентов физических, психических и духовных сил с целью "достроить" себя до идеального образа целостной личности.

Саморазвитие – это процесс самостоятельной, целостной, ценностно – ориентированной деятельности личности по непрерывному самоизменению как обогащению индивидуального опыта и духовно-нравственных сил соответственно внутреннему образу "Я" и актуальным социальным ожиданиям. Под саморазвитием понимаем стремление человека изменить себя и овладеть средствами такого изменения; особый процесс, который идет за другими "самопроцессами" и опирается на них.

Основная идея проблемы профессионального саморазвития – это идея детерминации развития личности деятельностью, поэтому человек в большинстве исследований изучается с позиций его соответствия профессии и успешности деятельности в ней. Профессиональное саморазвитие возможно лишь в результате единства личностного развития и развития профессионализма.

Квалифицированный специалист должен уметь вырабатывать новые знания, владеть навыками исследовательской деятельности. Придя на производство, выпускник вынужден будет сам формулировать конкретные задачи, исходя из общих направлений деятельности, сам определять методы и средства их решения, и все это часто в условиях неполной или избыточной информации, недостатка времени. На стимулирование исследовательской деятельности студентов рассчитано проблемное обучение, которое реализуется с помощью создания проблемных ситуаций, которые вовлекают личность в активный мыслительный процесс с последующим решением этих ситуаций. Развитие мышления студентов в процессе психолого – педагогической подготовки способствует не только «интеллектуальному обеспечению саморазвития», но и личностному развитию, а также способствует формированию способностей самостоятельно ориентироваться в теоретических и практических вопросах, оперировать интеллектуальными умениями при решении разнообразных жизненных задач.

Таким образом, интеллектуальные умения превращаются в надежный инструмент собственной мыслительной деятельности, направляющей личность на саморазвитие.

#### **Список использованных источников**

1. Логистика и управление цепями поставок. Теория и практика. Основы логистики. Учебник. - М.: Проспект, 2020. - 352 с.
2. Горелов, Н.А. Управление человеческими ресурсами: современный подход: учебник и практикум для бакалавриата / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О.Н. Мельников; под ред. Н.А. Горелов. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 270 с.
3. Проф-ориентатор: <https://proforientator.ru/publications/articles/professiya-logist-kto-igraet-v-mashinki-vo-vzrosлом-vozzraste.html>

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Автор Юнусова Ксения Владимировна  
студентка группы О-31

*Cognosce te ipsum.*

*Латинское изречение, начертанное на храме Аполлона в Дельфах.*

Я думаю, что каждый когда-нибудь задавал себе вопросы: «Зачем я пришел в этот мир? Для чего я живу? В чем смысл жизни?». Я глубоко убеждена, что самое главное – это понять, как ты можешь поменять мир в лучшую сторону, как помочь другим людям. Каждый человек на земле обладает своим полезным «даром» для общества, который обязательно нужно раскрыть. У кого-то хорошо получается учить детей, кто-то спасает жизни, а некоторые спасают души искусством. «Познай самого себя» - это древняя мудрость, которая помогает задуматься о самом главном. Я долго копалась в себе, чтобы понять, кем я все же являюсь. Спустя годы поисков себя, я поняла, что хочу заниматься бизнесом и направлять людей в сфере общественного питания.

Я - будущий менеджер. Многим может показаться, что в данной профессии достаточно знаний, которые дают в учебном заведении. Это в какой-то степени правда, но, чтобы быть лучшим, нужно обязательно развивать и свои личные навыки, которые помогут достичь высот в данной профессии.

Настоящий профессионал должен организовать работу на всех стадиях, начиная с приема качественных продовольственных товаров и заканчивая подачей готовых блюд. Для выполнения поставленной задачи истинный менеджер должен обладать базовыми знаниями и профессиональными умениями, которые может получить только в специализированном образовательном учреждении. Именно поэтому я поступила в Павловский техникум на отделение «Организация общественного питания». Здесь мы изучаем важные для моей



будущей профессии дисциплины. Но мне мало знаний, которые дают преподаватели, поэтому я читаю много научной литературы, ищу информацию в сети интернет и общаюсь с представителями данной профессии. Например, для лучшего изучения законодательства РФ, регулирующего деятельность предприятий питания, я смотрю телевизионные передачи, где рассказывают о том или ином нарушении. Чтобы не допускать ошибок своих будущих коллег, я конспектирую законы и стараюсь их запомнить. Каждые выходные я хожу в заведения нашего города, где наблюдаю за работой менеджеров. Иногда они совершают ошибки, но я учусь у них, чтобы не совершать их. А в некоторых случаях я подмечаю какие-то интересные решения специалиста. Это помогает прочувствовать атмосферу своей будущей работы. Помимо всего этого я много разговариваю с преподавателями. У меня иногда возникают вопросы по темам. Мне все очень подробно объясняют. Я люблю развиваться, ведь только так я смогу стать высококвалифицированным специалистом. Действительно, все это помогает мне развивать базу своих знаний и умений, что в будущем мне поможет выполнять работу достойно, что получать высокую заработную плату.

Все мы прекрасно понимаем, что деньги - это лишь ресурс. Но без него жить, не ущемляя себя, просто не возможно. Ли Хэн в своей книге очень точно написал: «Мир таков: не можешь учиться – не можешь и зарабатывать!». Я долго думала над этими словами... И поставила перед собой задачу научиться зарабатывать и правильно тратить деньги. В этом мне помогают в основном книги. Моя самая любимая книга – «Богатый папа, бедный папа» Роберта Т. Кийосаки. Автор рассказывает свою историю. Он убежден, что в школах не дают тех знаний о деньгах, которые потом могут помочь человеку хорошо зарабатывать. В книге Кийосаки раскрыл секреты своего успеха, которые работают. Неслучайно же этот бестселлер считают первым в списке для прочтения будущих миллионеров. Еще одна книга, над которой я сидела достаточно долго – это произведение Марка Виктора Хансена и Роберта Г. Аллена «Миллионер за минуту». Чем же меня она так зацепила? В ней рассказаны конкретные приемы для создания большого состояния. Я много думала, как эти знания я смогу применить на практике в своей будущей работе. Эти две книги – база, которую я бы советовала освоить всем людям, кто хочет научиться хорошо зарабатывать. Но есть и книга, которая тронула меня до глубины души. Книга Джона Кехо «Подсознание может все» полностью изменило взгляд на, казалось бы, обычные вещи. В ней автор выделил каждую технику в отдельную главу. Я нашла много полезных советов и кучу примеров из самого Джона Кехо. Эта книга полна мотивирующих и вдохновляющих цитат. Моя любимая: «Для того чтобы сдвинуться с места, необходимо — и это довольно серьезное условие — изменить свой образ мыслей». Именно поэтому для саморазвития нужно позитивно мыслить. А толковый менеджер должен учить и своих сотрудников этим техникам. Ведь, спокойные и позитивно мыслящие сотрудники лучше выполняют поставленные задачи.

Чтобы управлять работой официантов, барменов, сомелье и других работников по обслуживанию клиентов, нужно обязательно знать теории межличностного и делового общения, переговоров, конфликтологии. Для этого обязательно нужно изучать литературу по психологии. Я уже сейчас читаю подобные произведения, которые помогают общаться не только с коллегами, но и просто с друзьями и родственниками. «Корпоративная презентация» от Дмитрия Лазарева произвела на меня особое впечатление. Я думаю, что книга полезна именно начинающим менеджерам. Из нее я узнала, что важно соблюсти баланс между задачами сотрудников - убедить, информировать и мотивировать. Еще одна книга, которая в свое время очень увлекла меня – «Секрет. Что знают и делают великие лидеры» Кена Бланшара и Марка Миллера. Авторы поведали мне о 50 секретах, которые помогли многим не только достичь лидерства, но и удержать его на протяжении длительного времени. «Грамотное управление – настоящее искусство, им можно овладеть», и в этом помогают именно книги по психологии. Но ты не сможешь толково управлять людьми, если сам не стал лидером для себя. Об этом книга "Язык жизни. Ненасильственное общение" Маршалла Розенберга. Книга очень хороша тем, что автор ясно и прозрачно доносит свою мысль о том, что взаимопонимание- это ключ к надежным и доверительным

отношениям. Эта книга подойдет для семейного опыта, так и для рабочей деятельности. В моем случае, эти знания мне помогут правильно строить диалоги с клиентами и сотрудниками.

Конечно же, чтение книг – это лишь один из этапов саморазвития на пути к будущей профессии. Сейчас я активно занимаюсь развитием своего тела. Здоровый образ жизни так же важен на этом трудном пути, пути к своей мечте. Нужно заботиться о своем здоровье, так как его не купишь. Я стараюсь сбалансированно питаться. В этом деле мне очень помогают знания, которые я получаю на учебных занятиях. Мне нравится активно двигаться каждый день. Спорт – это жизнь. Я люблю бегать, прыгать и плавать. Занимаясь спортом, мы не только тренируем свои мышцы, мы работаем над своими нравственными качествами, которые обязательно должны быть у квалифицированного менеджера. Все это позволяет выработать дисциплину и силу воли. Это также нас развивает и делает лучше.

Сделать собственную жизнь интересной, иметь здоровую семью и планомерно подниматься по карьерной лестнице весьма проблематично без саморазвития. Человек обязательно должен к чему-то стремиться, становиться лучше с каждым днем. В этом мне помогают книги, спорт, различные телепередачи, общение с разными людьми. Менеджмент – это управление, которому научат в образовательных учреждениях. Но, чтобы управлять своей жизнью, нужно как следует потрудиться. Важно разобраться в себе и ответить на вопросы: Кто я? Какими навыками я обладаю, чтобы быть полезным в обществе? Нужно развивать себя со всех сторон, окружить себя полезной информацией. Только комплексным подходом можно достичь тех целей, о которых ты думаешь, когда засыпаешь. Да, только так! Чтобы стать человеком, который чего-то стоит, нужно работать над собой. И доказать нужно не кому-то, а самому себе. Лишь когда человек научится быть лидером для самого себя, он сможет стать таковым для остальных. Поэтому мечтайте, творите, любите жизнь и главное развивайте себя! Ведь не зря на храме Аполлона в Дельфах начертано: «*Cognosce te ipsum*!» «Познай себя» - вот что действительно важно в жизни. Если вы искали смысл жизни, то вот он. Развивайтесь, так вы достигнете много в своей профессии.

## **САМОРАЗВИТИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ОСНОВА МОЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА**

Автор Шпакова Татьяна,  
Научный руководитель Изюмцева Т.И.  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»,  
г. Павловск, Воронежская область,

В современном обществе постоянно происходят изменения, его быстрая динамика формирования подразумевают увеличение значимости индивидуальной компании специалистов, его активности, персональных взглядов, умение самостоятельно находить информацию, исследовать и обобщать ее, принимать креативные решения в разных профессиональных моментах.

Теперь от нас требуется не только воспроизведение полученных знаний, но и проявление творческого подхода к решению той или иной профессиональной проблеме, тяга к непрерывному саморазвитию, индивидуальному и профессиональному совершенствованию. Способность человека к профессионально-творческому саморазвитию — это один из самых важных качеств профессионала. Это качество нужно развивать на протяжении всей жизни. С учетом появления каких-либо новых технологий человек должен обладать умением быстро осваивать их. Всему научиться во время учебы невозможно, так как время не стоит на месте, оно движется, а с ним в нашу жизнь приходят новые вещи, знания, потребности. Саморазвитие играет одну из самых важных ролей становлении будущего профессионала.

Саморазвитие – это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В этом процессе человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения. Этот процесс является необходимым и основным для достижения жизненного успеха. Любое развитие постигается путем наблюдения и анализа самого себя. Саморазвитие может быть личностным, а может быть и профессиональным. Они кардинально отличаются друг от друга, так как у них разные цели. Личностное саморазвитие подразумевает развитие персональных качеств, которые заложены где-то глубоко внутри каждого человека на генетическом уровне, при развитии которых человек открывает в себе что-то новое, что было ему неизвестно ранее и чем он никогда не пользовался. Это может выражаться в изменении типа мышления, отношении к себе и окружающим, выработке новых качеств и многое другое. Все зависит, прежде всего, от того чего хочет сам человек.

Очень часто, проходя свой жизненный путь, человек подходит к заключению определенного этапа. И здесь следует перешагнуть через себя, приложить усилий и направить свои силы на путь саморазвития. Что есть саморазвитие? Это совершенствование и познание самого себя, своих талантов, выявление собственных жизненных ресурсов и, как следствие, улучшение качества собственной жизни.

Саморазвитие так же крепко связано с самопознанием. Для того чтобы совершенствовать свои знания и умения нужно в первую очередь знать и понимать самого себя. Самопознание – исследование личностью собственных физиологических и психологических отличительных черт. Оно дает возможность человеку взглянуть на себе со стороны, дать оценку собственным свойствам, действиям и мыслям. Самопознание должно осуществляться в благоприятной подходящей обстановке, поскольку в ином случае может привести к неполной самооценке (повышенной либо преуменьшенной). От самооценки зависит воспитание и направленность практических поступков.

Для того чтобы стать высококлассным работником по своей профессии, например, по моей — менеджер в общественном питании, нужно составить четкий план саморазвития и четко идти по нему. В последнее время технологии общественного питания считаются одними из самых востребованных течений, открывается большое количество компаний общественного питания таких как, концептуальные рестораны, кафе, бары, возрастает число посетителей, путешественников. Безусловно, что кухня и сфера обслуживания, считаются обязательным составляющим в данной сфере. На сегодняшний день при открытии подобного предприятия следует знать и уметь пользоваться новыми достижениями сферы технологий изготовления пищи, ее подачи и учитывать различные потребности клиента. Для всего этого важно быть коммуникабельным человеком, который быстро и легко сможет освоить что-то новое. Высококласное совершенствование можно понимать как осмысленный, направленный процесс увеличения степени собственной профессиональной компетентности и формирования профессионально важных свойств в согласовании с наружными общественными условиями, критериями высококлассной работы и индивидуальной программой формирования. В ходе приспособления человека к новым условиям деятельности нужно уметь в первую очередь преодолевать внутренние противоречия. Преодолевая ступеньки самосовершенствования, индивид в конечном счете приспосабливается к новейшим условиям высококлассной работы.

Основное 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. Трудового законодательства Внутренним обучением и развитием своего персонала занимаются многие организации. В современных условиях и тенденциях, которые задает бизнес, необходимость в обучении и развитии собственных кадров становится все более актуальным и востребованным вопросом, ведь это позволяет иметь не

только высококвалифицированных специалистов, но и способствует развитию бизнеса, что является немаловажным фактором.

Таким образом, я хочу сказать о том, что каждый человек может стать высококлассным профессионалом, но при правильном выборе профессии и большом желании. Именно понимание молодыми людьми индивидуальной ответственности за собственный выбор предстоящей профессии, своего жизненного пути считается первоначальным шагом в построении успешной карьеры, всей будущей жизни. Человеку проще саморазвиваться в той среде, которая ему ближе, интереснее. Грамотно подобранная профессия, в соответствии с интересами, способными формировать мотивацию и энергию с целью преодоления проблем, станет помогать саморазвитию личности человека, увеличивать материальное благополучие. Саморазвитие личности играет огромную роль в познании будущей профессии.

#### Список использованных источников

1. Бондаревская, А. И. Культурно-образовательное пространство вуза как среда профессионально-личностного саморазвития студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Бондаревская. – Ростов н/Д. - 2019. – 30 с.

2. Психология саморазвития человека в системе «образование – профессия – общество»: подходы и результаты исследований: коллективная монография / под ред. М. М. Дудиной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2015. 270 с.

## САМОРАЗВИТИЕ-ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор Сарбаш Кристина  
Семилюкский политехнический колледж

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

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.

В идеале лежат два основных фактора которые 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 готовке тоже проявился в детстве, когда мне очень хотелось помогать маме с готовкой. 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. И я это тоже поняла, что мои ведущие предметы для меня ,будут различны кондитерские предметы,например формочки для печенья, кексов и многое другое..

О выборе профессии я серьезно задумалась в конце десятого 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.

## CHANGING MODERNITY: THE WAYS OF SELF-REALIZATION IN THE CHOSEN PROFESSION

Автор: Сумерская А.А.

Научные руководители: Берёзина Т.И, Пывина Г.В.  
ГБПОУ ВО «Семилукский политехнический колледж», г.Семилуки

*The roots of education are bitter,  
but the fruit is sweet.  
Aristotle*

Technique and technologies do not stand still. And in order for a graduate to have the opportunity to realize himself in his favorite profession / specialty, he must have access to advanced industry achievements. This priority is laid in the basis of the educational process. Conrad Hall said: «You are always a student, never a master. You have to keep moving forward».

Choice of profession, job, providing professional development and material wealth, and public recognition –one of the major concerns and problems of each person. But it is often solved at the level of intuition and even under the influence of mood, surface impressions, parental whim, through trials and mistakes. The negative effects of mistakes in the choice of profession are often overlooked and are not computed. Choice of future profession is complex and responsible. The right choice affects the well-being of man, his success in life. Educational institutions of our country offer a wide range of professions. Your task is to make the right choice in order to choose the right career, you need to determine:

- Your inclination
- Your ability
- Health
- Ways and means of obtaining professional
- Be aware of the situation on the labor market

### **The main types of mistakes when you choose a profession**

#### **The first mistake**

Choosing a profession for the company. Remember, when you choose a future profession, you should consider your attitudes and abilities

#### **The second mistake**

Inadequate self –esteem and low levels of criticality

#### **The third mistake**

Prejudice on the prestige of the profession. Remember that prestigious profession today but tomorrow it could be moved to the last plan.

### **A person who chooses a profession should be guided by the following principles**

**The principle of activity.** Profession should actively seek – practical test of strength in the circles on the electives tours jobs school

**The principle of consciously.** A person must clearly understand:

- What does he want (conscious on their goals desires interests' attitudes)?

- Who is he (knowing personality and physiological characteristics)?

- What can he (knowing their abilities attitudes talents)?

**The correspondence principle.** Chosen profession must meet the requirements and inclinations abilities human health the needs of society in frames

**The principle of development.** Reflects the idea of the need to develop the qualities that are needed for their chosen profession

Between people and between professions, there are strong difference. Connecting the right person with individual thing profession, position get more gain in productivity and quality of work, reduce injuries, occupational diseases, more wealth, income, job satisfaction. These are the effects and potential of the right career choice. Success doesn't come to you. You go to it! The future belongs to those who believe in the beauty of the dreams!

## МЕНЯЮЩАЯСЯ СОВРЕМЕННОСТЬ: ПУТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ВЫБРАННОЙ ПРОФЕССИИ

*Корни образования горьки,  
но плод сладок.  
Аристотель*

Техника и технологии не стоят на месте. А чтобы выпускник имел возможность реализовать себя в любимой профессии / специальности, он должен иметь доступ к передовым достижениям отрасли. Этот приоритет заложен в основу образовательного процесса. Конрад Холл сказал: «Вы всегда ученик, а не мастер. Вы должны продолжать двигаться вперед».

Выбор профессии, работы, обеспечение профессионального роста и материального благополучия, общественное признание - одна из главных забот и проблем каждого человека. Но часто она решается на уровне интуиции и даже под влиянием настроения, поверхностных впечатлений, родительской прихоти, через испытания и ошибки. Негативные последствия ошибок при выборе профессии часто не учитываются. Выбор будущей профессии - дело сложное и ответственное. Правильный выбор влияет на благополучие человека, его успех в жизни. Учебные заведения нашей страны предлагают широкий выбор профессий. Ваша задача сделать правильный выбор, чтобы правильно выбрать профессию, вам нужно определить

Ваши склонности

-Ваши способности

-Здоровье

-Способы и средства получения профессиональных

-Будьте в курсе ситуации на рынке труда

Основные виды ошибок при выборе профессии

Первая ошибка

Выбор профессии за компанию. Помните, когда вы выбираете будущую профессию, вы должны учитывать свои взгляды и способности.

Вторая ошибка

Низкая самооценка и низкий уровень самокритичности

Третья ошибка

Предубеждение относительно престижа профессии. Помните, бывает, профессия престижна сегодня, а завтра может отойти на второй план

Человек, выбирающий профессию, должен руководствоваться следующими принципами

Принцип деятельности. Профессию надо активно искать - практическая проверка сил в кружках на факультативах, экскурсиях работа в школе

Принцип сознательности. Человек должен четко понимать:

- Чего он хочет (осознавая свои цели, желания, отношение интересов)?

- Кто он (зная личность и физиологические особенности)?

- Что он может (зная свои способности и отношения к талантам)?

Принцип соответствия. Выбранная профессия должна соответствовать требованиям и склонностям способностей здоровья человека потребностям общества в рамках

Принцип развития. Отражает представление о необходимости развивать качества, необходимые для выбранной профессии

Между людьми и между профессиями есть сильная разница. Связывая нужного человека с индивидуальной профессией, положением, вы получаете больший прирост производительности и качества работы, уменьшаете травмы, профессиональные заболевания, больше благосостояния, дохода, удовлетворенности работой. Таковы эффекты и потенциал правильного выбора профессии. Успех не приходит к Вам. Вы идете к нему! Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты!

## САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор: Конакова А. Ю.

Образовательное учреждение:

Кировское областное государственное  
профессиональное образовательное бюджетное  
учреждение «Суводский лесхоз – техникум»

Субъект Российской Федерации: Кировская область

Муниципальное образование: город Советск

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 пережитого опыта, совершенных жизненных выборов, действий.

Выделяют сразу несколько стадий на пути профессионального саморазвития. К ним относятся:

**Стадия выбора.** Обычно она проявляется в подростковом возрасте, когда повзрослевший ребёнок знакомится с трудом, выявляет индивидуальные возможности. Так как все начинают трудовую деятельность в разный период существования, то здесь выделяют возрастные рамки от 11 до 18 лет.

Ещё в школе я увлеклась рисованием и основной темой были пейзажи разных времён года, необычные цветы и деревья. В дальнейшем, обучаясь в школе искусств у очень талантливых учителей, мною были освоены разные техники рисования пейзажных картин. Конкурсы работ проходили часто, мне нравилось в них участвовать, каждый раз выполняя более сложные задачи.

**Процесс обучения.** Здесь юноши и молодые девушки уже определились с выбором будущей профессии. Они начинают обучение азам выбранной деятельности. У каждого человека существуют свои персональные способности, отличающие его от других людей.

С выбором будущей профессии, связанной с ландшафтным дизайном, мне помогли не только личные предпочтения и способности. То, что это профессия творческая, в которой можно совершенствоваться и обязательно найти полезное применение своих способностей в работе. Без всяких сомнений я поступила в Суводский лесхоз-техникум на специальность «Садово-парковое и ландшафтное строительство». Исследовательской деятельностью стала заниматься по профилю специальности. Приняла участие во Всероссийской Олимпиаде по

УГС 35.00.00(отборочный тур), во Всероссийских конкурсах разработки проекта арт-объектов (диплом 2 степени), разработки проекта ландшафтных групп из древесно-кустарниковых и многолетних цветочных растений (диплом 1 степени). Результаты конкурсов меня радуют.

Сейчас я занимаюсь разработкой проекта благоустройства и озеленения районной поликлиники г. Советска. Свои конкурсные материалы обязательно включу в проект.

Существует такая поговорка: “Век живи, век учись”. Не обязательно постоянно находиться в оболочке ученика, главное, не переставать самосовершенствоваться и улучшать качество жизни. Как только по достоинству оцениваются преимущества первоклассного существования, то сразу найдутся пути его достижения.

В каждом деле, даже в работе, нужно вести план задач. Так будет намного легче в них ориентироваться и идти к поставленным целям.

На самом деле, 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 вряд ли его удастся этим завлечь в будущем. Или, если он не имеет предрасположенностей к выбранному делу, то от него бесполезно ждать там высоких достижений.

Со временем любое увлечение может перерасти из простого хобби в нечто большее, например, в источник дохода или даже целое искусство. В любом случае, если правильно и во время раскрыть индивидуальные способности, то вскоре они заточатся до явного профессионализма.

Без профессионального саморазвития довольно сложно добиться личностных высот. Поэтому важно приучать себя с ранних лет к труду. 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.

**Первые шаги.** Как только завершится обучение, юные личности начинают карабкаться по карьерной лестнице, пробовать себя в выбранной профессии. Здесь особенно выручает распределение молодых специалистов. У каждого члена современного общества существует свой профессиональный портрет, который определяет степень ценности человека, как сотрудника. Нужно составить персональную картинку своих талантов и умений.

С годами людям свойственно повышать своё мастерство, самосовершенствоваться в любой жизненной сфере. Тоже касается и трудовой деятельности. Если в начале рабочего пути человек имеет мало опыта, то со временем он стремится его повышать, чтобы достичь определённого профессионализма в выбранном деле и признания коллег.

Работа играет значимую роль в существовании человека. Ведь в большинстве случаев она занимает половину его деятельности. Самое опасное то, что работа имеет сильное влияние на физическое и эмоциональное состояние индивида.

### **Что необходимо для рождения профессионала?**

Чтобы стать профессионалом в самостоятельно выбранной деятельности, придётся приложить немало усилий и труда. Но помимо этого, решающими оказываются и другие факторы.

Внутренние задатки: предрасположенность к обучению и лидерские качества, искреннее желание, непрерывное стремление, неугасающая мотивация, организованность, крепкая дисциплина, понимание основ самореализации.

Внешние обстоятельства: методическое обеспечение, оборудованное рабочее место, слаженная работа коллектива, грамотное руководство, доступность информационных источников.

Саморазвитие личности – это постоянная работа над собой, совершаемая ежедневно на протяжении всего жизненного пути человека. Благодаря непрекращающемуся саморазвитию возможно достижение высот и успехов.



Реализация не реальна без крепкого стимула! Нужно поддерживать мотивацию, двигаться только вперёд, добиваться жизненных благ!

Всё в этой жизни зависит от нас самих. Какую цель мы перед собой ставим, такого результата и достигнем. Нужно двигаться в заданном направлении, расти, как личность, как профессионал, и тогда все мечты обязательно сбудутся!

## **МОЯ ГОРДОСТЬ – МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ**

Автор: Кащенко Т.А

Руководитель: Кащенко М.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновской лесной колледж им. Г.Ф.Морозова»

*Говорят, что в мире есть 10 видов людей. Те, кто понимает двоичный код... и те, кто не понимает (юмор программистов)*

Саморазвитие – это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В этом процессе человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает всё новые и новые знания для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного успеха. Одной из важнейших социальных проблем современного общества является саморазвитие, которое играет главенствующую роль в становлении будущего профессионала.

Когда я заканчивала девятый класс, передо мной стоял сложный выбор: продолжить обучение дальше в школе или пойти в колледж. Посоветовавшись с родителями, я решила поступить в ГБПОУ ВО «Хреновской лесной колледж им. Г.Ф. Морозова» на специальность «Информационные технологии и программирование».

При выборе профессии я учитывала:

- мои желания, интересы и склонности - «хочу»;
- возможности: уровень знаний, способности, психологические особенности, состояние здоровья - «могу»;
- потребности рынка труда в кадрах - «надо».

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 делом избранных. Сегодня же профессия программиста распространена и очень востребована.

Что собой представляет современный программист? Сегодня эта профессия занимает первое место в рейтингах самых популярных профессий. Если вы думаете, что программист = компьютерщик, то это далеко не так. Самое удивительное, что программист не обязательно работает на компьютере. Он может писать код программы хоть на салфетке, а компьютер ему нужен, чтобы применить этот код и протестировать. Не стоит также приравнивать программиста к «айтишнику». Под общим названием «IT-специалист» скрывается более 50 разных профессий и должностей. Например, UIX-дизайнер (разработчик интерфейсов), account-менеджер (специалист техподдержки), системный администратор, devops (инженер по автоматизации IT-процессов), менеджер IT-проекта – это «айтишники», но не программисты. Однако стоит помнить, что в любую из IT-профессий можно попасть через образование программиста.

Какие компетенции и личные качества необходимы программисту? Наверняка, вы сходу назовете 3 качества, которые отличают программиста:

- логическое мышление;
- математические способности;

– усидчивость.

Есть несколько компетенций, которые делают из хорошего программиста лучшего:

- гибкость мышления;
- хорошая память;
- многозадачность;
- развитое воображение;
- умение ясно выражать свои мысли;
- коммуникабельность.

Достичь совершенства в своем деле - это очень непростая задача. В основе ее - труд и еще раз труд, помноженный на способности человека, волю, терпение и многие другие личностные характеристики.

Почему стоит саморазвиваться? Ответ прост, способности людей не являются врожденными, их формирование происходит в процессе определенной деятельности на основе задатков, своеобразных у каждого человека и характеризующих его как личность.

*Саморазвитие - это целенаправленный процесс работы над собой во всех сферах жизни для достижения счастья, гармония и процветания.*

На рисунке 1 представлены составляющие саморазвития.

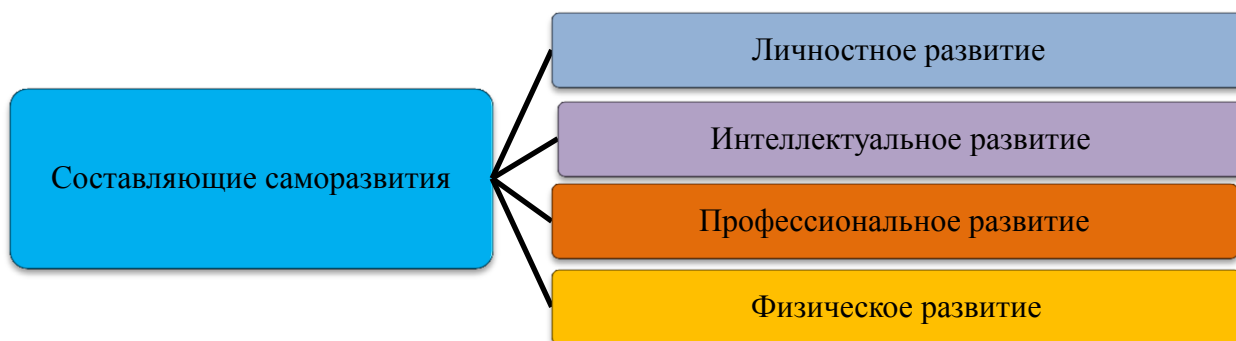


Рисунок 1- Составляющие саморазвития

**Основная цель саморазвития - стать счастливым и гармоничным человеком, найти свое место в этой жизни. Движущей силой и источником самовоспитания студента называют потребность в самосовершенствовании.** К третьему курсу стремление студентов к саморазвитию возрастает, это обусловлено тем, что осваиваются профессиональные модули, учебные и производственные практики, закрепляются теоретические знания. Новые предметы оказываются очень интересными и увлекательными. Много нового узнаешь, изучаешь, то, что знал, вспоминаешь, повторяешь, закрепляешь.

Лично я занимаюсь саморазвитием, чтобы соответствовать требованиям времени. Мое саморазвитие включает в себя такие аспекты как проектирование в учебной деятельности и организация самостоятельной работы. Работа над собой – явление непрерывное, поэтому я постоянно пополняю свои знания.

Формы моего саморазвития являются наиболее важными и описывают саморазвитие в своей совокупности достаточно полно, к ним относят: самоутверждение, самосовершенствование и самоактуализация. Самоутверждение дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности. Самосовершенствование выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу. Самоактуализация - выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни. Все три формы позволяют выразить себя и реализовать в разной степени.

В таблице 1 представлены результаты моего обучения и саморазвития за 2 года обучения в колледже.

Таблица 1 – Результаты обучения и саморазвития за 2 года

1 курс		2 курс	
оценка «4»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «5»
8	5	6	9

На рисунке 2 представлена динамика результатов обучения и саморазвития за 2 года обучения в колледже.

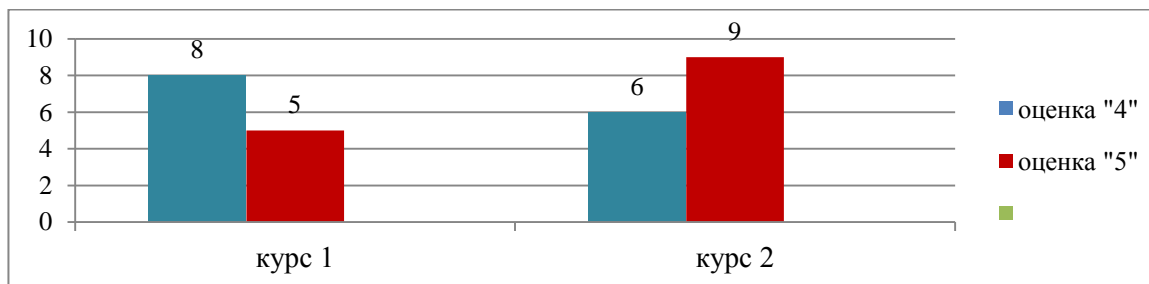


Рисунок 2 - Динамика результатов обучения и саморазвития

Анализ данных, приведённых в таблице 1 и на рисунке 2 показал, что высокий уровень моего саморазвития характеризуется высокой внутренней мотивацией получения знаний и практических навыков; преобладанием познавательной деятельности; внутренней потребностью в профессиональных ЗУН; поиском недостающей информации; активной позицией в самостоятельном добывании знаний; выявлением трудностей в процессе собственной деятельности и стремлением к корректировке полученных результатов, а также поиском наиболее оптимального решения ситуации.



анализировать и синтезировать ее, принимать творческие решения в различных профессиональных ситуациях.

Когда человек начинает заниматься саморазвитием, то его отношение ко всем вещам, его ценности и цели жизни сильно меняются и становятся более возвышенными.

Радикальные изменения, происходящие в современном обществе, его высокий динамизм развития, предполагают возрастание роли личностной организации профессионала, его активности, индивидуального видения, способности самостоятельно добывать информацию,

## САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор - Рында Елена Владимировна  
 Научный руководитель – Павлова Светлана Николаевна  
 ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф.Морозова»

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.

Очень часто, проходя свой жизненный путь, человек подходит к заключению определенного этапа. И здесь следует перешагнуть через себя, приложить усилий и направить свои силы на путь саморазвития.

Что есть саморазвитие? Это совершенствование и познание самого себя, своих талантов, выявление собственных жизненных ресурсов и, как следствие, улучшение качества собственной жизни. Как начать и в какую сторону шагать, в этом мы и разберемся!

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 пережитого опыта, совершенных жизненных выборов, действий.

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. Если бы все мы были одинаковыми, как выходцы из копировального аппарата, то вряд ли бы смогли достичь успеха в каком-либо деле. Ведь тогда бы это нас довольно сильно выделяло среди остальных жителей планеты.

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, врач. Я же хотела найти для себя что-то творческое и необычное.

В школе я жутко не любила математику. Предпочтение отдавала русскому и изобразительному искусству, литературе. В рамках класса я писала хорошие картины. Поэтому моя преподавательница по изобразительному искусству предложила мне связать свою будущую жизнь с видами дизайнерского творчества. И я прислушалась к ее совету.

На сайте СПО Воронежской области, где колледжи размещают свои специальности, я нашла всю интересующую меня информацию. Узнала о вступительных внутренних экзаменах, конкурсе и проходных баллах. Многого я узнала о жизни нынешних студентов ХЛК из групп в социальных сетях, из переписки с ними. В итоге я поняла, что работы предстоит сделать немало, чтобы примкнуть к их числу.

К сожалению, на моём пути встретились преграды. Учительница изобразительного искусства, у которой я не была в числе любимых учеников, узнала о моем намерении поступать в Хреновской лесной колледж на дизайнера ландшафта, на одном из уроков сказала, что мое поступление закончится провалом и предложила мне выбрать другой колледж и другую специальность. Тогда я решила доказать, что смогу стать студенткой именно ХЛК им.Г.Ф.Морозова!

Я упорно тренировалась и приехав в колледж подавать документы, меня ждал вступительный экзамен, который я с лёгкостью сдала.

Теперь я являюсь студенткой ХЛК им. Г.Ф. Морозова! Дойдя до выпускного курса, я поняла, что не ошиблась в выборе своей профессии. И если человек действительно чего-то хочет, то у него это обязательно получится. Стоит только захотеть.

Саморазвитие для меня является важным, именно поэтому я решила узнать у студентов ХЛК, как они понимают слово саморазвитие и развиваются ли они в какой-либо сфере или же стоят на месте.

Проанализировав данный опрос я пришла к выводу что из 30 студентов прошедших опрос лишь 5 студентов считают что саморазвитие не является важным для них, 25 считают саморазвитие неотъемлемой частью 21 века

Найдя свою цель, двигайтесь навстречу ей, шагайте, ползайте, лежите по направлению к вашей цели – не важно, важно наметить перед собой цель и делать все для ее достижения.

Совершенствуйтесь, реализуйтесь, действуйте, работайте. Вперед, только вперед!  
«Человек лишь там чего-то добивается, где он сам верит в свои силы.»

Людвиг Андреас фон Фейербах (1804-1872) немецкий философ- материалист

## САМОРАЗВИТИЕ - ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор: Суворин И.В.

Руководитель: Кашенко М.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф.Морозова»

*Всегда мечтайте и стремитесь к большему, чем вы знаете, что можете достигнуть. Не трудитесь быть лучше своих предшественников или современников. Старайтесь быть лучше самих себя (Уильям Фолкнер).*

Саморазвитие - это собственная активность человека в изменении себя, в раскрытии, обогащении своих духовных потребностей, творчества, всего личностного потенциала, в реализации веры в возможности самовоспитания - в процессе естественного физиологического, психического, социального развития. Саморазвитие предполагает постоянную работу над собой. Личностный рост и профессиональная деятельность человека должны развиваться сбалансировано. Определение параметров профессионала в различных сферах жизнедеятельности, прослеживание основных изменений, наступающих в этих параметрах по мере повышения профессионализма человека, привели к пониманию важности механизма саморазвития в профессиональном становлении человека. Установление уровня, достигнутого человеком как субъектом деятельности, традиционно, оценивается по результатам в профессиональной деятельности, соответствию ее свойств, требованиям деятельности. Залогом успеха в достижении профессионализма является правильная постановка целей и определение способов решения задач саморазвития.

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, а цели должны быть: конкретными, реалистичными и ограниченными во времени. Также цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай.

Как все-таки выбрать профессию? Это достаточно сложный вопрос, так как выбирая свою профессию, мы выбираем своё будущее. Этот выбор предстоит нам в достаточно раннем возрасте. Я свой выбор сделал – я являюсь студентом 4 курса специальности «Технология машиностроения». Данную профессию я выбрал, так как машиностроение открывает широкие перспективы в профессиональной карьере.

Обучаясь на 1 курсе я изучил общеобразовательные предметы и лишь базовые начальные знания по специальности. На 2 курсе я изучил нескольких общеобразовательных предметов и большинство предметов по специальности, такие как: металловедение, теория резания, техническая механика и др. На 3 и 4 курсе я изучаю спец. предметы, такие как: электротехника, специализированное оборудование, технические процессы изготовления машин и деталей, экономика организации и правовое обеспечение профессиональной деятельности и др. Пакеты программного обеспечения изучаются мною на протяжении всего курса обучения специальности. Поэтапное внедрение - от простого к более сложному, обеспечивает устойчивые знания информационных технологий, готовят меня к написанию выпускной квалификационной работы. В нашем учебном заведении широко используются мультимедийные технологии, разнообразные темы для практических занятий, а также курсовых работ – все это создает дополнительные мотивации для углубленного изучения программных пакетов САПР

Во время прохождения учебных и производственных практик, я учусь работать на станках с числовым программным управлением (ЧПУ). На станках с ЧПУ не используется ручной труд: человеку нужно только запрограммировать работу через компьютер, а станок будет выполнять её автоматически.



Осваиваемая мной специальность «Технология машиностроения» дает возможность получить квалификацию инженера, которая позволяет работать в многих направлениях. К примеру, техник-технолог машиностроения производит контроль качества выпускаемой продукции и выполняет необходимые расчеты. Станочник вытачивает детали на специальных станках вручную. Оператор работает на станках ЧПУ, вводит управляющую программу и задает режим ее работы. Инженер по наладке и испытаниям отвечает за исправность оборудования, ведет календарный график проведения осмотров и ремонтов, помогает станочникам настраивать станы и рассчитывает рекомендуемые настройки для работы на них. Он также отвечает за техническую документацию по оборудованию на его участке. Работа технологов машиностроения заключается в проектировании той

продукции, которую будут создавать рабочие в мастерских. Технологов учат работать с разными станками и понимать принцип их действия, но их деятельность в первую очередь заключается в том, чтобы разрабатывать схемы и другую рабочую документацию для токарей, фрезеровщиков, слесарей. Технологи занимаются моделированием изделий в компьютерных программах, описывают технологический маршрут, в котором указывают все этапы создания изделия из исходного материала, производят расчёты, составляют чертежи, указывают нужные инструменты и режимы выполнения операций.



В процессе обучения студенты специальности «Технология машиностроения», осваивают достаточное количество систем автоматизированного проектирования, для того чтобы быть конкурентоспособными на рынке труда. Значительная часть современных САПР состоит из нескольких модулей: сборки, механообработки, управления инженерными данными и т.п. Их объединяет общая методология и инструментальные средства.

В таблице 1 представлены результаты моего обучения и саморазвития за 3,5 года обучения в

колледже.

Таблица 1 – Результаты обучения и саморазвития

Курс	Средний балл
1	4,0
2	4,1
3	4,4
4	4,6

Анализ данных, приведённых в таблице, показывает, что высокий уровень моего саморазвития характеризуется высокой внутренней мотивацией получения знаний и практических навыков.

Машиностроительная продукция востребована практически во всех областях народного хозяйства, в добывающей, транспортной промышленности, в сельском хозяйстве и многих других. Научно-технический прогресс способствует разработке новых технологических процессов изготовления деталей машин. И на фоне развития Российского машиностроения требуется все больше квалифицированных специалистов в этой сфере. Именно поэтому, я выбрал эту профессию!

## САМОРАЗВИТИЕ- ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Автор Головкина Надежда Евгеньевна

Научный руководитель Авдеева Анна Дмитриевна

ГБПОУ ВО ХЛК им. Г.Ф. Морозова, Воронежская обл., Бобровский р-н., с. Слобода

Саморазвитие - это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Саморазвитие осуществляется в рамках жизнедеятельности человека в процессе проявления активности, определяемой способностью осуществлять личностные выборы на основе познания себя.

Саморазвитие - процесс активного, последовательного, прогрессивного и в целом необратимого качественного изменения психологического статуса личности. Саморазвитие - это потребность в самосовершенствовании, самовоспитании, в построении себя как личности".

Процесс саморазвития как сущностная форма бытия человека начинается вместе с жизнью и разворачивается внутри её. При этом важное значение, определяемое для каждого человека индивидуально, приобретает проблема - является ли он субъектом саморазвития или эту роль выполняют другие. В науке установлено, что при благоприятных условиях субъектом саморазвития человек становится в подростковом возрасте. В качестве единицы анализа саморазвития, его "кирпичика", является акт самопостроения личности как способность воплощаться в то, что совсем недавно было осознанным или неосознанным проектом самого себя.

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 десятого 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.

В школе я жутко не любила математику. Предпочтение отдавала русскому, литературе, биологии. И тогда я решила выбрать то, что действительно лежит у меня глубоко в сердце. И как оказалось- это любовь к лесу! Лес меня завораживает и даёт смысл для осознания себя, ну и конечно же даёт возможность заботиться о нём. Именно поэтому я и выбрала этот путь для свершения задуманной цели. Поступить в ХЛК им. Г.Ф. Морозова было осознанным решением.

Средства и способы адаптации бесконечно многообразны. Каждый человек в конкретных условиях и с учетом особенностей своей личности может воспользоваться разными средствами и способами. Среди них можно выделить три группы - самоинформирование, самопобуждение (самотивирование) и самоорганизацию. Каждая из этих групп включается в процесс профессионального самосовершенствования.

Профессиональное самосовершенствование является результатом осознанного взаимодействия специалиста с конкретной социальной средой, в ходе которого он реализует потребности выработать у себя такие личностные качества, которые обеспечивают успех в профессиональной деятельности и в жизни вообще. Следовательно, самосовершенствование - явление личностно-социальное.

При этом влияние социальных условий (в том числе конкретных факторов профессиональной деятельности) на личное самосовершенствование в значительной степени опосредуется самой личностью, бытием ее уже сложившихся внутренних феноменов, системой личных требований человека к самому себе.

Профессиональное самосовершенствование можно понимать как сознательный, целенаправленный процесс повышения уровня своей профессиональной компетентности и



развития профессионально значимых качеств в соответствии с внешними социальными требованиями, условиями профессиональной деятельности и личной программой развития.

Если иметь в виду адаптацию к новым условиям деятельности, то в основе этого процесса лежит психологический механизм постоянного преодоления внутренних противоречий. Преодолевая ступени самосовершенствования, человек в конечном счете адаптируется к новым требованиям профессиональной деятельности.

Социальным заказом современного общества востребована личность конкурентоспособная, ориентированная на непрерывное саморазвитие и самосовершенствование. Следовательно, важнейшим элементом учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях должно стать обеспечение процесса саморазвития студентов.

Саморазвитие определяется как процесс сознательного, качественного и необратимого изменения личностью своих нравственных качеств, интеллектуальных и социальных способностей и возможностей, своих физических, психических и духовных сил с целью "достроить" себя до идеального образа целостной личности.

Основная идея проблемы профессионального саморазвития - это идея детерминации развития личности деятельностью, поэтому человек в большинстве исследований изучается с позиций его соответствия профессии и успешности деятельности в ней. Профессиональное саморазвитие возможно лишь в результате единства личностного развития и развития профессионализма.

Содержательными характеристиками профессионального саморазвития являются: профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей; самопроектирование, построение собственной стратегии профессионального роста, построение и реализация своей профессиональной деятельности и др.

В результате анализа различных концепций профессионального саморазвития мы выделили два подхода к определению его сущности. Первый связан с развитием и саморазвитием личности, а второй -- с "вписыванием" человека в ту или иную систему профессиональной деятельности. Объединяющим данные подходы к профессиональному саморазвитию является положение о взаимном влиянии индивидуальных особенностей человека и социокультурной среды, "этапности" процесса, зависимости личностного развития и профессионального становления.

Таким образом, под профессиональным саморазвитием мы понимаем многокомпонентный личностно и профессионально значимый процесс, способствующий формированию индивидуального стиля профессиональной деятельности, помогающий осмыслению передового опыта и собственной самостоятельной деятельности, а также являющийся средством самопознания и самосовершенствования.

Готовность будущих специалистов к профессиональному саморазвитию рассматривается ими как совокупность четырех взаимосвязанных структурных компонентов: мотивационно-целевого, содержательно-операционного и рефлексивного.

## **САМОРАЗВИТИЕ – ПУТЬ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ**

Автор Ходулева Валерия Анатольевна

Научный руководитель Авдеева Анна Дмитриевна

ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г. Ф. Морозова», Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Слобода

На сегодняшний день в мире существует более 40 тысяч различных родов деятельности. Однако мир профессий далеко не статичен. В нем постоянно рождаются новые и умирают старые профессии. В среднем жизнь одной профессии длится от 5 до 15 лет. Но есть и профессии, которые живут до сих пор.



Рынком труда все более востребованными становятся специалисты не только традиционных профессий, но и принципиально новых, не имеющих отечественных аналогов. При приеме на работу работодателя интересует не столько формат теоретических знаний выпускников учебных заведений, сколько их готовность к осуществлению профессиональной деятельности и профессиональному саморазвитию. Следовательно, современное общество испытывает острую потребность в специалистах, умеющих быстро адаптироваться к изменяющимся жизненным условиям, способных к самостоятельному выбору сферы деятельности, к профессиональному саморазвитию.

Саморазвитие - это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В процессе саморазвития человек получает новые знания, умения и навыки для достижения собственных конкретных целей и желаний. Для достижения успеха саморазвитие является одним из необходимых, ключевых аспектов. Человек, который активно стремится к саморазвитию, всегда будет востребован на предприятии, так как возможность творчески мыслить позволяет продуктивно подходить к любым изменениям, видеть пути решения тех или иных вопросов, чего невозможно достичь без постоянной работы над собой.

Выбор профессии — это сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. От продуманного выбора профессии во многом зависит будущая жизнь. Правильно выбрать профессию — значит найти свое место в жизни.

Каждый из нас в будущем стремится построить успешную карьеру и уже сейчас задумывается о том, что ему придется для этого сделать. Для реализации всех своих планов, человек, прежде всего, предъявляет себе высокие требования к знаниям, качеству выполняемой работы, умению совмещать два таких фактора, как качество и количество. И ни в коем случае не ущемлять один из факторов в ущерб другому. И главное, выбор будущей профессии должен быть осознанным.

Мне было сложно выбрать профессию, на которую я хотела бы учиться. С конца восьмого класса я думала над этим. Было очень сложно, так как у меня не было интереса к большинству профессий. В конце девятого класса решила, что пойду в ГБПОУ ВО «Хреновской лесной колледж им. Г.Ф. Морозова» на специальность «Лесное и лесопарковое хозяйство». Я решила подать документы именно туда, так как большая часть моей жизни связана с лесом. Я хочу, чтобы лес стал делом моей жизни, профессии и местом работы. В руках умелого и знающего профессионала наука о лесе – мощное и верное оружие. Только высококлассные специалисты способны выстроить в лесной отрасли отношения, основанные на принципах устойчивого управления лесами; на принципах сохранения биологического разнообразия и обеспечения многоцелевого рационального и непрерывного использования зеленого богатства нашей Родины. Я хочу стать лесоводом! Сейчас я на первом курсе и желание стать лесоводом становится всё больше, и больше. После колледжа я уже задумываюсь пойти в институт, который связан с лесным и лесопарковым хозяйством.

Единой техники самосовершенствования не существует и саморазвитие для каждой специальности очень индивидуально, имеет свои собственные уникальные приемы и методики. Но любую работу такого рода можно отнести к одному из трех направлений:

- формирование необходимых для эффективной деятельности умений, навыков и особых качеств с помощью специализированных курсов, тренингов, профильной литературы, справочных материалов и т.д.
- развитие положительных качеств и имеющихся полезных навыков с помощью регулярной практики и постоянного самоанализа в процессе работы;
- устранение различных ограничений, недостатков, внутренних барьеров, которые снижают эффективность специалиста, мешают ему демонстрировать более высокие результаты.

Установки на определение своей дальнейшей профессиональной деятельности должны быть личными, а не навязанными обществом, преподавателями или близкими людьми. В образовательной среде мы имеем возможность получить новые знания,

приобрести практические навыки и даже попробовать проявить начальные профессиональные компетенции в условиях прохождения определенных видов практики. Тем не менее, для карьерного роста и профессионального развития недостаточно только накопить знания, необходимо продвигаться вперед, используя собственный потенциал и мотивируя себя на самосовершенствование.

В процессе обучения и являясь студентом, профессиональное саморазвитие протекает естественным образом за счет внешних стимулов со стороны преподавателей. Изучаются программы специальных дисциплин, которые соответствуют стандартам, но характер и результат деятельности зависит от того, какой мотив преобладает. Существуют:

- социальные мотивы – это осознание значимости обучения для общества, ответственности, долга;
- профессионально-ценностные мотивы - осознание значимости своей профессии;
- познавательные мотивы - стремление быть эрудированным;
- коммуникативные мотивы – стремление находиться среди «нужных людей», поддерживать общение, расширять круг новых знакомств с пользой для своей профессиональной деятельности.

Для того чтобы добиться успеха, каждому из нас необходимо работать над развитием своей личности. Это предполагает самовоздействие - сознательное стремление к изменению нежелательного или к формированию желательного состояния собственной личности.

### **СЕКЦИЯ 3 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ФАКТОР УСПЕХА

Автор: Гребёнкина Т. С.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

**Здоровье – это главная ценность человека.** Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. В современном обществе отмечается привлекательная тенденция популяризации здорового образа жизни. Многие люди, далекие от медицины или, например, спорта, начинают задумываться о разных внешних факторах, причиняющих вред их здоровью и развитию. Отдельно находятся все новые и новые способы это самое здоровье поддержать, улучшить самочувствие и дать организму новых сил.

Что же это такое? Здоровый образ жизни — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Важно понимать, что 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. Важно найти те рекомендации, которые отражают мировоззрение и действительно придают чувство легкости и свободы, все оздоровительные действия должны приносить приятные эмоции, поскольку избавление от негатива — это тоже оздоровление.

Важно найти гармонию между эмоциями и физическими ощущениями, научиться чувствовать собственное тело и следовать его желаниям и потребностям. В таком случае можно говорить о развитии культуры здоровья, о познавательном развитии здоровья, когда путем безопасных экспериментов удастся выяснить, что лучше для конкретного организма, и как ему помочь бороться с ежедневными трудностями.

Давайте выделим основные составляющие здорового образа жизни:

- Полноценный отдых
- Сбалансированное питание
- Отказ от вредных привычек
- Занятия спортом
- Укрепление иммунитета
- Соблюдение правил личной гигиены

Ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию, а значит, успех и здоровье всегда идут рядом. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше. Ведь ни для кого не секрет, что для каждого человека хорошее самочувствие - залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Работа, результат и здоровье тесно взаимосвязаны!

Здоровый человек наиболее активен, у него больше энергии и сил для выполнения стоящих перед ним задач. Он более продуктивен, и это благотворно влияет на результаты труда. Здоровье влияет на достижение успеха еще и потому, что формирует чувство уверенности в себе, собственного достоинства и самоуважения.

Для достижения успеха необходимо сформировать сильное намерение, а сильное намерение - это продукт высокочастотной работы мозга и здорового организма.

Здоровье влияет на отношение с людьми. Каким образом? Очень просто. Легкая походка - или переваливание с ноги на ногу, правильная осанка - или сутулость, что вызывает внутреннюю уверенность? К тому же быть в отличной физической форме сейчас просто престижно! Здоровая осанка, мышцы в тонусе - это один из залогов успеха. Лишь человек, находящийся в отличной физической форме, способен отдавать своему делу максимальное количество времени, с полной самоотдачей.

Но нужно помнить важное правило: путь к успеху должен быть без потери здоровья. Необходимо правильно оценивать затраты времени, труда, мыслительной энергии, которые потребуются для достижения выбранной цели. Обязательно учитывать, какой ценой может быть достигнута победа.

Важно проанализировать как, когда и при каких обстоятельствах наиболее рационально можно добиться поставленной цели. С одной стороны, можно вложить все силы на достижение, однако в таком случае не останется сил, чтобы пользоваться результатом.

Так же следует помнить, что неправильно выбранная цель нередко приводит к какому-либо виду депрессии. Получается, что цель достигнута, а человек видит, что получил не тот результат, на который рассчитывал. Отсюда уныние, переходящее в депрессию. Правильный выбор цели сэкономит ваше здоровье и будет залогом успеха!

Когда успех, организованный самим собой, сбывается, причем в заданный срок, то это счастье, со всеми физиологическими последствиями. А эти последствия означают укрепление вашего здоровья, так как счастье лечит. В моменты счастья в организме человека образуются гормоны счастья – эндорфины, которые благотворно действуют как на нервную систему, так и на весь организм в целом.

Помимо вышеперечисленных принципов, необходимо также поддерживать свое психологическое здоровье. Ведь 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.

Все мы знаем, что успешный человек — успешен во всем: у него интересная работа и устраивающий его доход, его уважают и ценят коллеги и партнеры по бизнесу. Он умеет выстраивать свою личную жизнь: у него есть здоровье и любовь, творчество и хорошие друзья. Его жизнь — осмысленна и наполнена; и ему жить — нравится!

Осмыслив всё вышесказанное, придем к выводу, что **измотанный и больной человек никогда не станет по-настоящему успешным. Почему?**

**Во-первых**, больной и измотанный работой человек имеет меньше сил и энергии для активных действий. Он менее продуктивен, и это отрицательно сказывается на результатах его труда.

**Во-вторых**, больной человек больше подвержен стрессам, он не умеет управлять своими эмоциями. Из-за этого страдает нервная система, а ведь здоровые нервы необходимы для ведения бизнеса и движения вперед.

**В-третьих**, больной человек сомневается в себе и не верит в свои силы. А ведь уверенность в себе, как мы уже знаем, — это один из важных ключей для достижения успеха.

**В-четвертых**, больной человек не может наслаждаться жизнью. Он не умеет радоваться жизни и испытывать позитивные эмоции, ведь если у вас что-то болит — душа или тело, то вам не до праздника жизни.

Как видим, **здоровье и успех взаимосвязаны, и поэтому важно заботиться о своем здоровье**. А если возникли какие-то заболевания, то нужно разобраться в причинах этого

сбоя в работе организма. Ведь качество жизни непосредственно зависит от отношения к ней и соблюдения основных правил здорового образа жизни! При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма.

Таким образом, **здоровый образ жизни – залог успеха!**

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕХА**

Автор: Косорукова К.С.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Проблема здоровья человека как никогда актуально в данный период времени во всём мире. 2020 год начался с эпидемии COVID-19, которая не заканчивается до сих пор. Поэтому очень важно следить за своим здоровьем каждому персонально, а не смотреть на окружающих.

Выражение «Моё здоровье в моих руках» можно толковать следующим образом: каждый сам ответственный за своё здоровье.

В период пандемии очень важно следить за собой, чтобы не заболеть, а если это уже случилось, то не заражать окружающих. Для этого следует соблюдать несколько простых правил:

1. Носить маску и перчатки в общественных местах;
2. Соблюдать социальную дистанцию 1,5 метра;
3. Избегать рукопожатий;
4. Стараться не прикасаться к чему-либо в общественных местах;
5. Обязательно тщательно мыть руки с мылом и обрабатывать антисептиком;
6. При ухудшении самочувствия обратиться к врачу.

Для поддержания здоровья человек должен следить за своим образом жизни, соблюдать распорядок дня, правильно питаться. Чтобы вести здоровый образ жизни, не обязательно вгонять себя в какие-то жёсткие рамки. Достаточно лишь соблюдать несколько простых правил:

1. Здоровое и грамотное питание.

Старайтесь употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, но исключите из рациона полуфабрикаты, снеки, консерванты, фаст-фуд. Уделяйте в своем рационе больше внимания овощам, фруктам, рыбе, нежирному мясу, старайтесь есть маленькими порциями не менее пяти раз в день. Переходить на правильное питание можно постепенно, отказываясь от некоторых вредных продуктов, ища замену им среди полезных продуктов, чтобы не сорваться в итоге, а привыкнуть есть более здоровую пищу.

2. Употребление достаточного количества воды.

Для того чтобы человеческий организм нормально осуществлял все свои процессы, необходимо употреблять от 1.5 до 2 литров воды в сутки, при этом приём жидкой пищи, чая или кофе, сладких напитков (которые лучше исключить) не учитывается, то есть указанное количество — это только чистая негазированная вода.

3. Разумные физические нагрузки.

Для ведения здорового образа жизни достаточно выполнять несложные физические упражнения или заниматься тем, что приносит удовольствие: кататься на велосипеде или роликах, плавать в бассейне, играть в теннис. Главное правило при занятии физкультурой — это систематичность, то есть упражняться каждый день или через день.

4. Соблюдение режима дня.

Главным фактором, который позволяет человеку выглядеть молодым и красивым, является здоровый сон и правильное соблюдение режима дня с учётом личных биологических потребностей. Спите не меньше 8-9 часов сутки и соблюдайте распорядок дня — ложиться, просыпаться, принимать пищу в одно и то же время.

#### 5. Отказ от вредных привычек.

Каждый человек в своей жизни сталкивался с проблемой вредных привычек, а это не только злоупотребление алкоголем, табакокурение или наркотики. К вредным привычкам также можно отнести переизбыток или заедание стресса, интернет-зависимость, кофеманию и другие действия человека, которые негативно влияют на здоровье.

Активно бороться с данной проблемой необходимо сразу после её осознания, в случае если человек самостоятельно не может побороть какую-либо привычку, необходимо обратиться к специалисту, и в этом нет ничего постыдного, ведь здоровье — это главное в жизни человека.

#### 6. Создание комфорта дома и на работе.

То, в какой среде находится человек, напрямую зависит его настроение и самочувствие, поэтому для создания комфорта необходимо окружить себя любимыми и удобными вещами. Также необходимо не забывать о чистоте и гигиене помещения, регулярно проводите влажную уборку и сквозное проветривание для того чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

#### 7. Прогулки на свежем воздухе.

Важным составляющим здорового образа жизни является свежий воздух, поэтому старайтесь как можно больше находиться на улице, а лучше всего осуществлять пешие прогулки в парках, и хотя бы раз в неделю выбираться за город на водоем или в лес.

#### 8. Соблюдение спокойствия.

От состояния нервной системы человека напрямую зависит состояние его здоровья, поэтому старайтесь как можно меньше нервничать, не смотрите новости или кинофильмы, которые вызывают негативные эмоции, не вступайте в конфликты и споры.

#### 9. Регулярное посещение врача.

С целью профилактики необходимо регулярно посещать врачей, так как сохранение здоровья зависит от вовремя проведенного осмотра специалиста. Насколько бы человек не знал свой организм, но специалист проведет осмотр всех важных органов на профессиональном уровне.

#### 10. Создание «позитивного образа».

Внешность и поведение человека также играет огромную роль в формировании здорового образа жизни, если выглядеть и вести себя как здоровый, бодрый и красивый человек, то таким и станешь. Поэтому необходимо ежедневно следить за своим внешним видом и вести себя уверенно. Позитивный человек обычно выглядит более успешным.

Успех – значительная выполненная работа или задача, положительное эмоциональное состояние от ее завершенности, признание ее значения в глазах окружающих. 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. 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.

Ведение здорового образа жизни гарантирует прилив сил человека. 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. Чем человек здоровее, тем он работоспособнее, у него больше сил на свершение новых побед и достижение поставленных целей. 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. Поэтому здоровье является одним из ключевых факторов успеха человека.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор: Окунев А.А

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Все хотят прожить долгую и счастливую жизнь. А без ведения здорового образа жизни это невозможно. Причём, здоровый образ жизни включает в себя не только активность физическую и здоровое питание, но ещё и психическое здоровье – равновесие и хорошее взаимодействие с социумом. При гармонии во всех этих трёх сферах: организм, общество и психика — прожить можно очень долго. Перед тем, как перейти к вопросу: «Почему здоровый образ жизни является фактором жизненного успеха?», я предлагаю определиться, что является здоровым образом жизни, в чем заключается жизненный успех.

Успех - достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

Для каждого человека понятие успеха может отличаться.

Кто-то будет считать, что он добился успеха, - научившись кататься на роликах или коньках. А кто-то - что сдал экзамен по вождению. Причем автомобилист может не признать успешности бегуна на роликах.

В зависимости от того, в каком деле вы хотите стать успешным человеком, нужно применять свой подход, свою постановку целей и планирование будущих действий, свою мотивацию и соответствующие действия.

Замечено, что человек успешен в одной области, может быть полным неудачником в другой.



Успех – значительная выполненная работа или задача, положительное эмоциональное состояние от ее завершенности, или признание ее значения в глазах окружающих.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.

И так, вернёмся к нашему вопросу.

Здоровье и успех идут рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие, здоровье - залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Здоровье и работа взаимосвязаны! 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. Отменное здоровье влияет на достижение успеха ещё и по причине того, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважения и собственного достоинства. Влияет на отношения с другими людьми. Каким образом? Очень просто. Легкая походка или переваливание с ноги на ногу, правильная осанка или сутулость, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом, что вызывает внутреннюю уверенность? К тому же быть в отличной физической форме сегодня престижно!

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, открыты и приветливы с другими людьми, что уже на подсознательном уровне влияет на собеседника, предрасполагая его к человеку, который ведёт здоровый образ жизни. Это может объясняться по следующим причинам:

Во-первых, здоровый образ жизни всегда начинается с позитивного настроения, позитивное отношение к жизни влияет на человека, делая его активной, счастливой.

Во-вторых, люди, которые ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, а при занятии спортом вырабатываются такие вещества, как адреналин, эндорфин и серотонин. Адреналин избавляет от накопившихся в процессе повседневной суеты негативных эмоций, также он придает уверенность в себе и заряжает оптимизмом. Эндорфин даёт ощущение лёгкости, бодрость и радость, а вот когда у человека недостаточно эндорфина, он лишается сил и энергии, что в конечном результате может привести даже к апатии и депрессии. Серотонин позволяет говорить про людей, что они «светятся счастьем изнутри». Это вещество способно снимать напряжение, восстанавливать сон и повышать настроение.

Рецепты успеха интересуют абсолютно каждого человека. Речь идет не только о финансовых достижениях, но и о сохранении здоровья и красоты. Рассуждения о том, что такое здоровый образ жизни, сейчас актуальны как никогда.

Можно выделить три важнейших составляющих здорового образа жизни:

➤ пища, влияющая на обменные процессы организма и обеспечивающая его энергией, без которой в принципе невозможна активная физическая и интеллектуальная деятельность;

➤ физическая нагрузка, без которой не обойтись. Благодаря двигательной активности обеспечивается тонус мышц, корректное функционирование жизненно важных систем человеческого организма. Спорт напрямую связан с понятием о здоровом образе жизни, без него не приходится говорить об отличном здоровье и идеальном состоянии фигуры;

➤ психическое состояние. От него зависит способность выдерживать стремительный темп жизни, устойчивость во время возникновения стрессовых ситуаций, способность нормально общаться с окружающим миром, взаимодействовать с родственниками, коллегами, друзьями и другими людьми.

Имеются и другие моменты, включаемые в понятие о здоровом образе жизни: закаливание, режим дня, вредные привычки, умение правильно реагировать при стрессовых обстоятельствах.

С едой мы получаем массу полезных веществ: витаминов, минералов, ферментов. Они необходимы для жизнедеятельности клеток и служат источником энергии.

Нарушение одной из рекомендаций может стать причиной некорректной работы всего организма или некоторых его систем. Это ведет к ухудшению здоровья, снижению иммунитета, человек теряет способность продуктивно трудиться. При таком раскладе не приходится говорить о здоровом образе жизни, скорее, наоборот – это халатное отношение к своему организму, сулящее множество неприятностей. Без движения здоровый образ жизни невозможен. Благодаря физической активности обеспечивается работоспособность важнейших органов человека. Спортивные нагрузки влияют на состояние мышечной, дыхательной, нервной и остальных систем человеческого организма. Регулярные физические упражнения улучшают внешний вид человека, придают его фигуре стройность, изящность.

Хороший тонус мышц положительно сказывается на интеллектуальных возможностях человека, стимулируя его к продуктивной деятельности. Двигательная активность способствует увеличению резервных сил, в результате чего повышается выносливость, появляется способность спокойно переносить значительные мышечные нагрузки.

Сейчас темп жизни намного выше, чем, например, в прошлом веке. Серьезные эмоциональные потрясения ложатся на современных людей тяжким грузом, вредя их здоровью и душевному состоянию. Чаще всего переживания возникают из-за проблем с учебой, работой, затруднениями в личных отношениях, отсутствием цели в жизни и прочими моментами. Только сменив привычное расписание на здоровый образ жизни, можно изменить ситуацию к лучшему.

В связи с этим возникает потребность в повышении стрессоустойчивости, приобретении способности сохранять самообладание и спокойствие в сложных жизненных ситуациях. Это неотъемлемая составляющая здорового образа жизни, позволяющая избежать многих заболеваний, не только психических, но и физиологических.

Спокойное состояние души положительно скажется на здоровье и работоспособности.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

Здоровье — залог Успеха! Так что если вы нацелены на успех и перед вами стоят задачи, выполнение которых требует много сил и энергии, уделяйте внимание своему здоровью.

## **ЗДОРОВЬЕ - ЗАЛОГ УСПЕХА**

Автор: Премяков В. А.

Научный руководитель: Горбачева Н.В.

ГБПОУ ВО «Борисоглебский техникум промышленных и информационных технологий», г. Борисоглебск

Жизнь каждого человека может считаться достойной, если он чего-то добился в жизни. Для каждого периода характерны разные достижения, успехи. Сначала мы стремимся хорошо окончить школу, техникум, институт, устроиться на престижную работу. Для каждого человека жизненный успех – это понятие разное, в зависимости от жизненных ценностей. В последнее время люди все чаще стремятся к материальным благам.

Считается, что жизнь удалась, если человек материально независим. Сейчас мы уже вряд ли сможем отказаться от тех удобств, которые делают жизнь проще. Но ведь это далеко не все, что нужно для счастья. Здоровье близких людей, их благополучие еще более ценны.

Как правило, успех в обществе понимается в узком смысле как достижение каких-то материальных или финансовых вершин. Но это только одна сторона медали. Без здоровья все это быстро потеряет смысл. Успех и здоровье - понятия взаимосвязанные и взаимозависимые. Успех влияет на здоровье ровно также, как и здоровье влияет на успех.

Я считаю, что здоровый образ жизни является фактором жизненного успеха.

*Что же такое жизненный 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.

*Здоровый образ жизни или просто ЗОЖ — это образ жизни человека направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его работу. Продуктивнее тот человек, кто занимается спортом.*

Как наше здоровье влияет на достижение успеха, и как уже достигнутый успех воздействует на здоровье? Вопросы, заслуживающие внимания каждого человека, стремящегося к успеху и материальному благополучию.

*Здоровье – залог успеха! Так что если вы нацелены на успех, и перед вами стоят задачи, выполнение которых требует много сил и энергии, уделяйте внимание своему здоровью.*

Здоровье — это самая большая ценность, которая у нас есть. Для достижения успеха нужно много и интенсивно работать. Упорный труд предопределяет успех. Именно поэтому нужно регулярно следить за своим здоровьем.

*А чтобы всегда находиться в хорошей физической форме вам необходимо:*

➤ *заниматься спортом, делать зарядку. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня. Спорт должен стать частью жизни. Даже умеренные физические нагрузки — это намного лучше, чем ничего. Многочисленные исследования показывают, что даже незначительные, но регулярные занятия спортом сказываются на состоянии здоровья в лучшую сторону. Растет производительность труда и падает вероятность получить какое-нибудь хроническое заболевание;*

➤ *правильно питаться и планировать режим питания. Качество питания играет важнейшую роль в нашем самочувствии и энергичности. Еда должна быть свежей, разнообразной и сбалансированной. Питайтесь строго в определенное время. Не следует переедать, это снижает работоспособность и вызывает усталость;*

➤ *отказаться от вредных привычек;*

➤ *сон. Нужно высыпаться. Многие люди пренебрежительно относятся не только к здоровью в целом, но и ко сну в частности. Здоровый сон — залог ясности и скорости мышления, высокого иммунитета и молодости. Недостаток сна ведет к замедлению реакции, снижению IQ. Человек в целом становится похож скорее на зомби. За последнее столетие люди стали спать вместо 9-10 часов в сутки всего лишь 6-7 часов, чего недостаточно для полноценного восстановления;*

➤ *соблюдать естественный распорядок дня. Это поможет увеличить работоспособность, сохраняя бодрость и хорошее самочувствие в течение всего дня, способствует нормальному обмену веществ.*

*Всегда следует помнить, что путь к успеху не должен быть путем потери здоровья. Необходимо оценить затраты времени, труда, которые потребуются для достижения выбранной цели. Нередко бывает так: человек достиг желаемого результата, а здоровье его рассыпается. Обязательно нужно учесть, какой ценой может быть достигнута победа. Нужно серьезно проанализировать как, когда и при каких обстоятельствах наиболее рационально добиваться поставленной цели.*

Здоровье и успех идут нога об ногу. Даже если кто-то и достигнет успеха в делах, но подойдет к своему успеху без здоровья — это нельзя будет назвать успехом в полном смысле этого слова. Путь к успеху ни в коем случае не должен лежать через жертвы здоровья. Нельзя допускать ситуации, когда мы тратим здоровье, чтобы заработать деньги, а потом тратим деньги, чтобы вернуть здоровье. Проще — предупредить, чем пожинать плоды своего легкомысленного поведения.

Успех в полном смысле этого слова — это когда все сферы жизни органично развиты и не противоречат друг другу. Как всегда, нужно соблюдать баланс. Когда вы будете делать выбор жизненной цели, вы должны соизмерять свои цели и средства их достижения.

*Здоровье и успех тесно связаны. Лишь человек, находящийся в отличной физической форме, способен отдавать своему делу максимальное количество времени с полной самоотдачей.*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА.**

Автор :Гопаненко Е.Ю.

Научный руководитель: Зеленева Н.А.

ГБПОУ ВО «ВАТ им. В.П. Чкалова»

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**ЗОЖ – это комплекс жизненных принципов, направленных на единство и самосовершенствование не только тела, но и духа.

Этот комплекс включает наличие и развитие собственной философии, самодисциплины, стремление стать завтра лучше, чем сегодня, расширить собственные границы: как физические, так и ментальные. Нельзя сказать, что такой подход к здоровому образу жизни обеспечит личный успех, но истинный ЗОЖ – это неизменный атрибут настоящего успешной личности. **ЧТО ЕСТЬ УСПЕХ?**Если мерить успех некими материальными мерилками, то здоровый образ жизни будет присущ «успешным личностям» не обязательно. Но если брать за основу критерий счастья и личностного благополучия, становится очевидным, что он намного выше у людей, которые стараются не обременять свой организм стимуляторами и тяжелыми продуктами, но стремятся давать своему телу полезную нагрузку, избавляют организм от шлаков, а душу – от разрушительных мыслей. Доказано, что сопротивляемость человека разрушительным внешним воздействиям, его иммунитет, зависят от его душевного состояния. Но и душевное состояние напрямую зависит от того, насколько заботится человек о здоровье своего тела. Настоящий успех – достигается одновременно по всем фронтам: если уделять недостаточное внимание душевной или телесной составляющей, к совершенству не приблизиться. 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». 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:

✓ 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.

✓ 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.

✓ 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.
- ✓ 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. 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.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Авторы: Карпов Н.В., Хаустов С.Р.  
 Научный руководитель: Зеленева Н.А.  
 ВАТ имени В.П. Чкалова, Воронеж

Наше здоровье необходимо не просто для нашего хорошего самочувствия, но и для достижения успеха в том, чем мы занимаемся. Многие успешные люди придерживаются ЗОЖ. Великолепные примеры здорового образа жизни, показывают такие известные личности как врач Николай Амосов, великий русский писатель Лев Толстой и легендарный полководец Александр Суворов. Они подают пример для нынешнего поколения, и доказывают, что талант и здоровье являются неотъемлемыми частями одного целого.

Суворов обладал величайшей силой духа и вел простой, даже аскетичный образ жизни. Своим примером он учил, как переносить все трудности, возникающие на жизненном пути. О Суворове говорили, что ему была присуща простота, терпеливость, воздержанность и умеренность во всем, сроднившая его с воинами, которые любили своего полководца, как родного отца. Потому надо относиться к здоровью, как к самому важному ресурсу. За нашим телом нужно ухаживать, избегать токсинов в пище, никотина, алкоголя, разрушительных эмоций. Сейчас модно быть здоровым, есть полезную еду, заниматься спортом, любить себя и свое тело. Многие люди, далекие от медицины или, например, спорта, начинают задумываться о разных внешних факторах, причиняющих вред их здоровью и развитию. Отдельно находятся все новые и новые способы это самое здоровье поддержать, улучшить самочувствие и дать организму новых сил. Здоровый образ жизни — это многогранный стиль, который направлен на улучшение качества жизни во всех ее сферах.

Здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны. Комплекс полезных привычек позволит предотвращать проблемы со здоровьем и бороться с уже возникшими нарушениями. ЗОЖ – это стиль жизни, регулярное соблюдение установленных правил, выбор в пользу рационального питания и здорового поведения с физическими нагрузками и контролем над стрессами.

Регулярные физические нагрузки для организма должны быть нормой, служить источником силы, здоровья и хорошего настроения. Переход к ним желательно проводить постепенно. Тренировка двигательной активности должна быть адаптирована под состояние

здоровья и возраст, а переход к серьезным нагрузкам — постепенным. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Организм тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, привыкает к использованию лифта, передвижению по городу исключительно в автомобиле, проведение вечеров лежа на диване постепенно слабеет. 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.

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. 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. В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие

Если мерить успех некими материальными мерилками, то здоровый образ жизни будет присущ «успешным личностям» не обязательно. Но если брать за основу критерий счастья и личного благополучия, становится очевидным, что он намного выше у людей, которые стараются не обременять свой организм стимуляторами и тяжелыми продуктами, но стремятся давать своему телу полезную нагрузку, избавляют организм от шлаков, а душу – от разрушительных мыслей. Одним из принципов здорового образа является рациональное питание. Питание - процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, и должно быть четырех-пяти разовым, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма

Калорийность рациона не должна превышать суточную норму. У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие

физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д. Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. Не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в свою семью сразу все основные компоненты здорового образа жизни, особенно если ранее вы их никогда не соблюдали. Но и медлить нельзя, так как каждая выкуренная сигарета, день без двигательной активности или не почищенных зубов – серьёзный вред здоровью вас и ваших домочадцев. Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьёй вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

Во многом наш успех зависит от правильного подхода к жизненным трудностям, а здоровый образ жизни помогает здраво мыслить, также это правильный режим дня, ключевое слово — «правильный»! Порядок в голове обеспечивается за счет активных занятий спортом!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Авторы Ломовцев Максим, Григорий Григорьев  
Научный руководитель Зеленева Наталья Александровна  
Воронежский авиационный техникум имени В. П. Чкалова

### **Актуальность проекта**

**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни - это залог успеха и **основы здоровья**.

Наше здоровье необходимо не просто для нашего хорошего самочувствия, но и для достижения успеха в том, чем мы занимаемся. Согласитесь, что качество нашей работы зависит от нашей энергии, легкости, хорошего кровообращения, отсутствия дискомфорта в теле. Если у вас что-то болит, где-то ноет или тянет, разве вы проведете день продуктивно? Конечно, нет. Когда вы полны сил и энергии, когда вы неутомимы и легко концентрируетесь, шансов на успех гораздо больше. Потому надо относиться к здоровью, как к самому важному ресурсу. За нашим телом нужно ухаживать, избегать токсинов в пище, никотина, алкоголя, разрушительных эмоций.

Ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Наш проект посвящен тому, как здоровый образ жизни влияет на становление личности в будущем.

**Цель:** формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни, обучение способам его сохранения и укрепления.

### **Задачи:**

- 1) Формирования у студентов ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- 2) Воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
- 3) Сохранение и укрепление физического здоровья студентов;



4) Внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат:**

-повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;

-снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся;

**Гипотеза:** Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

**Подготовительный этап:**

По мнению студентов в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

- правильное питание;
- двигательный режим;
- гигиена;
- отказ от вредных привычек.

**1. Правильное питание.**

«Что такое правильное питание»

Правильное питание – это:

- наличие в меню всех необходимых питательных веществ.
- сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

- ограничение поступления вредных веществ.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

**Основные принципы правильного питания:**

1. Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

2. Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.

3. Режим.

**Памятка**

- Питайтесь разнообразной пищей.
- Меньше ешьте сладостей.
- Не перенасыщайте себя жирной пищей.
- Ешьте овощи и фрукты – они очень полезны.
- Старайтесь есть в одно и то же время.
- Избегайте продуктов, плохо влияющих на ваш организм.
- Пейте обычную воду.
- Перед едой тщательно мойте руки с мылом.
- Ешьте только из чистой посуды.
- Всегда сообщайте родителям о своём плохом самочувствии.

**Правильный режим питания.**

- Прием пищи в одно и то же время.
- 4-5 разовое питание.
- Интервалы в приеме пищи должны составлять не менее 3-х и не более 5 часов.
- Интервал между ужином и началом сна должен составлять 3-4 часа.

**2. Двигательная активность.**

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

### **3. Личная гигиена**

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

### **4. Вредные привычки**

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

Алкоголизм — самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Наркомания — хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

### **5. Закаливание.**

Организм необходимо закалять с самого раннего детства. Чередование процедур приводит к укреплению иммунитета.

- Умывание холодной водой.
- Обтирание влажным полотенцем.
- Контрастный душ.
- Воздушные ванны.
- Солнечные ванны.
- Купание в водоёмах.

### **Выводы:**

Наше общество стремительно движется вперёд. Человек гордится своими достижениями в науке, технике, культуре. Но всё это было бы невозможным, если бы человек не следил за своим здоровьем.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни, ведь это залог личного успеха, создание крепкой семьи, здорового общества, процветания нашей страны.

### **Заключительный этап:**

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество

учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

**Здоровый образ жизни** - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

В ходе работы наша гипотеза полностью оправдалась. Подростки могут объяснить, что включает в себя понятие Здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Для пропаганды здорового образа жизни совместно с одноклассниками были разработаны буклеты и видеоролик по пропаганде здорового образа жизни.

Список используемых источников:

1. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
2. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
3. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.
4. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

Автор: А.В. Неумывакин А.В.

Научный руководитель: Зеленева Н.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области “Воронежский авиационный техникум имени В.П.Чкалова”  
(ГБПОУ ВО “ВАТ им. В.П.Чкалова”)  
г. Воронеж

Здоровый образ жизни поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение.

А не здоровый образ жизни: бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни. Плохое питание: плохое качество продуктов, и готовка до отсутствия в них витаминов и микроэлементов, перекусы в фаст-фуде, а еще хуже на ходу. Вредные привычки: курение, склонность к потреблению алкоголя. Отсутствие связи с природой. Отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния спортсмена и его спортивных результатов.

Положительный эффект занятий и высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только при условии соблюдения определенных гигиенических правил. Можно привести много примеров, когда талантливые, подававшие - большие надежды юноши так и не могли достигнуть спортивных высот из-за того, что пренебрегали режимом, не соблюдали гигиенических положений тренировки, не находили в себе сил отказаться от вредных привычек: курения и употребления алкогольных напитков. Гигиена спортсмена включает в себя рациональный режим (правильное чередование труда, отдыха, тренировочных занятий, достаточный и полноценный сон), соблюдение правил личной гигиены, закаливание и оздоровительные мероприятия, рациональное питание, выполнение гигиенических требований в местах занятий спортом. Преподаватель и тренер, работающие с юными спортсмена, должны хорошо знать и умело применять различные гигиенические факторы в тренировке. Необходимо не только уметь разъяснить значение тех или иных гигиенических мероприятий, но и помочь юным спортсмена правильно и своевременно их осуществлять.

Весьма важно также систематически осуществлять контроль за тем, как юные спортсмены выполняют режим и соблюдают основные правила гигиены.

Рациональный режим обеспечивает полное восстановление сил организма и создает оптимальные условия, содействующие укреплению здоровья, улучшению физического развития и достижению высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время выполнить ту или иную работу. Рациональный режим дня не только помогает сохранить высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время, успешно учиться. Следует также помнить, что неуклонное соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине. Естественно, в связи с различными условиями учебы и быта не может быть единого распорядка дня для всех.

Однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае. В распорядке дня юного спортсмена необходимо, прежде всего обеспечивать: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование различных видов деятельности, способствующее предупреждению наступления утомления; рациональное и регулярное питание; длительный и полноценный сон. Лучше всего тренировочные занятия для школьников проводить в 10-12 или в 15-18 часов. Прием пищи следует всегда осуществлять в строго определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи. Во время занятий в школе на большой перемене нужно что-нибудь съесть. Ни в коем случае нельзя тренироваться натощак. Прием пищи рекомендуется проводить за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 40 мин. после нее.

Домашние учебные занятия выполняются в строго определенное время. Через 45 мин. занятий следует устраивать 5-10-минутные перерывы, во время которых желательно выполнить несколько физических упражнений. В режиме дня следует обязательно предусматривать время для помощи семье. Здесь выполняются посильные для ребят различные виды домашних работ: уборка помещения, мытье посуды, покупки и т. п.

У каждого школьника есть свободное время, которое посвящается чтению литературы, любимым занятиям, просмотру интернета. К сожалению, часто приходится наблюдать, как дети и подростки в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводят у Компьютера. Как показывают научные наблюдения, следствием этого является нарастающее утомление и снижение работоспособности. Поэтому необходимо ограничивать время просмотра телевизионных передач. Важное значение в режиме юного спортсмена имеет сон. Во время сна организм (и в первую очередь центральная нервная система) получает наиболее полноценный отдых и восстанавливает работоспособность.

Недостаток сна является причиной возникновения в организме осложнений, патологических процессов. Отрицательные последствия способны возникнуть в любом органе и системе организма – от памяти и мышления до расстройств психологического и неврологического типа.

Уставший и не выспавшийся человек не в состоянии сосредоточиться. Именно полноценный отдых влияет на уровень концентрации внимания. Если человек регулярно лишает себя полноценного сна, то его продуктивность значительно снижается, он множество раз во время выполнения задачи отвлекается. Хронический недосып можно легко определить по вялому взгляду, который направлен в никуда.

Недостаток сна ведет к разрушению мозга. Люди, которые мало спят, особенно подвержены депрессивному состоянию. Достаточно спать максимум 5 часов в сутки, и тогда риск заболеть депрессией значительно увеличивается. Долго не спящие люди ощущают напряжение в глазах. Это может привести к ишемической невралгии. При данном диагнозе питание глазного нерва нарушается, что повышает риск возникновения глаукомы. В запущенных случаях зрение может исчезнуть полностью.

Потребность детей во сне зависит от возраста, состояния здоровья и физического развития ребенка, а также от физических и психических нагрузок. В периоды напряженных занятий и физических нагрузок время сна юных спортсменов следует увеличивать. Весьма важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы. Если есть привычка ложиться и вставать в одно и то же время, то человек быстро засыпает в установленные часы.

Немаловажным является и устранение различных раздражителей (свет, музыка, разговоры), которые резко нарушают полноценность сна. Перед сном следует проветривать помещение, а еще лучше приучить себя спать круглый год при открытой форточке. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований иногда полезно поспать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него следует отказаться. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к нарушению сна. При неправильной тренировке, а также при различных отклонениях от нормального режима труда и отдыха наблюдаются первые симптомы бессонницы: спортсмен долго не может заснуть просыпается ночью. Если такое наблюдается в период напряженных занятий, это сигналы перетренированности. При появлении их надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями нарушение сна нередко вызывается излишним волнением спортсмена.

В период подготовки и во время соревнований не следует резко менять привычный распорядок дня. Отдыхая перед соревнованиями, необходимо переключать свое внимание на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить театр, кино. По возможности следует больше бывать на воздухе, меньше думать и беседовать с товарищами о предстоящих соревнованиях. Важное значение для юного футболиста имеет соблюдение правил личной гигиены. После тренировки или соревнования он должен принять душ, затем растереться полотенцем и сделать легкий массаж крупных мышечных групп. Раз в неделю необходимо посещать баню и менять нательное белье. Ухода требуют также кожные покровы ног, особенно при повышенной потливости, в результате чего могут появиться потертости, мозоли, отморожения, а также возникнуть местные воспалительные процессы.

Процедуры закаливания являются мощнейшим оздоровительным средством, помогающим избежать развития многих заболеваний, улучшить кровообращение, нормализовать обмен веществ, повысить работоспособность человека, а также продлить ему жизнь.

Существует огромное разнообразие видов закаливания, каждый из которых несет пользу человеческому организму. Наибольшую эффективность от закаливания можно получить во время проведения специальных процедур, основанных на температурном воздействии. Во время закаливания, требуется соблюдать принципы процедуры, чтобы извлечь из нее максимальную пользу: закаливание должно иметь систематический и последовательный характер; при выборе процедур требуется учитывать индивидуальные особенности человека, его уровень здоровья и общее состояние эмоционального фона.

Одной из эффективных процедур закаливания считается контрастный душ, принятый по окончании физической нагрузки. Такой вид закаливания укрепляет нервную систему, развивает способность к терморегуляции, стимулирует нервные механизмы.

Правильное питание спортсмена создает своего рода базу для спортивного достижения, хотя, строго говоря, не существует пищи, непосредственно повышающей достижения. Нерациональное питание ведет к преждевременному утомлению и снижению работоспособности. Кроме того, плохим питанием могут быть вызваны нарушения в состоянии здоровья, которые также снижают спортивные достижения. Например, при бедной белками пище силовая тренировка сама по себе не может обеспечить накопления структурного белка в мышцах, поэтому ожидаемый тренировочный эффект - даже при правильно выбранных нагрузках - не достигается; у представителей стайерских видов спорта недостаток углеводов в пище ведет к обеднению энергетических резервов и к

преждевременному утомлению в процессе тренировки. В питании спортсменов необходимо, таким образом, учитывать характер нагрузки.

К питанию спортсменов предъявляются следующие основные требования:

1. Питание должно быть вполне достаточным по количеству и высоким по качеству. Суточный рацион хорош тогда, когда он не чрезмерно большой, но дает чувство сытости и состоит из доброкачественных, легкоусвояемых продуктов.

2. Для питания спортсмена весьма важны также разнообразие, сочетание растительных и животных компонентов.

3. Питаться следует в режиме, отвечающем общим гигиеническим требованиям и в то же время приспособленном к условиям тренировки и соревнования. Калорийность пищи регулируется при этом соответственно расходу энергии в режиме дневной нагрузки.

4. Питание спортсмена должно удовлетворять повышенной потребности в витаминах и минеральных веществах.

5. Питание в день соревнования не должно резко отличаться от привычного. Пища должна быть легкоусвояемой, принимать ее следует малыми порциями, чтобы не нагружать чрезмерно желудочно-кишечный тракт. Рекомендуется избегать излишков животного белка, несколько увеличить содержание в пайке овощей и фруктов, повысить суточную дозу витаминов.

6. Особого внимания требует питание при длительных соревнованиях (шоссейные велогонки, марафонский бег, лыжные гонки и т. д.). В ходе их нужно принимать пищу наиболее легкоусвояемую, по возможности жидкую, богатую витаминами и минеральными веществами, высококалорийную. Этим требованиям отвечает, в частности, напиток, предложенный Яковлевым (50 г сахара, 50 г глюкозы, 40 г свежесжатого фруктового сока, 0,5 г аскорбиновой кислоты, 2 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли и вода). К этому можно добавить 20 г растворимого крахмала или отвар гречневой крупы. Возможны, конечно, и другие компоненты, если они отвечают изложенным общим требованиям.

7. В соревнованиях, которые имеют в течение дня несколько стадий (турнирные встречи), должно быть тщательно определено время приема пищи. После приема пищи, если даже ее объем незначителен и она легко усваивается, обычно ухудшается двигательная реакция и координация движений. Это нужно иметь в виду прежде всего в технических видах спорта и единоборствах. Так, в турнире по фехтованию, продолжающемся многие часы, нужно после приема пищи восстановить с помощью соответствующей разминки соревновательную установку.

Здоровый образ жизни очень важен для спортсмена. Он держит его в форме и не позволяет ему заболеть.

## **ВЛИЯНИЕ АТМОСФЕРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Автор: Тарасов Иван Михайлович

Научный руководитель: Юдина Эмилия Викторовна  
ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П. Чкалова», город Воронеж

Атмосфера - газовая оболочка Земли, именно благодаря атмосфере стало возможным зарождение и дальнейшее развитие жизни на нашей планете. Благодаря такой оболочке поверхность Земли меньше нагревается днём и меньше остывает ночью, создавая условия для существования жизни. Атмосфера предохраняет Землю от падения метеоритов, а озоновый экран верхних слоёв атмосферы защищает всё живое на Земле от избытка ультрафиолетовых лучей.

Газовая оболочка Земли имеет колоссальное значение - исчезнет атмосфера, исчезнет планета. Атмосфера Земли уникальна! От неё зависят наше здоровье и жизнь. В последнее

время мы всё чаще слышим о проблеме загрязнения атмосферы, о разрушении озонового слоя, о губительном воздействии солнечной радиации на все живые организмы. Стали часто происходить экологические катастрофы, которые оказывают негативное воздействие на земную атмосферу. К сожалению, с каждым годом, в результате промышленной деятельности человека, атмосфера становится всё меньше и меньше пригодной для нормальной жизнедеятельности живых организмов. [1]

Связь между атмосферными явлениями и здоровьем человека имеет длинную историю. Ещё Гиппократ в своём труде «о воздухах, водах и местностях» изложил сущность влияния погоды на человека.

Прошло много веков, медицина достигла небывалого расцвета, но изучение влияния погоды на здоровье человека осталось в стороне от внимания учёных. Хотя катастрофы, вызванные условиями погоды по своим масштабам не уступают другим стихийным бедствиям, изо дня в день люди испытывают на себе влияние атмосферных явлений.

Медицина пытается наверстать упущенное. Но исследованиям пришлось начинать всё сначала: накапливать наблюдения, создавать измерительные приборы, разрабатывать меры профилактики и лечения. [2]

Загрязнённый атмосферный воздух отрицательно влияет на здоровье и санитарно-бытовые условия жизни людей, негативно действует на водные ресурсы и почву, животный и растительный мир.

Большую угрозу представляет парниковый эффект, который опять же возникает из-за загрязнения атмосферного воздуха. Углекислый газ, метан, озон, фреоны, пропуская солнечные лучи, препятствуют тепловому излучению с поверхности земли. Повышенная концентрация этих газов в атмосфере уменьшает утечку тепла нижних слоёв атмосферы и приводит к «парниковому эффекту». За последнее столетие температура на Земле повысилась на 0,6 градусов Цельсия.

В настоящее время накопилось много данных о том, что загрязнённость атмосферы достигла опасных для здоровья человека размеров. Увеличение содержания в атмосфере углекислого газа имеет несколько причин. Во-первых, во всем мире постоянно растёт объём сжигаемого топлива, а следовательно, увеличиваются объёмы двуокиси углерода, поступающей в атмосферу. Особую роль играют примеси в атмосферном воздухе, вызывающие отдалённые последствия. К ним относятся вещества, обладающие канцерогенным, эмбриотропным, тератогенным, гона-дотоксическим и мутагенным действием. Хроническое неспецифическое действие атмосферных загрязнений выражается в ослаблении иммунозащитных сил, ухудшении физического развития детей, увеличении общей заболеваемости,

Двуокись кремния является причиной заболевания лёгких. Загрязнённость воздуха дымом и копотью может вызвать отравление людей. Содержащиеся в атмосфере вредные вещества отрицательно воздействуют на человека. Наряду с органами дыхания, загрязнители поражают органы зрения и обоняния. Больше всего вреда атмосфере приносят продукты переработки нефти и синтетическое топливо. Сгорая, они образуют ядовитые вещества (загрязнители).

*Организм человека вынужден приспосабливаться к изменениям погоды, чтобы сохранить свое внутреннее постоянство. Происходит перестройка определенных биологических систем организма. А именно: увеличивается выработка гормонов, активность ферментов, свертываемость крови и содержание тромбоцитов. Происходит изменение тонуса сосудов для изменения интенсивности теплоотдачи. Другими словами, перестройка систем при перемене погоды — своеобразная адаптация организма к новым условиям. Большинство людей ее никак не ощущают. Но у некоторых механизмы адаптации запаздывают или вообще не работают. И тогда развивается повышенная чувствительность организма к смене погоды, которая называется метеочувствительностью (МЧ). В этих случаях состояние здоровья человека зависит от смены погоды. Кто зависим? Треть людей земного шара относится к метеочувствительным. Среди*

них небольшая группа С. Во всех остальных случаях МЧ развивается при совпадении внутренних физиологических изменений с изменениями погоды — организму как будто не хватает механизмов адаптации и на то, и на другое. Метеочувствительными чаще бывают:

1) маленькие дети до года, так как у них не развиты механизмы адаптации;

2) женщины любого возраста, потому что женский организм постоянно переживает физиологические изменения из-за того, что женские гормоны вырабатываются циклично соответственно разным фазам менструального цикла. Особенно часто страдают от перемены погоды девочки-подростки, беременные и женщины в климактерическом периоде — во всех этих случаях идет гормональная перестройка организма. Тем более что женщины больше склонны прислушиваться к своему организму, замечать любые, даже небольшие изменения в состоянии своего здоровья и очень эмоционально их переживать;

3) мальчики-подростки, у них тоже идет гормональная перестройка организма. Взрослые мужчины, как правило, защищены от МЧ стабильной монотонной выработкой мужских гормонов;

4) часть пожилых людей, у которых механизмы адаптации уже снижены.

К факторам риска возникновения МЧ относятся также: — избыточная масса тела, поскольку у таких людей всегда имеется повышение тонуса симпатической нервной системы, что является неблагоприятным фоном для воздействия метеофакторов; — нарушение функций эндокринных желез, особенно с дисфункцией щитовидной железы, где нехватка йода в воде и продуктах приводит к развитию заболеваний щитовидной железы. [3]

Исследования, проведенные в Великобритании, показали тесную связь между атмосферным загрязнением и смертностью от бронхитов. Последствия действий загрязнителей воздуха проявляются в ухудшении общего состояния здоровья: появляются головные боли, тошнота, слабость, снижается работоспособность, снижается сопротивляемость организма в целом.

Сейчас в каждой развитой стране существует служба контроля за состоянием чистоты воздуха в городах, например в Санкт – Петербурге действует автоматизированная система мониторинга атмосферного воздуха.

Что может сделать человек, чтобы предотвратить пагубное влияние атмосферы? Самое действенное здесь – уменьшение ее загрязнения. А для этого требуется много средств, времени и сил. [4]

Пока же одним из способов профилактики может быть использование метеорологических прогнозов. Они позволяют предвидеть дни, когда отсутствие ветра и атмосферная влажность могут превратить дымы в смертоносные туманы. Некоторые специалисты рекомендуют в подобных случаях широко оповещать население о предстоящих метеорологических изменениях по радио и телевидению. И тогда люди больные или просто очень чувствительные к состоянию атмосферы примут меры предосторожности, чтобы защитить себя от влияния загрязнений воздуха, ставших на какое-то время особенно опасными. [2]

Человек бездумно накапливает в атмосфере отходы своей деятельности, что вызывает серьезные экологические проблемы. Всем нам необходимо не только осознавать свою ответственность за состоянием атмосферы, но и делать всё, чтобы сохранить нашу планету чистой. [5]

#### Список использованных источников

1. Баландин Р.К. Цивилизация против природы. – М.: Вече, 2015.
2. Электронная библиотека «Наука и техника» n-t.ru/nj/nz/1972/0901.htm
3. <http://kraszdrav.su/bud-zdorov/3233/>
4. [https://studwood.ru/1155409/ekologiya/vliyanie\\_atmosfery\\_organizm\\_cheloveka](https://studwood.ru/1155409/ekologiya/vliyanie_atmosfery_organizm_cheloveka)
5. [u3a.ifmo.ru/atmosfera.html](http://u3a.ifmo.ru/atmosfera.html)



## ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Автор Чулюкин Алексей Александрович  
Научный руководитель Зеленева Наталья Александровна  
ГБПОУ ВО «ВАТ имени В. П. Чкалова», Воронеж

Во все времена человеческого существования самым ценным качеством у людей считалась красота. В первую очередь эта особенность пришла к нам от эволюционных предков, так как внешняя красота ассоциируется со здоровым и зрелым организмом, способным продолжить свой род. Потому одним из основных факторов, к которым стремились люди на всех этапах своего развития, было построение здорового и крепкого тела. Но как добиться необходимого результата? Только лишь путем долгого скрупулёзного изучения темы посредством множества проб и ошибок.

Особенно важна тема здорового образа жизни именно в наше время, потому что еще никогда человеческий организм и его поведение не были исследованы настолько обширно и глубоко. Но при всех положительных чертах этого времени еще никогда, пожалуй, уничтожение своего организма не было настолько массовым и хорошо замаскированным явлением. Фастфуд благодаря одному лишь капустному листу резко стал правильным питанием, алкоголь в небольших дозах приравнялся к эликсиру бессмертия, а якобы безвредные заменители сигарет теперь курят даже дети. Различные диеты, которые обещают в короткие сроки понижение веса до приемлемого, забирают у людей не только лишние килограммы, но и далеко не лишние даты в календаре. Таблетки помогают снять симптомы простуды, вместе с тем помогая вирусу мутировать, чтобы в следующий раз никакие таблетки уже не спасли. Порой, люди сами себя обманывают и говорят, что они за ЗОЖ, не понимая, какой смысл хранит в себе это понятие.

Но это все предисловие. В этой работе я расскажу и на конкретных примерах покажу, как успех связан со здоровым образом жизни. Однако для того, чтобы говорить на эту тему, сначала необходимо разобраться, что же из себя представляет ЗОЖ.

Итак, согласно определению Всемирной организации здравоохранения здоровье — это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». В соответствии с вышесказанным, для того, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо следить сразу за тремя показателями. То есть поддерживать на высоком уровне свое физическое состояние, качество мышления и хорошие отношения с окружающими.

Я считаю, что выполнение физических упражнений и зарядки жизненно необходимы вне зависимости от сферы занятости человека. Если работа тяжелая и требует больших усилий, то простой комплекс растяжки поможет снять напряжение в мышцах, а коль работа напротив – сидячая, занятия физкультурой помогут избежать проблем со спиной и опорно-двигательным аппаратом, попутно не давая накапливаться лишнему весу. Не зря наша Великая держава была самой здоровой страной мира во время Советского Союза, когда была общегосударственная мода на физкультуру и культуризм.

В питании не нужно следовать каким-либо жестким диетам, всего лишь есть только тогда, когда это действительно необходимо организму, а не превращать процесс насыщения в развлечение на ряду с просмотром фильмов или походом на прогулку. Ведь для вашего организма нет ничего более объективного, чем ваше субъективное. Так же не следует баловать себя продукцией с массой пищевых добавок, так как в перспективе виднеется только расстройство пищеварения.

Забрасывать свой мозг тоже крайне плохая идея. Как и всему остальному организму ему нужна пища, правда пища для мозга отличается от той, которую мы потребляем каждый день. Это могут быть книги, научные и научно-популярные статьи, видеоролики на эту тему, наполненные смыслом фильмы, обучение чему-то новому или даже простая смена деятельности в течении дня.

Наконец, общение с другими людьми является такой же важной частью здорового образа жизни, как и все то, что я перечислял до этого. Человек – существо социальное, рождается в обществе, проживает в нем всю жизнь и умирает в нем же. Как говорил Цицерон: «Мы рождены затем, чтобы объединиться с нашими братьями – людьми и со всем родом человеческим». Общение, обмен информацией, даже простое времяпрепровождение в компании с другим человеком способствует улучшению настроения, стимулирует мозговую деятельность и просто делает жизнь лучше.

Так как я рассматриваю здоровый образ жизни именно как фактор жизненного успеха, я считаю, что просто невозможно обойтись без упоминания человека, который, пожалуй, возвел эту идею в абсолют и навсегда доказал ее состоятельность, это – Арнольд Шварценеггер. Уже в 19 лет Железный Арни выигрывает конкурс «Мистер Европа», пять раз за жизнь получает титул «Мистер Вселенная» и семь раз – «Мистер Олимпия». Становится одним из самых известных актеров 80-х и 90-х, иконой боевиков на все времена и главным секс-символом всего мира. Культурист, актёр, кинорежиссер, кинопродюсер, политик, предприниматель, писатель, кажется, этот человек преуспел абсолютно во всем, за что брался в своей жизни. Нет, это не великое везение; когда Арнольд хотел чем-то заняться – он просто брал и делал это, по итогу становясь лучшим и завоевывая все новые и новые титулы. Для Шварценеггера ЗОЖ был не только работой, способом достижения цели, он являлся основой для жизненного успеха, которая подразумевалась, как что-то неотъемлемое от существования. Ведь как говорил сам Мистер Вселенная: «То, что я делаю, это то что я хочу делать...» и «Я испытываю зависимость от физических нагрузок и должен что-то делать каждый день». Этот человек с помощью здорового образа жизни добился невероятных высот, попутно вдохновив колоссальное количество других людей следить за своей формой, питанием и жизнью. Из этого примера можно сделать вывод: несомненно, здоровый образ жизни – это путь, ведущий к успеху. Думаю, нельзя обойтись лишь одним примером. Жан-Клод Ван Дамм, Джеки Чан, Брюс Ли, Сильвестр Сталлоне, Дуэйн Джонсон – люди, известные практически всем и каждому, спортсмены, которые вели здоровый образ жизни и по итогу достигли огромного успеха. Популярная активистка движения ЗОЖ в России – Полина Киценко – так же очень успешная женщина, директор, бизнеследи, мать двух детей. Павел Дуров, Марк Цукерберг, Стив Джобс – самые влиятельные люди в IT-индустрии, не являются спортсменами по роду деятельности, но также ведут здоровый образ жизни. Я перечислил большое количество людей с различными увлечениями и родом занятий, но тем не менее, их всех объединяет одно – успешная жизнь, которой способствовал здоровый образ жизни. И это лишь скромный список, который можно дополнять еще очень и очень долго.

Теперь время сделать выводы из всего вышесказанного. Физическое здоровье создаст благоприятную основу для достижения успеха. Как же двигаться в светлое будущее, когда нет сил даже встать с кровати? Крепкое и здоровое тело будет более работоспособным и устойчивым к различным видам стресса. Душевное здоровье позволит настойчиво продвигаться вперед и не забрасывать дело после первой же неудачи, грамотно продумывать свои действия и разрабатывать стратегию. Терпение и упорство – одни из самых важных качеств. На первое время эти качества – считай фундамент, ведь сначала труднее всего, а чем дальше, тем легче: новые победы открывают новые горизонты и распалаяют огонь в душе, который помогает двигаться дальше. Социальное благополучие не заставит справляться со всем в одиночку: семья, друзья, даже простые знакомые всегда могут помочь или выручить в трудную минуту. Навык налаживания отношений с людьми крайне важен, так как успех достигается в обществе, а значит нужно уметь с этим обществом контактировать.

Столетия пронзает самое базовое человеческое желание – быть здоровым душой и телом. Этого люди хотели раньше, хотят сейчас и будут хотеть всегда. Именно поэтому зародившаяся в прошлом веке мода на здоровый образ жизни уже никогда не устареет, а будет лишь прогрессировать и развиваться. По моему мнению, необходимо всеми способами продвигать в каждый отдельный ум мысль о том, что ЗОЖ это главный фактор жизненного

успеха, и всячески транслировать это в массы. Тогда в ближайшем будущем нас ждет успешное общество здоровых и счастливых людей.

## **ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ И СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА ЛИЧНОСТИ**

Авторы Пономарёв. А.А. Маликов П.С.  
Воронежский авиационный техникум им. В.П. Чкалова

- Каждый из нас хочет быть успешным, но не все представляют, как именно это сделать. Анализ сложившейся в регионе свидетельствуют о том, что у молодых людей наблюдается отсутствие мотивации быть здоровыми, так как в сознании нет связи между здоровьем и успехом. В тоже время большинство из них желают достичь социальной и профессиональной успешности, а для этого, как считает большинство потенциальных работодателей, необходимо наличие здоровья. В жизни успешных взрослых людей нет места табаку, алкоголю, наркотикам. Принято говорить о четырёх составляющих успеха: Мир в душе, здоровье и энергия, финансовая свобода и ощущение самореализации. Первая из указанных семи составляющих успеха и наиболее важная из них — это мир в душе. Это величайшее достоинство человека. Без него все остальное не имеет особой ценности. Именно поэтому мы стремимся к нему всю свою жизнь. Обычно мы оцениваем свои успехи в каждый момент времени по тому, насколько глубок мир в нашей душе.

- Мир в душе — это ваш внутренний гироскоп. Только живя в гармонии с собственными высшими ценностями и внутренними убеждениями, находясь в совершенном балансе с жизнью, мы достигаем мира в душе. Если по какой-то причине мы заключаем компромисс с собственными ценностями или идем против внутренних правил, первое, что страдает, — это мир нашей души. Мир в душе, гармония важны для оптимальной работы всех человеческих групп — от отношений с друзьями и членами семьи до отношений на службе и внутри всей организации, в которой мы работаем. Все люди в процессе взаимодействия стремятся к построению гармоничных отношений. Все манеры, мораль, этикет и дипломатия группируются вокруг желания каждого человека обеспечить мир своей душе, не нарушая мира в душах других людей. Достижение мира в душе должно стать центральным организующим принципом нашей жизни. Оно должно стать главной целью, по отношению к которой все остальные цели играют подчиненную роль

Вторая составляющая успеха — здоровье и энергия. Точно так же как мир в душе является нашим нормальным и естественным ментальным состоянием, здоровье и энергия — наше нормальное и естественное физическое состояние. Достигнув всего, чего нам хочется в материальном мире, но потеряв здоровье и мир в душе, мы получим очень мало или вовсе не получим никакого удовольствия от своих остальных достижений. Поддержание физического здоровья Отсутствие вредных привычек Правильное питание Альтруистическое отношение к людям Радостное ощущение своего существования в этом мире Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья детей и взрослых На формирование осознанного ценностного отношения подростков к своему здоровью влияют следующие факторы: Физическая активность, занятия в спортивных секциях, ежедневные физические упражнения, посещение тренажерных залов, бассейнов, кортов. Жизненный случай: встреча с интересными людьми на туристических слетах, в спортивных залах, на лекциях. Сверстники: мода на определенные привычки, образ жизни, культура отношений в подростковой группе. Собственное переживание серьезных недугов, хронические заболевания, вызывающие страдания. Болезни родных и близких людей. Чтение книг, журналов, просмотр кинофильмов, телепередач.

Третья составляющая успеха – финансовая свобода. Финансовая независимость означает наличие достаточной суммы денег, исключающее необходимость постоянно о них

беспокоиться, как это делает большинство. Не деньги являются корнем всякого зла, а их отсутствие. Достижение личной финансовой свободы — одна из важнейших целей и жизненных обязанностей. Это слишком важно, чтобы отдавать себя на волю случая. Восемьдесят процентов населения обеспокоено финансовыми проблемами. Они думают о деньгах, беспокоятся о них, вставая утром с постели, завтракая, а затем делают это же в течение всего дня. Они говорят и думают об этом же вечером. Это нельзя назвать счастливой и здоровой жизнью. Это совсем не способствует проявлению лучших человеческих качеств. Деньги имеют важное значение. Несмотря на то что в списке составляющих успеха мы поставили их под номером четыре, они являются существенным фактором достижения первых трех. Большинство беспокойств, стрессов, переживаний и утрата мира в душе связаны с беспокойством о деньгах. Многие проблемы со здоровьем вызваны стрессом и беспокойством о деньгах. Большая часть проблем во взаимоотношениях связана с беспокойством о деньгах, и одной из важнейших причин для развода служит спор о деньгах. Поэтому у нас есть обязанность перед самим собой — развить свои таланты и способности до такого уровня, который, как мы знаем, позволит нам зарабатывать столько денег, что беспокойство о них отпадет само собой.

Четвёртой составляющей успеха является самопознание и самосознание. В течение всего хода истории самопознание шло рука об руку с внутренним счастьем и внешними достижениями. Фраза «Познай себя, человек» восходит к античной Греции. Для полной самореализации мы должны знать, кто мы и почему думаем и чувствуем именно так.

Важно понимание силы влияний, формирующих наш характер с раннего детства. Необходимо знать, почему мы реагируем на людей и ситуации тем или иным способом. Только поняв и приняв себя, мы можем начать двигаться вперед в остальных областях собственной жизни. С детьми проводится огромное число классных, психологических часов с целью развития и коммуникативных навыков, и их способности к самопознанию и самосознанию. Дети и подростки включены в жизнь гимназии, активно участвуют в жизни своих классов. Ощущение самореализации Седьмая составляющая успеха — ощущение самореализации. Оно подразумевает ощущение того, что мы становимся тем, кем способны стать. Это точное знание того факта, что мы движемся к полной реализации своего потенциала как человека. Психолог Абрахам Маслоу назвал это «самоактуализацией». Он утверждает, что это основная характеристика наиболее здоровых, счастливых и удачных членов нашего общества. Определение семи составляющих успеха дает вам набор целей, которых следует достичь. Определяя собственную жизнь в терминах идеала, имея мужество решить, что именно нам нужно, мы даем толчок процессу высвобождения наших скрытых сил на пути к успеху. Но первый и наиболее важный шаг — это определение того, куда мы хотим попасть, т.е. цели в жизни. Важно: Принимать активное участие в жизни подростка. Всегда находить время, чтобы выслушать и поговорить с подростком. Интересоваться проблемами подростка. Не оказывать на подростка никакого нажима, помогать ему, тем самым самостоятельно принимать решения. Иметь представление о различных этапах в жизни подростка. Уважать право подростка на собственное мнение. Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнеру, который просто пока обладает меньшим жизненным опытом. С уважением относиться к стремлению всех остальных членом семьи лично расти, делать карьеру и самосовершенствоваться.

Таким образом, мы видим что успех человека в каком-либо начинании сильно зависит от ЗОЖа. Ведь для жизненного успеха и стабильности необходимо не только иметь необходимые умственные способности, но также и здоровое тело. Благодаря этому, человек будет находиться в гармонии между телом и головой, а это поможет ему реализовать свой потенциал.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ИМИДЖА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

Автор: Краснов А.Г.  
Научный руководитель: Быстрянцева В.Н.  
ГБПОУ ВО «Воронежский государственный  
промышленно – экономический колледж»

В этом году я поступил в Воронежский государственный промышленно – экономический колледж по профессии сварщик. Я давно мечтал приобрести эту профессию, так как считаю, что она относится к числу профессий, которые всегда будут востребованы на рынке труда.

Сварщик – это не просто рабочий, который выполняет работы по газовой сварке деталей и конструкций, строго соблюдая технологические режимы сварки, нормы расхода материалов, правила технической эксплуатации оборудования и техники безопасности.

Сегодня рабочему – сварщику недостаточно выполнять несколько сложных операций освоенного им способа сварки. Он должен понимать физическую сущность основных процессов, происходящих при сварке, знать особенности сварки различных материалов, а также смысл и технологические возможности как традиционных, так и новых, перспективных способов сварки.

Сварщик – это профессионал, который должен знать электротехнику, технологию плавания металлов, свойства газов, применяемых для антиокисления, методы и принципы действия, используемых агрегатов и оборудования.

От мастерства и качества работы сварщика зависит многое. Это: надёжность и долговечность оружия, орудий труда, труб нефти и газопровода, строительных конструкций и многое другое. Любые ошибки, небрежность, допущенные в работе сварщика, могут привести к катастрофическим последствиям.

Сварщик работает как в помещении, так и на открытом воздухе. Возможно выполнение работ на высоте и в неудобных позах. Труд сварщика, в основном, ручной. Выполняется индивидуально при минимальном деловом общении.

Отсюда следует, необходимость постоянного самосовершенствования, повышение профессионального мастерства, забота о своём здоровье.

ФГОС профессии сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) перечисляют профессиональные компетенции, которыми должен обладать выпускник. Требования к умениям и навыкам выпускника профессии сварщик очень строгие.

Но кроме профессиональных компетенций, выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы; осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

Я хочу не только стать профессионалом высокого класса, востребованным на рынке труда, но и специалистом, который способен открыть и развивать свое дело. Любой специалист в современных условиях должен быть конкурентно способным.

Каковы же качества конкурентно способного специалиста?

В трудах современных учёных можно найти ответ на этот вопрос. Это:

- чёткость целей и ценностных ориентаций;
- трудолюбие;
- творческое отношение к делу;
- способность к риску;
- независимость;
- способность быть лидером;
- способность к саморазвитию;
- способность к непрерывному профессиональному росту;
- стрессоустойчивость;
- поддержание и укрепление здоровья и работоспособности;
- создание благоприятного внешнего облика;
- стремление к высокому качеству конечного продукта.

Ещё важными качествами конкурентно способного специалиста можно назвать коммуникабельность, способность к работе в команде, сотрудничеству, сотворчеству. Этому требует и ФГОС сварщика.

По мнению японских психологов, аттестат об образовании – не самое главное в жизни человека. Решающее значение имеют даже не профессиональные знания, а деловые и личные качества.

Чтобы стать конкурентно способным специалистом на рынке труда молодой человек должен сформировать свой положительный деловой имидж.

Имидж включает в себя две составляющие: с одной стороны, это форма жизненного проявления человека, демонстрирующая лично – деловые качества, а с другой – это оценочные отношения и признание окружающих. Имидж формируется как осознанно, так и неосознанно. В создании имиджа принимает участие не только сам человек, но и его ближайшее окружение. Имидж складывается в ходе личных контактов человека на основе мнений о нём, высказываемых окружающими.

Специалисты выделяют следующие составляющие позитивного имиджа будущего специалиста: деловая этика, культура организации, деловой этикет, этикет внешнего вида, культура делового общения, самоменеджмент личности специалиста, здоровый образ жизни профессионала.

Приоритет здоровья несомненен в ряду личностных качеств человека и специалиста.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Возрастает значимость и ценность здорового образа жизни индивидуума при формировании культуры здоровья.

Сегодня улучшение и укрепление здоровья молодежи, формирование здорового образа жизни, борьба с курением, алкоголизмом и профилактика употребления психотропных веществ выдвинуты как особо важные задачи развития общества и личности.

Здоровье - это такая форма жизнедеятельности, которая обеспечивает необходимое качество жизни и достаточную ее продолжительность.

Многими учеными доказано, что здоровье на 50 процентов зависит от здорового образа жизни человека.

Любые позитивные изменения в охране индивидуального здоровья невозможны без личностного понимания важности здоровья, без активного, ответственного, созидательного отношения к собственному здоровью, без формирования установки на здоровый образ жизни.

Одним из важнейших условий успешности личности в профессии и в жизни должно стать формирование ее социальной активности, социальной компетентности и ответственности за построение и развертывание своих жизненных стратегий. В сохранении здоровья огромную роль играет мотивационно-поведенческий фактор, поэтому важно, формировать у молодежи убеждения в том, что для каждого индивида психическое и физическое здоровье является фундаментальной ценностью, самоцелью, основополагающей доминантой.

Важно, чтобы молодой человек осознавал важность формирования культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, позволяющей стать успешным в профессии и в жизни.

Мотивация на ведение здорового образа жизни является составляющим компонентом имиджа будущего специалиста.

Поэтому здоровье надо ввести в систему ценностей человека на всех уровнях. Если человек осознает, что самое ценное – жизнь и здоровье, то сможет найти пути оздоровления. Эффективная деятельность по формированию здорового образа жизни будет возможна при условии направления усилий на совершенствование и развитие психологических и функциональных резервов организма человека. Сегодня необходимо осуществлять своё образование в здоровье берегающей парадигме.

Можно сделать вывод: для достижения успеха в профессии необходимы глубокие профессиональные знания и положительный имидж человека.

В создании имиджа в приоритете здоровье.

Формирование здорового образа жизни студентов имеет своей целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе культуры здоровья, включающих не только изучение своего организма, знание факторов риска, вредных привычек, но и умение на практике использовать комплекс средств и методов, обеспечивающих здоровый образ жизни.

Таким образом, современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

В стремлении студента вести здоровый образ жизни необходимы:

двигательная активность, тренировка иммунитета, закаливание, здоровое питание, витаминизация, психофизиологическая регуляция, рациональный режим дня;

отсутствие вредных привычек ( отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя); самообразование в области гигиены здоровья, владение навыками оказания первой помощи;

безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье.

Здоровье надо ввести в систему ценностей человека на всех уровнях. Если человек осознает, что самое ценное – жизнь и здоровье, то сможет найти пути оздоровления, а значит и заложить фундамент в формировании своего положительного имиджа. И как следствие, быть успешным в своей профессии.

Список использованных источников.

1. ФГОС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
2. Злобина С.Н. , Семирич О.А., Елисеева Е.В. Основы делового общения. Брянск.2016.
3. Маркона А.К. Психология профессионализма. М.2018.
4. Царевский Л.П. Искусство быть здоровым. М. 2014.
5. Красноперова Н.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления. Красноярск. 2014.

## КОМПЛЕКСНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Автор: Кряквина Е. С.

Научный руководитель: Казьменко Е.К.

ГБПОУ ВО «Верхнеозерский сельскохозяйственный техникум», п. Верхнеозерский,  
Таловский р-н,

Любой человек индивидуален и непредсказуем, начиная от стремлений и заканчивая возможностями. В каком-то роде каждый человек находится в своей определённой среде. Образ жизни каждого человека уникален, и не всегда он приводит к положительному результату. Все могут не курить, но многие курят, все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно мало людей, все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы. Все эти факторы напрямую зависят от силы воли и желания самого человека. Каждому человеку необходимо создавать свой уникальный образ жизни, индивидуальную систему проживания жизни, подходящую только для него, которая поможет ему развиваться как в физическом, так и в душевном плане. Это и есть понятие - здоровый образ жизни.

Чтобы правильно выставить график собственной жизни, необходимо знать факторы, положительно влияющие на здоровья человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими и людьми.

Необходимо отметить, что главные атрибуты стиля жизни имеют исключительно самостоятельный характер. В предоставленном пособии творцы определили себе установку охватить ряд составляющих жизни с учетом подросткового возраста и проблем, какие могут возникнуть у подростка в ходе его жизнедеятельности и подготовки к взрослой жизни.

Здоровый образ жизни — это динамичная конструкция действия человека, основанная на глубоких познаниях разнообразных факторов, оказывающих воздействие на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, предельно снабжающего сохранение и укрепление самочувствия и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Сущность такого поведения совершенно это не фанатичное соблюдение неких установок. Естественно, перетрубация своего поведения постоянно требует дополнительных усилий, но все обязано происходить на пределе удовольствия. Приятного через потраченные усилия вероятно столько, дабы действия не показались напрасными. Организуемая конструкция здорового образа жизни соответственно располагает притягательности и должна неплохо представлять окончательную установку усилий для того, чего вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Можно, перефразировав Цицерона, окончательную установку сформулировать так: «Здоровый образ жизни — это система действия человека для достижения благосостояния ради себя, ради семьи и государства».

Здоровый образ жизни — это индивидуальная конструкция поведения, и выбор своего пути вынужден выработать всякий человек сам, и устремиться изготовить внутри себя ряд необходимых достоинств он также вынужден сам. Чтобы достичь желаемого результата необходимо:

- располагать явственно сформулированной установкой жизни и обладать психологической стабильностью в различных животрепещущих ситуациях;
- следовать плану своего намеченного поведения, какие способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- верить в то, что образ жизни, который вы ведете, предоставит положительные результаты;
- основательное расположение к жизни, воспринимать всякий период будто малюсенькую жизнь, ежедневно получать от жизни хотя бы малюсенькие радости;
- зародить внутри себя чувство собственного достоинства.
- безостановочно блюсти распорядок моторной активности;
- блюсти правила и гигиену питания;



- блюсти распорядок труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;

- стать оптимистом, передвигаясь попутно закреплению здоровья, ставить накануне себе достигаемые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что достоинство — вообще говоря недостижимая вещь;

- довольствоваться успехом, ибо практически во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Вообще, возможно утверждать о трёх вариантах здоровья: о здоровье физическом, ненормальном и нравственном (социальном).

Если неплохо функционируют всегда аппараты и системы, ведь и весь организм человека конкретно действует и развивается.

Психическое самочувствие зависит от состояния мозга, оно характеризуется качеством мышления, выработыванием внимания и памяти, степенью экспансивной устойчивости, выработыванием стеничных качеств.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Высоконравственное самочувствие обуславливается теми нравственными принципами, какие представляются базой общественной жизни человека, т.е. жизни в обусловленном человеческом обществе. Характерными признаками высококонравного самочувствия являются, прежде всего, преднамеренное расположение к труду, функциональное непризнание характеров и привычек, противоречащих типичной манере жизни. Высоконравственным людям присущ ряд общечеловеческих качеств, какие и делают их настоящими гражданами.

Упитанный характер жизни включает в себя последующие генеральные элементы: конструктивный труд, разумный распорядок труда и отдыха, истребление вредоносных привычек, образцовый движковый режим, собственную гигиену, закаливание, разумное питание и т.д.

Конструктивный труд - многозначительный субъект манеры жизни. На жизнь человека оказывают воздействие биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

При правильном и строгом соблюдении определенных правил получается определенный и необходимый настрой функционирования организма, что организует подходящие обстоятельства труда и отдыха, способствует укреплению здоровья, улучшает трудоспособности и увеличивает производительность труда.

Последующим звеном манеры жизни предполагается истребление вредоносных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители самочувствия представляются первопричиной многих заболеваний, отчетливо укорачивают длительность жизни, сокращают работоспособность, разрушительно отражаются на самочувствии поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Необходимо помнить о двух законах, нарушение которых негативно влияет на здоровье.

Первый закон - соотношение получаемой и отдаваемой энергии. Если организм получает энергии больше чем, расходует, то, как следствие – увеличение веса. Больше трети нашей страны, начиная с детей, имеют лишний вес. А причина одна - добавочное питание, что в результате приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и т.д.

Второй закон - соотношение химического состава рациона физическим потребностям организма в пищевых веществах. Правильное питание обязано быть

многообразным и обеспечивать необходимость в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах.

Некоторые из данных веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают исключительно с пищей. Отсутствие, впрочем одного из них, например, витамина С, приводит к заболеваниям. Витамины группы В мы получаем с хлебом грубого помола. Другие жирорастворимых витамины имеются в молочной продукция, холодных жирах, печени.

Физкультура.

Опросы показывают, что физической культурой систематически занимаются исключительно 10-15% нашего населения. Предоставленное веяние с точки зрения управления коллективным самочувствием обязано осуществляться посредством специфические воспитательские и натаскивающие мероприятия посредством коллективов, в первую очередь детские.

Подходящая моторная деятельность - незаменимое состояние ЗОЖ. Гиппократ утверждал, что гимнастика, физиологические упражнения, ходьба должны войти в будничные заботы каждого, кто желает повысить работоспособность, укрепить здоровье и вести полноценную жизнь.

Моторная деятельность способствует улучшению кровообращения, активизирует функции внутренних органов, улучшает умственную деятельность. В настоящее время имеется множество программ и рекомендаций по повышению моторной активности, и каждый с помощью физиологической культуры может выбрать то, что соответствует его персональным способностям и интересам.

Возможно распределить ряд общих положений, для которых естественно сооружаются определенные методичные рекомендации.

Моторная способность соответственно находится в каждой из сфер деятельности человека.

Профилактику гиподинамии необходимо проводить на протяжении всей жизни, активизируя с раннего возраста. Иногда делается уклон на самочувствие и формируются благоразумные привычки, приводящие к положительным моментам в жизни человека. Оттого исключительно большое значение имеет физиологическое формирование детей и подростков.

Главным принципом увеличения моторной деятельности является поэтапность нарастания нагрузок. Интенсифицировать ее необходимо увеличивать с помощью рекомендаций профессионалов по физической культуре о влиянии и размере моторных режимов.

Обучение физиологическим упражнениям полезно сопровождать и сочетать с закаливающими процедурами, так как комплексное применение способов закрепления самочувствия дает положительный эффект.

Это необходимый элемент ЗОЖ, одно из эффективных средств профилактики заболеваний, особенно простудных. Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечнососудистой и нервной системы, а также состояние психики. Закаливание - важный путь борьбы, т.е. повышенной чувствительностью людей к погодноклиматическим изменениям. «Сильный, но незакаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, к которой забыли поставить ворота», - гласит народная мудрость. В основе закаливания лежат многократные воздействия на организм определенных раздражителей - воздушные и солнечные ванны, купание, хождение босиком, влажные обтирания и т.п. Конкретные методики закаливания должны подбираться индивидуально с помощью специалистов. Применяя ежедневно закаливающие процедуры, человек не только укрепляет здоровье и противостоит заболеваниям, но и становится бодрее, работоспособнее и жизнерадостнее.

Рациональное питание

Изучение фактического питания различных групп населения позволило выявить общие негативные тенденции - питание является чаще всего несбалансированным и нерациональным. При этом отмечается избыточное поступление жиров, особенно животного происхождения, недостаточное поступление ряда минеральных веществ, витаминов, пищевых волокон. В течение ряда последних лет структура потребления основных продуктов питания остается практически постоянной: молоко и молочные продукты составляют 44%, хлеб - 16%, картофель - 13%. На мясо и мясопродукты лишь 6%, на рыбу - 1%.

Прежде всего, необходимо усиливать информированность о сути и правилах рационального питания. Современная наука и практика управления общественным здоровьем позволили предложить международному сообществу принципы здорового питания:

- пища должна быть разнообразной с преобладанием продуктов растительного происхождения;
- хлеб, изделия из муки, крупы, картофель не должны исключаться ради разного рода диет, т.к. с этими продуктами организм получает более половины необходимой для жизнедеятельности энергии;
- употреблять овощи и фрукты несколько раз в день и не меньше 400 грамм;
- находить возможность замены мясных продуктов на бобовые, рыбу, птицу или, как минимум, постное мясо;
- отдавать предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира (кефир, простокваша, йогурт, низкокалорийные творога и сыры);
- максимально ограничить потребление сахара и соли;
- в случае употребления алкоголя количество его должно быть ограничено: не более 20 грамм чистого алкоголя в день.

Указанных принципов можно достичь следующими способами: обучить людей умению следить за своим весом и индексом массы тела; научить разбираться с калорийностью и составом продуктов, развить умение грамотной оценки их торговых маркировок, этикеток и т.д.

## **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ - ВАЖНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ВСЕГО ОБЩЕСТВА**

Автор: Александров Александр Евгеньевич  
Научный руководитель: Тимошинов Юрий Петрович,  
ГБПОУ ВО «Воронежский индустриальный колледж», город Воронеж

В молодежной среде высоки требования к облику своих сверстников. Современным поколением приветствуется приоритет здорового тела как объективной составляющей и основы имиджа и, как следствие, выражено стремление к его совершенствованию через занятия физической культурой и спортом. Внедрение новых технологий в обыденную жизнь привело к снижению, а порой к полному исключению физических нагрузок и к тотальной гиподинамии населения развитых стран. Приобретает большую важность проблема избыточной или недостаточной массы тела. Сердечно-сосудистые патологии являются главной причиной смерти населения развитых стран. В результате исследования установлено, что среди компонентов личного имиджа студенты отдают приоритеты спортивному телосложению, здоровому внешнему виду и активному образу жизни. Студенты осознают важность здорового образа жизни как важнейшего компонента личного имиджа. Примером для молодого поколения являются авторитетные личности, друзья, преподаватели, родственники.

Имидж специалиста - ореол, создаваемый вокруг конкретной личности с целью ее популяризации в качестве профессионала и оказания эмоционально-психологического воздействия на мнение окружающих (руководства, коллег, партнёров и т.д.).

Если организация не работает над формированием имиджа, он появляется стихийно и не всегда соответствует ее ожиданиям. Чем более четко определены цели и задачи организации с точки зрения потребностей клиентов, тем легче их транслировать вовне, создавая корпоративный имидж. Так же и каждый отдельный специалист компании должен целенаправленно формировать свой имидж, исходя из требований профессиограммы.

Имидж специалиста состоит из следующих элементов:

- внешний облик (внешность и соответствующие костюм и аксессуары должны сообщать о принадлежности специалиста не только к определенной социальной группе, но и к организации (форма, цветовые предпочтения, бейджи и пр.));
- общая культура;
- «драйв» (интенсивность позитивной мотивации);
- особенности вербального и невербального поведения;
- социально-демографическая принадлежность;
- социально-психологические и личностные характеристики (особенности поведения, уровень коммуникабельности, темперамент, тип лидерства, экстра-/интровертированность и т.д.);
- уровень профессионализма и компетентности;
- результаты непосредственно профессиональной деятельности.

Существуют определенные технологии формирования имиджа личности (в том числе как специалиста): позиционирование профессиональных и личностных качеств, символизация (как идентификация специалиста с корпоративной культурой организации), управление слухами, самопрезентация.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, имидж будущего специалиста, профессиональная подготовка, физическое здоровье, психическое здоровье.

В условиях рыночной экономики остро стоит вопрос о конкурентоспособности любого специалиста. В связи с этим актуальной является проблема интеграции фундаментального образования и элементов профессионального обучения. Д.В. Чернилевский и О.К. Филатов [1] так определяют свойства конкурентоспособного специалиста:

- 1) четкость целей и ценностных ориентаций;
- 2) трудолюбие;
- 3) творческое отношение к делу;
- 4) способность к риску;
- 5) независимость;
- 6) способность быть лидером;
- 7) способность к саморазвитию;
- 8) способность к непрерывному профессиональному росту;
- 9) стрессоустойчивость;
- 10) поддержание и укрепление здоровья и работоспособности;
- 11) создание благоприятного внешнего облика.
- 12) стремление к высокому качеству конечного продукта;

В.И. Андреев [2] добавляет к вышеперечисленным характеристикам коммуникабельность, способность к кооперации, сотрудничеству, сотворчеству.

Японские психологи и социологи давно считают, что аттестат об образовании - не самое главное. Решающее значение имеют не профессиональные знания, а деловые и личные качества.

Подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного специалиста напрямую связана с процессом формирования его положительного делового имиджа.

В настоящее время существует большое количество определений термину «имидж». Мы рассматриваем имидж как сформировавшийся образ специалиста, в котором выделяются

ценностные характеристики и черты, оказывающие определенное воздействие на окружающих. [3]

Имидж формируется как осознанно, так и неосознанно, а в его создании принимает участие не только сам человек, но и его ближайшее окружение. Имидж складывается в ходе личных контактов человека на основе мнений, высказываемых о нем окружающими.

Имидж включает в себя две взаимосвязанные характеристики.

Первая - это то, что он является формой жизнепроявления человека, демонстрирующей личностно-деловые качества. Вторая включает оценочные отношения и признания окружающих.

Имидж профессионала, в том числе и будущего специалиста обладает следующими свойствами:

- имидж - это сознательное явление. Он не существует только на уровне отдельного человека, объект должен быть известен партнерам по бизнесу или сотрудникам трудового коллектива;
- благоприятный имидж должен иметь точный адрес, вызывать к себе интерес, привлекать определенные группы партнеров;
- имидж активен, он способен воздействовать на сознание, эмоции, деятельность отдельных людей и целых групп;
- имидж не является чем-то однажды заданным, сформированным;
- имидж должен быть пластичным;
- имидж должен быть правдоподобным, в противном случае имиджу не верят и он не достигает поставленной цели.

В ходе опытно-экспериментального исследования нами проводился анализ компонентов имиджа профессионала.

Ведущими составляющими позитивного имиджа будущего специалиста являются:

- деловая этика;
- культура организации;
- деловой этикет;
- этикет внешнего вида;
- культура делового общения;
- самоменеджмент личности специалиста;
- здоровый образ жизни профессионала.

Приоритет здоровья несомненен в ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье, наряду с другими качественными характеристиками, приобретает роль ведущего фактора экономического роста.

Среди различных уровней обусловленности здоровья важную роль играют социальные условия и здоровый образ жизни, поэтому целесообразно дать характеристику понятию «здоровый образ жизни». Доктор медицинских наук Т.И. Баркова рассматривает здоровый образ жизни как «социальную ценность, один из важнейших резервов рабочей силы, он определяет возможности человека в осуществлении стоящих перед ним задач. Известно, что рациональный режим труда, отдыха, быта, питания, способствует сохранению здоровья, помогает сохранить высокую работоспособность, избежать заболеваний» [4].

Р.Е. Артыкбаев считает, что «здоровый образ жизни - это путь к достижению здоровья, к его сохранению и укреплению. Этот путь может повседневно использовать хронически больной, старый человек и, таким образом, в какой-то мере улучшить свое здоровье. И напротив, молодой здоровый человек может подтачивать постепенно данное природой здоровье. Основанием для оценки образа жизни как здорового выступает не уже

достигнутое состояние здоровья, а такая организация жизни, такие поступки, привычки, формы поведения, которые сохраняют и укрепляют здоровье» [5].

Здоровый образ жизни - это способы деятельности людей по сохранению и улучшению своего здоровья как условия и предпосылки развития других сторон и аспектов образа жизни. Таким образом, здоровый образ жизни - это, с одной стороны, форма, с другой - условие реализации и развития других сторон образа жизни человека.

В основе здорового образа жизни лежат две группы принципов, определяющих стиль жизни. С биологической, точки зрения, образ жизни должен быть возрастным, укрепляющим, ритмичным, энергетически обеспеченным.

Как социальный феномен здоровый образ жизни должен быть эстетическим, нравственным, волевым, самоограничительным и экологичным.

Из многочисленных определений и понятий здорового образа жизни основным направлением мы рассматриваем - психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросреды жизнедеятельности.

Сложная демографическая ситуация в России, низкий уровень культуры здоровья, гигиены питания и на этом фоне ухудшение здоровья студенческой молодежи ставят проблему формирования здорового образа жизни будущих специалистов как одну из приоритетных.

«Профессиональное долголетие будущего специалиста должно закладываться уже на этапе профессиональной подготовки. Решение этой задачи в значительной степени находится в руках самого студента. Для этого он должен научиться, соответствующим образом организовывать свое поведение, отводя в нем особое место программе профессионального самосохранения». [6] Отметим ряд пунктов физического и психического здоровья человека, включенного в профессиональную деятельность. К ним относятся:

- готовность к постоянному самоизменению;
- внутренняя личностная ответственность за собственное здоровье;
- способность жить в согласии с самим собой, внутренняя сбалансированность;
- овладение приемами самовосстановления после перегрузок;
- выработка у себя адекватных средств преодоления нежелательных состояний;
- овладение приемами психической саморегуляции и нормализации уровня работоспособности;
- предупреждение возможных личностных деформаций в своей профессии;
- противодействие профессиональному старению и поддержание своего интеллектуального потенциала;
- исключение из своей жизни саморазрушающих стратегий поведения;
- развитие навыков самоконтроля.

Однако в настоящее время отношение к собственному здоровью у будущих специалистов остается пассивным.

К сожалению, молодежь не соблюдает самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Большинство, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) отражается на психической активности человека: у него появляется сонливость, раздражительность, бессонница, эмоциональная неустойчивость, вялость в движениях, наблюдается отсутствие аппетита, дезорганизация речи и мышления.

Ограниченная мышечная активность является в настоящее время одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ, ухудшения снабжения крови кислородом и накопления молочной кислоты в организме.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Главной целью формирования здорового образа жизни является сохранение и укрепление здоровья через самопознание и овладение человеком индивидуальными способами здорового образа жизни. Основными критериями сформированное™ у будущих специалистов здорового образа жизни являются:

- когнитивный критерий (глубокое понимание значимости всех компонентов, характеризующих здоровую жизнедеятельность, значение своего состояния здоровья, валеологических проблем).

- мотивационно-ценностный (выражение потребности в крепком здоровье, стремление к регулярному систематическому анализу и прогноза здоровья, проявление интереса к оздоровительным мероприятиям, глубокое убеждение и осознание личной и социальной значимости здорового образа жизни).

- деятельностно-практический (проявление оздоровительных умений и практических навыков в оздоровительной деятельности и регулярность их применения, активное проявление опыта оздоровительного поведения, устойчивая способность к самоанализу, самоконтролю за уровнем собственного здоровья).

Психолого-педагогическая диагностика помогла нам изучить состояние здорового образа жизни у студентов ГБПОУ ВО «Воронежского индустриального колледжа». Мы получили следующие результаты:

1. Уровень когнитивного критерия нами определяется с помощью опроса и тестирования. В результате были сделаны следующие выводы:

- с высоким уровнем знаний студентов - 29%;
- со средним - 30,2%;
- с низким - 79%;
- с очень низким - 12%.

2. Мотивационно-ценностный критерий рассматривался с помощью анкеты. В результате обработки полученных результатов мы выяснили, что 82% опрошенных испытывают потребность в ЗОЖ. Мотивы могут быть следующие:

- быть здоровыми - 31,8%;
- иметь красивую фигуру - 20,1%;
- улучшить физические качества - 14,7%;
- подготовиться к профессиональной деятельности - 11,8%;
- другие мотивы - 21,6.

3. Деятельностно-практический критерий определяется в результате выполнения практических умений.

- 11% студентов имеют высокий уровень практических умений в ведении ЗОЖ;
- 36% - средний;
- 66% - низкий;
- 23% - очень низкий.

К сожалению, психолого-педагогические исследования свидетельствуют о том, что большинство студентов - будущих специалистов не ведут активную деятельность по позитивному преобразованию своего образа жизни.

Уклад жизни современной молодежи должен учитывать сложность организации человека и многообразия его взаимоотношений с окружающей его средой, а сам человек должен определяться нижеперечисленными характеристиками:

- физическим состоянием, физическим развитием как процессом и результатом параметрических характеристик организма в течение жизни;
- физической подготовленностью;
- психомоторикой;
- психологическими свойствами личности;
- социальной образованностью;
- духовностью. [7]

Исходя из указанных предпосылок структура здорового образа жизни будущего специалиста должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливания;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- рациональный режим дня;
- отсутствие вредных привычек; самообразование в области гигиены здоровья.

Современный человек, особенно трудящийся (специалист), призван уделять постоянное внимание сохранению и укреплению собственного здоровья. Он должен уметь обеспечивать индивидуальную профилактику возможных негативных изменений, осознанно исповедовать и вести здоровый образ жизни. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» становится важнейшим характерным признаком общечеловеческой культуры XXI в.

Итак, формирование здорового образа жизни будущих специалистов имеет своей целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе культуры здоровья, включающих не только изучение своего организма, знание факторов риска, вредных привычек, но и умение на практике использовать комплекс средств и методов, обеспечивающих здоровый образ жизни.

#### Список использованных источников

1. Чернилевский Д.В., Филатов О.К. Психология обучения в высшей школе. М., 1996.
2. Андреев В.И. Саморазвитие менеджера. М.: Народное образование, 1995.
3. Злобина С.Н., Семерич О.А., Елисеева Е.В. Основы делового общения. Брянск, 2006.
4. Баркоеа Т.И. Психологические условия формирования рационального образа жизни студентов I курса вуза: Дисс.... канд. психол. наук. М., 1986. С.140-141.
5. Артыкбаев Р.Е. Социально-педагогические факторы совершенствования работы с населением на спортивных сооружениях по формированию здорового образа жизни: Дисс.. канд. пед. наук. Л., 1988. С.29-30.
6. Маркова А.К. Психология профессионализма. М., 1996.
7. Грач Л.П., Грач И.С. Гармония тела - торжество духа: Научно-методическое пособие. Брянск, 2003.
8. Шкитырь О.Н. Формирование культуры здоровья у будущих учителей в системе высшего педагогического образования. Монография. Брянск: «Курсив», 2009

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Автор: Татаринцев Артем Евгеньевич  
Научный руководитель: Гайдукова Юлия Викторовна  
ГБПОУ ВО «Воронежский индустриальный колледж», г. Воронеж

Здоровый образ жизни или успех? Выясним, как наш образ жизни влияет на достижение успеха.



Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим эти понятия. Здоровье предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния. Великий врач и 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» [2, с. 4].

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» [1, с. 57].

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. От чего 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 самом 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:

1) дисциплинированность – продвижение к успеху невозможно без четких и последовательных действий;

2) самоорганизованность – умение организовать себя и свои мысли позволит быть намного эффективнее в своих действиях и достигать лучших результатов;

3) чрезвычайная энергичность – невозможно стать успешным без определенных усилий и затрат энергии. Необходимо зажечь в себе огонь, который будет поддерживать на пути к успеху;

4) хорошая физическая форма – быть в тонусе и хорошо себя чувствовать – залог работоспособности.

Отвечая на вопрос, можно сказать, что здоровье и здоровый образ жизни, несомненно, влияют на жизненный успех.

Залогом активной работоспособности, хорошего самочувствия 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 и отказаться от вредных привычек, а еще соблюдать режим дня.

Хочу пожелать всем здоровья и успеха!

Список использованных источников

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Р.И. Айзман. – Москва : ИНФРА-М, 2015. – 351 с.

2. Айзман Р.И. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Издательство Юрайт, 2019. – 239 с.

## ПУТЬ К УСПЕХУ

Автор Пополитова М.А.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности»

*«Можно считать, что человек добился успеха, если он хорошо жил, много смеялся и любил. Если он заслужил уважение многих людей и любовь маленьких детей. Если он нашёл нишу в жизни, которую смог заполнить либо выращенными им красивыми цветами, либо чудесным стихотворением, либо спасёнными душами. Он добился успеха, если не скупился на слова благодарности, ценил красоту мира и не стеснялся*

*говорить об этом. Если он видел в людях самое лучшее и делился самым лучшим в себе. Если его жизнь вдохновляла людей, а память о нём осталась в их сердцах...»—  
Бесси Андерсон Стэнли, автор эссе, победившего на конкурсе «Что такое успех?»,  
1904 г.*

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.

На мой взгляд, 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.

Смысл успеха и его правила зависят от того к чему человек стремится в жизни и какие усилия предпринимает.

На мой взгляд, чтобы достичь успеха нужно ставить перед собой реально достижимую цель, читать, изменить образ мышления (думать о хорошем), победить лень, обладать внутренней чистотой. Быть внутренне чистым не требует специальных шампуней, мыла или кондиционера. **Важно желание, цель и работа над собой — это путь успеха в жизни!**

**История знает немало примеров, когда люди совершили невозможное, проделали огромную работу над собой, чтобы прийти к успеху. Например, Ник Вуйчич.** Ник Вуйчич появился на свет с редкой патологией: у него отсутствовали обе руки и обе ноги. С детства он был убежден, что ничего хорошего в этой жизни его не ждет.

Он только и делал, что молился Богу, чтобы тот дал ему руки и ноги. Мечтал проснуться нормальным, но, конечно, этого не случилось. В 8 лет он попытался покончить с

собой – утонуть в ванне – но не смог. Он представил, как его родители будут винить себя до конца жизни.

Родители, на самом деле, сделали для Ника многое. Ник учился в обычной школе, получил два высших образования.

В 19 лет он впервые выступил перед публикой. На речь отвели 7 минут. Уже через 3 минуты девушки в зале плакали. Ник пришел домой и объявил родителям, что знает, чем хочет заниматься. Он стал мотивационный спикером и христианским проповедником, и сегодня его знает весь мир.

Он объездил больше 20 стран. Написал книгу. Он выступает около 250 раз в год, говорит о жизни и вдохновляет любить себя такими, какие мы есть, и никогда не сдаваться. Стоит хотя бы однажды посмотреть его выступление на YouTube и удивиться: этот человек все время шутит и улыбается. В 2012 году Ник обрел личное счастье – женился на Канаэ Миахаре.

Ник говорит: *«В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног! Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но после очередного поражения я не оставляю надежды».*

Ещё один пример истории всем известного клоуна Юрия Никулина, которая меня поразила. **Юрий Никулин** родился в 1921 году. В то время, когда мальчики вступают во взрослую жизнь, он пошел на войну – в 18 лет его призвали в армию. Он прошел две войны – Финскую и Великую Отечественную. Дважды побывал в госпитале – после воспаления легких и после контузии.

О войне он говорил редко и неохотно. Оно и понятно – ведь там не было ничего веселого, но, по иронии судьбы, Никулин стал одним из самых известных клоунов СССР и горячо любимым публикой актером.

Когда пришел с фронта, решил поступать во ВГИК, но получил отказ. Приемная комиссия тогда сказала: *«Знаете, товарищ Никулин, в вас что-то есть, но для кино вы не годитесь. Не тот у вас профиль, который нам нужен. Скажем вам прямо: вас вряд ли будут снимать в кино».*

Потом были пробы в Щепкинское училище – провалился. ГИТИС – провалился. Студия Камерного театра, Театр Моссовета – отказ за отказом. В сентябре 1946 года Никулин случайно узнал о наборе в студию клоунады при Московском государственном цирке на Цветном бульваре. С этого и началась его карьера клоуна.

Потом была работа с самим Карандашом – популярнейшим в те годы клоуном. Потом – самостоятельные выступления. И только в 1958 году – первый фильм, где он играл эпизодическую, но запоминающуюся роль – пиротехника в «Девушке с гитарой».

Никулин писал: *«Впервые увидев себя на экране, я ошарашен... Не считая себя красавцем, я, в общем-то, думал, что выгляжу нормальным человеком, а тут на экране полный кретин, с гнусавым голосом, со скверной дикцией. На меня это так подействовало, что я расстроился. А вокруг все были довольны и говорили: «Хорошо. Молодец!»*

Путь к успеху-это постоянная работа над собой, воспитание в себе лучших качеств, таких как: дисциплинированность, самоорганизованность, хорошая физическая форма. Ведь, как сказал великий классик А. П. Чехов: "В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли"! И с этим невозможно не согласится.

Возвращаясь к эпитафии, не могу не согласится и с Бесси Андерсоном Стэнли, который сказал, что человек добился успеха, если не скупился на слова благодарности, ценил красоту мира и не стеснялся говорить об этом. Если он видел в людях самое лучшее и делился самым лучшим в себе. Если его жизнь вдохновляла людей, а память о нём осталась в их сердцах. Я полностью согласна с автором. Очень важно уметь видеть хорошее, ценить каждый миг, который, к сожалению, не повторится и оставить хорошую память о себе в сердцах дорогих людей. На мой взгляд, это и есть путь к успеху, хотя и очень сложный.

Подводя итог хочется пожелать всем здоровья и успеха!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ — ЭТО ГЛАВНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАДАЧА**

Автор Чужикова О. И.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности»

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.

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в России.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном — особенными законами общества, в биологическом — индивидуальными законами своего организма.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально-экономических факторов. Однако, по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом

Как показывает статистика, молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек, в настоящее время в России курит 32,3% населения, из них 51,3% мужчин и 16,3% женщин. При этом треть курящих 43,1% молодёжь в возрасте 16-29 лет. Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей. Растёт проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространен в молодёжной среде.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта возрастная группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Много современных молодых людей, обучающихся в средних и высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

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. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Курение является самой распространённой и, пожалуй, одной из самых вредных привычек. Оно является болезнью века, столь же опасной для здоровья людей, как ВИЧ-инфекция, алкоголизм, наркомания. Курение следует рассматривать не только как вредную привычку, но и как бытовую токсикоманию, т.е. как болезненное пристрастие к токсическому веществу- никотину, которое развивается вследствие привыкания. Поэтому курение и его влияние на организм являются, сегодня социальной и медицинской проблемой. Важное место в её решении принадлежит воспитанию населения в духе непримиримого отношения к табакокурению как к социальному злу и огромной опасности для здоровья.

В нашей стране уделяется большое внимание проблеме борьбы с курением, особенно среди молодежи. По статистическим данным в России курят половина всех мужчин и четверть женщин, особенно много курящих среди молодежи в возрасте 20-30 лет. Стратегия преодоления этой вредной привычки связывается со сменой сложившихся в молодежной среде стереотипов поведения. Курение должно перестать быть «модным», на это направлены социальные ролики на телевидении, специальные акции в клубах и на дискотеках.

В целях противостояния распространению табачной зависимости, в том числе и среди молодежи, 23.02.2013 года был принят закон о запрете курения в РФ. Он имеет официальное название № 15-ФЗ

Основными направлениями профилактической работы по снижению табакокурения являются: развитие сети учреждений, осуществляющих работу по борьбе с табакокурением; разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения для различных групп населения; проведение общенациональных информационных кампаний; совершенствование рекламы антитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов для подростковой аудитории, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здоровых привычек; создание зон, свободных от курения.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства. Это негативное явление причиняет огромный материальный и нравственный ущерб как обществу в целом, так и отдельным гражданам. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости. В наше время среди молодёжи быстрыми темпами развивается так называемый пивной алкоголизм. Как правило, пивной алкоголизм создаёт определённый стереотип жизни, наполненный своего рода ритуалами. Врачи утверждают: пивной алкоголизм формируется даже быстрее водочного и труднее поддается лечению. Согласно современным исследованиям, пиво — первый для человека легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным наркотическим средствам.

Антисоциальным является распространение алкогольной зависимости среди детей, подростков и молодежи. В ряде случаев алкоголизм у детей и подростков развивается, основываясь на подражании взрослым. Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье ещё не рождённых поколений. 30% расследуемых преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Наблюдается ухудшение демографической ситуации в стране. Растет количество детей, оставшихся без попечения родителей, причем это происходит на фоне падения рождаемости и уменьшения численности детского населения страны. Одной из причин сиротства является алкоголизм родителей и как следствие, жесткое отношение к детям, пренебрежение их интересами и

правами. Увеличивается количество детей, рожденных вне брака. Одной из основных задач государственной программы является выработка государственной политики в области профилактики алкоголизма, производства и реализации алкогольных напитков, рекламы и других действий по предотвращению алкоголизма, формирование в общественном сознании твердой установки на трезвый образ жизни, оздоровление нации и ее молодого поколения.

На пороге третьего тысячелетия наркомания стала всемирной трагедией, грозящей погубить новое поколение. Независимо от того, где бы ты ни находился: в России, в Европе, в Америке – проблема наркомании всюду актуальна, но ее можно и нужно решать! На всякий яд есть противоядие: здоровый образ жизни, духовный рост человека и сила воли! На первых порах употребления наркотика наблюдается наркотическая эйфория – прилив бодрости, улучшение настроения – нередко беспричинный смех, весёлость, возникает чувство радости бытия, всесильности, раскованности, вседозволенности, ясности мышления, величия. Все эти ощущения иллюзорны и через определённое время, в зависимости от вида наркотика и длительности его употребления, исчезают.

Употреблять наркотики начинают в молодом возрасте, т.е. предпосылки наркомании связаны с психологической особенностью этого возраста. Наркоманы — это лица: морально неустойчивые и легко внушаемые; психически незрелые и неспособные к направленным волевым усилиям; лишённые ответственности перед обществом и оценки последствий своих действий.

Один из самых жутких способов убийства души и тела – это наркотик. Наркотик пробивает защитную оболочку души, одурманивает разум, чувства, парализует волю. Наркотик пленит узами привыкания. Страшно подумать, на что он способен! Наркотик ущемляет совесть человека. Наркомана интересует только прельстительный дурман, ко всему остальному он равнодушен. Честь, человеческое достоинство – эти понятия забыты одержимым. Даже когда наркоман еще дышит и движется в этом мире, он уже подобен мертвецу. Он мертв для лучших человеческих чувств: для любви и дружбы, для совести, для веры. Нет слов, чтобы описать горе матерей, всматривающихся в безумные зрачки своих детей-наркоманов. Но наркомания – это не только личная трагедия какого-либо индивида, но и всеобщая проблема человечества. Наркотический монстр нацелен на уничтожение молодежи, истребление под корень будущего нации. Люди XXI века должны покончить с этой проблемой раз и навсегда, а молодежь XXI века должна идти вперед!

Только здоровый образ жизни и стремление к чему-то высокому и хорошему позволят жить полноценной насыщенной жизнью и добиваться жизненных целей. Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников учебных заведений являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Если же молодежь, благодаря совместным усилиям государства и общества, становилась катализатором прогресса, то слава и мощь государств и наций приумножались в разы. Говоря современным языком, молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества. Поэтому здоровый образ жизни среди молодёжи — это главная государственная задача нашей страны и всех стран в мире.

## ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РУССКИМ ЧЕЛОВЕКОМ В РАЗНЫЕ ЭПОХИ

Авторы А. Утешева, Д. Плотников

Научный руководитель к.и.н. Даркина А.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Воронежский юридический техникум»

Здоровье физического тела – первостепенная потребность человека. В наше время всё чаще звучит словосочетание «здоровый образ жизни». Если вы спросите своих знакомых, ведут ли и понимают ли они значимость здорового образа жизни, почти каждый ответит положительно. Тренировки в спортзале, питание по графику, чашка кофе в день – всё это разными людьми уже считается «здоровым образом жизни». На самом деле, этот термин объединяет множество понятий. Но есть определённый стандарт, соблюдая который у человека будет образ жизни здоровым. Здоровье-это состояние физического, социального, психического и духовного благополучия. Таким образом, здоровье тела и отсутствие болезней, то, как большинство понимают смысл здорового образа жизни сегодня, является первым, базисным, но только одним из четырех его уровней. Социальное неблагополучие влияет на физическое здоровье, нездоровая психика – на отношения в социуме, а бездуховный человек разрушает в первую очередь свою психику, тогда вся пирамида рано или поздно рухнет. Уже сегодня можно с чего-то начать, чтобы сохранить её в равновесии и покое. Выбор темы связан с актуальностью проблемы независимо от времени.

В настоящей заметке мы изложим то, как люди поддерживали своё здоровье в разные эпохи, что этому препятствовало, и как они справлялись с возникающими препятствиями. Наши далекие предки прекрасно понимали: здоровье не купишь, и за ним нужно тщательно следить. В незапамятные времена медицинская отрасль была развита слабо, и элементарная простуда могла стать причиной смерти. Именно это вынуждало предков уделять немало внимания здоровому образу жизни, а так же укреплять защитные реакции организма. Во времена Ивана Грозного на Руси народ предпочитал много двигаться, строго соблюдать режим дня и избегать переедания. Но со временем традиции исчезли, и современный человек забыл о рекомендациях предков, хотя у них есть чему поучиться. На Руси предпочитали насыщенные витаминами продукты, а застолья устраивали скромные. То, как славянин ел, зависело от его положения в обществе. Представители социальных элит могли позволить себе более качественную пищу, а крестьяне же редко употребляли мясные или рыбные блюда. Преимущественно простой люд питался орехами, фруктами, и цельнозерновыми продуктами, богатыми клетчаткой. Кроме того, крестьяне употребляли хрен, бобы, редьку и разнообразные ягодные плоды, вместе с большим количеством зелени. Квашеная капуста, ячменная каша и гороховая лапша с жареными грибами чаще всего встречались на столе крестьянских семей. Крестьяне мариновали овощи в уксусе, и хранили их в погребах, в бочонках. Сегодня диетологи настоятельно просят пациентов употреблять ферментированные продукты, потому что в них содержится пробиотик, нужный для стабильной работы кишечника. Предкам данная польза понималась на интуитивном уровне. В любой заготовке отсутствовали как химикаты, так и красители. Хранилась провизия в погребе, либо в леднике. Чревоугодие считалось делом неугодным Богу, потому славяне питались умеренно. В течение года народ Руси прилежно постился несколько раз, а мясо употреблялось только в отведенные для этого дни. Древняя Русь – время изобилия домашней и натуральной пищи. Скотина паслась практически в каждом дворе, но есть предпочитали мясо зверей, добытых на охоте. Рыба входила в рацион даже в постное время, и потому славяне не страдали от недостатка рыбьего жира (кислот Омега-3 и 6). Славяне были чистоплотными, посещая баню минимум раз в неделю, любили пить кисель, а спиртное предпочитали легкое: пиво, вино и медовуху. Закалялись они, утром умываясь холодной водой, и насыщенная физическая активность помогала им оставаться здоровыми [2]. На протяжении всей истории существования, человек пытался раскрыть тайну молодости и



долголетия. Кто-то искал волшебный эликсир, а кто-то просто заменил некоторые продукты питания или отказался от них вообще. Принятие христианства на Руси в 988 году можно считать началом здорового образа жизни. Благодаря церковным канонам, которые ввели такое понятие – пост, естественность и умеренность в пище стали принципом жизни. Здоровый образ жизни как вопрос государственного значения был поднят Ломоносовым в годы правления Екатерины II. Девочкам преподавали понятия о пользе и вреде пищи. Внимание мальчиков концентрировали на укреплении силы духа и плоти.

Тема здорового образа жизни остается на данный момент одной из самой актуальной в России. Населению необходимо здоровое поколение, к тому же на данный момент ЗОЖ у нас в стране получает всё большее распространение. Множество блогеров агитируют людей на занятия спортом, рассказывают о здоровом питании и что это даёт людям. У нас есть множество бесплатных спортивных секций для всех возрастов, также всё больше и больше открываются частные спортивные залы, в которые также могут ходить как дети, так и взрослые. Государство проводит различные спортивные соревнования, в которых может поучаствовать любой желающий. Однако несмотря на всё это есть множество проблем с соблюдением принципов поддержания здоровья. По сравнению с СССР и нашим временем мы можем говорить о том, что уровень культуры ЗОЖ намного ниже. Прежде всего это рост алкоголизма во времена «лихих» 90-х, а сейчас появляются множество гаджетов, которые отнимают очень много времени у молодежи, тем самым отрывает их от спорта, также из-за этого молодые люди утратили интерес к проведению времени на улице.

Приходится констатировать, что государственная пропаганда раньше была сильнее, чем сейчас. Молодые люди могут вести хаотичный образ жизни. В основном из-за каких-то психологических проблем, которых с каждым годом всё больше и больше из-за неприспособленности молодёжи к внешнему миру, у них начинают появляться вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя. Никотин, содержащийся в сигаретах, вейпах, модах, подах, системах нагревания табака разрушает психику молодёжи [1]. На данный момент, к сожалению, очень много курительных приспособлений, и большинство из них доступны молодёжи, что ухудшает дыхательную систему человека, приводя к негативным последствиям. Алкоголь развивает синдром депрессии, разрушает психику человека и пагубно действует на свертываемость крови, печень и другие органы. Все вышеозначенные проблемы сказываются на соблюдении ЗОЖ среди молодежи и взрослых, что усугубляет прочие жизненные проблемы. Есть множество людей, которые при возникновении определенных заболеваний не обращают на них внимания, тем самым наносят непоправимый урон своему здоровью и ухудшают качество своего дальнейшего существования, однако есть и другая сторона медали: некоторые люди при малейших симптомах даже самого простого заболевания начинают принимать множество антибиотиков, которые не помогут, а, возможно, сделают хуже. С этими проблемами должно бороться не только государство, но и всё общество в целом, так как от этого зависит наше будущее.

Таким образом, здоровый образ жизни влияет на то, насколько человек счастлив. Люди, соблюдающие ЗОЖ, намного счастливее людей с вредными привычками. Составив распорядок дня, необходимо строго соблюдать его. Этих очень простых действий хватает для того, чтобы улучшить жизнь и положение в обществе в целом, так как повышая свою производительность, держа в тонусе тело, мы становимся более уверенным в себе и можем пробовать себя в чем-то новом, принося таким образом пользу обществу.

#### Список использованных источников

1.Кауров Я.В., Ларченко А.В., Артеменко А.Г., Гнелицкий Г.И., Мудрова С.А., Панков А. В. Курительные смеси: медицинские и социальные аспекты // Здоровье и образование в XXI веке. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kuritelnye-smesi-meditsinskie-i-sotsialnye-aspekty> (дата обращения: 14.12.2020).

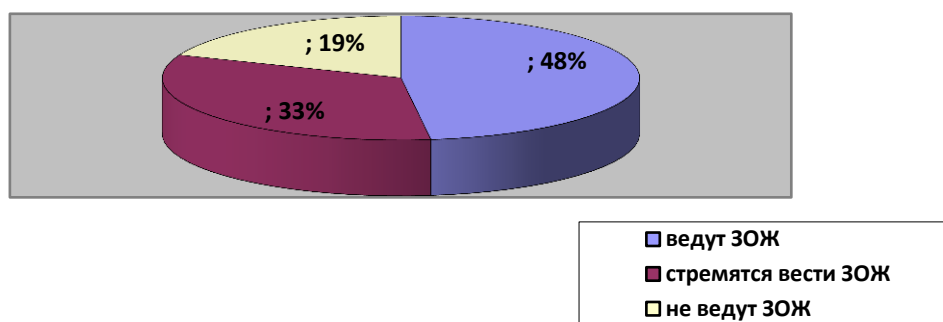
## ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО

Автор: Лихобабина Елена Михайловна  
Научный руководитель: Филиппова Елена Петровна  
ГБПОУ ВО «Губернский педагогический колледж»,  
г. Воронеж

Человек - совершенство природы. И для того чтобы ее познавать, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. А что же такое здоровья? Здоровье – это самый великий дар, который получил человек от природы. Здоровье не купишь, его надо сохранять, сберегать, улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Такая ценность всегда должна быть под охраной. Проявляя заботу, каждый человек желает добра другому, говоря ему: «Здоровья тебе!»

Чтобы разобраться, что такое здоровый образ жизни и кто его правильно соблюдает, я решила провести небольшой опрос в своей группе.

Результаты опроса показали, что всего 48% ведут здоровый образ жизни, 33% стремятся вести здоровый образ жизни и 19% не ведут здоровый образ жизни.



Результаты опроса конечно не утешительные. Хорошее здоровье, в свою очередь, это определенный образ жизни. Все, что человек делает, сказывается на его здоровье. Есть люди, которые не следят за своим здоровьем и губят его курением, пьянством, наркоманией. Эти коварные привычки разрушают здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Многие не знают, как эти привычки губят организм, они приводят к сердечной недостаточности и многим другим болезням. В наше время очень трудно найти школьника, который имел бы большое желание заниматься спортом. Все больше всего предпочитают компьютерные игры, совсем забывая про спорт. А ведь спорт укрепляет организм, помогает избавиться от вредных привычек, способствует развитию не только физических, но и моральных качеств. Вот пока некоторые ленятся, сидя у компьютера, Николас Джеймсан Вуйчич, лишенный рук и ног с рождения, занимается спортом. Он ведет активный образ жизни, пишет книги и читает проповеди, которые помогают тысячам людей принять свои недостатки. Вот наглядный пример того, что даже с ограниченными возможностями можно вести активный образ жизни. Главное не падать духом и всегда стремиться к своей цели. «Здоровым будешь - все добудешь», - гласит народная мудрость, с которой нельзя не согласиться. Забота о своем здоровье - это долг и обязанность каждого человека. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правильный режим дня. Нужно правильно питаться. Возвратившись из школы, нельзя сразу садиться за уроки, нужно немножко отдохнуть, в лучшем случае пойти погулять. Огромное значение для бодрости, высокой

работоспособности имеет сон. Нужно ложиться спать в одно и то же время, желательно в двадцать два часа.

Но, чтобы быть более здоровым, нужно меньше употреблять газированные напитки, различные чипсы, жевательные резинки, картофель фри. Например, в 0.33 л Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Еще она ослабляет память и зрение.

Кока кола с успехом заменяет бытовую химию, которую применяют при чистке сантехники. Чипсы очень вредны для организма, это ничто иное, как смесь углеводов и жира в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не приносит поедание картошки - фри. Жевательная резинка тоже очень опасна для организма. Многие не знают, что в состав жевательной резинки входит пенопласт. Я думаю, если бы все знали об этом всем, то они бы не стали портить себе здоровье этими вредными продуктами.

В наше время нет идеальных людей, которые не наносят вред своему здоровью. Таких людей, наверное, совсем не существует, но если отказаться хоть от одной вредной привычки, уже можно сделать большой плюс своему здоровью. Так давайте будем думать, что мы принимаем в пищу, если не хотим быть больными. Я сама не была противницей того, чтобы выпить, например Pepsi-Colu, но как только я узнала о вреде, который она приносит, мне как-то расхотелось ее пить. И сейчас, когда я вижу, что мои друзья ее пьют, я пытаюсь их отговорить и рассказать о ней все, чтобы они тоже задумались о своем здоровье. Я думаю, если каждый из нас расскажет своим друзьям о возможных болезнях, и попытается уговорить, не пить Pepsi-Colu и другие вредные напитки, то будет больше здоровых, счастливых людей. Ведь быть здоровым - это здорово.

Здоровый образ жизни полезен для всех, здоровый образ жизни - удача и успех. Давайте все будем заниматься спортом и будем здоровыми и счастливыми!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор: Пирогова Софья Юрьевна

Научный руководитель: Антонова Светлана Ивановна

БФ «ГПК», г. Бутурлиновка

С каждым днём здоровый образ жизни набирает свою популярность среди молодёжи. Давайте разберёмся, что же на самом деле является здоровым образом жизни? Здоровый образ жизни, это не только правильное питание и здоровый сон, но и многое другое. В здоровый образ жизни входит множество других факторов, такие как: активное занятие спортом, правильное питание, здоровый 8-9 часовой сон, режим дня, профилактика заболеваний, отсутствие вредных привычек, благоприятная психическая обстановка в семье. Все эти факторы являются основой ЗОЖ. Давайте разберем каждый из этих факторов.

### **Активное занятие спортом:**

Данный фактор является основным залогом ЗОЖ. Спорт развивает не только физическую выносливость, но и личностные качества человека. Занятия спортом и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма человека, его здоровья, улучшает мышечную систему, кости, продлевает продолжительность жизни. Спортивные занятия также могут не дать развитие таких заболеваний, как рак и дает положительное развитие психологическому здоровью человека, снижает стрессовое состояние и депрессию.

### **Здоровый сон:**

Здоровый сон не менее важен. В первую очередь сон-это заряд энергии на весь день. Сон является важнейшей биологической потребностью человека. Здоровый сон имеет свою продолжительность в 8-9 часов.

#### **Профилактика заболеваний:**

Профилактика заболеваний также включает в себя определённые факторы: теплая одежда в холодный период времени, приём витаминов, особенно актуально зимой, добавление в рацион свежих фруктов и овощей, обильное питьё, каждодневная влажная уборка, закаливание и многое другое.

#### **Отсутствие вредных привычек:**

Ежегодно во всем мире около 1 000 000 человек умирает от вредных привычек. Абсолютно все вредные привычки влияют на здоровье человека, но самые страшные последствия имеют привычки употреблять алкоголь, никотин, наркотики, так как перерастают в зависимость и приводят к различным проблемным состояниям.

#### **Благоприятная психическая обстановка в семье:**

Под психическим здоровьем мы подразумеваем наличие нормы в интеллектуальном развитии человека. Психическое здоровье-это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой потенциал, справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Очень важно, что в семье была благоприятная психическая обстановка. Ведь нервное напряжение и стрессы приводят к нарушениям сна и аппетита, как следствие к различным заболеваниям.

Мы редко задумываемся о здоровье, вспоминаем о нём, когда что-то начинает болеть. Я считаю, что с самого детства нужно прививать у ребёнка любовь к спорту, правильному питанию. Здоровье-это бесценное богатство человека, от которого зависит вся его жизнедеятельность. Поэтому важно вести здоровый образ жизни, несмотря сколько человеку лет. Когда человек правильно питается и регулярно занимается спортом, он становится не только здоровым и красивым в физическом смысле, а также закаляется его дух. Он чувствует прилив сил для новых идей и начинаний, человек становится более спокойным и уравновешенным. Для молодежи здоровый образ жизни очень важен. Сохранить здоровье и бодрость ценно смолоду. Поэтому, выбирая здоровый образ жизни, молодой человек удваивает свои силы.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО СПОРТ. СПОРТ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ**

Автор Тульский Сергей Владимирович  
Научный руководитель Мордовцева Галина Владимировна  
Бутурлиновский филиал ГБПОУ ВО  
«Губернский педагогический колледж»

В настоящее время спорт является одной из важных составляющих формирования здоровья нации любой страны. Спорт пропагандируется средствами массовой информации: телевидением, радио, рекламой. В советский период изобразительного искусства тема спорта была массовой в творчестве художников, скульпторов. И в наши дни спорт является альтернативой вредным привычкам и необходимо пропагандировать его средствами изобразительного искусства.

В числе известных живописцев Александр Дейнека прославился как автор жизнеутверждающих солнечных картин, посвященным совершенному нравственному и физическому облику человека. Художник писал полотна о спорте, о вечном движении человеческого существа к лучшему. Он открыто признавал свое искреннее восхищение пловцами, бегунами, лыжниками и борцами. По его мнению, спорт способен облагораживать, оздоравливать и просвещать.



«Эстафета» художник Дейнека А.А.

Картину «Раздолье» художник начал еще до войны, но закончил в 1944 году. Шел последний год войны, в работе столько оптимизма, жизнеутверждающей силы. В этой работе автор удачным образом сочетает пейзаж и жанр спорта. Общее впечатление, как будто ухвачен «стоп-кадр», момент, когда группа девушек, выбегая снизу с берега и веселой шумной стайкой исчезает справа. Они красивы и стройны, со спортивными фигурами, которые прорисовываются под влажной после купания одеждой. Вся картина наполнена динамикой и молодым задором. Вспоминается детство, купание в речке, освежающая прохлада, теплые солнечные дни. Это и есть здоровый образ жизни.



«Раздолье» художник Дейнека А.А.

Тему спорта, здорового образа жизни художник продолжает в других работах: «Бегунья», «Физкультурники», «Футболисты».

Со временем Дейнеку продолжала интересовать возможность максимальной передачи на картине пластики тренированного тела. В его понимании красота спортсменов, занятых физическими упражнениями, символизирует здоровый дух состязательности, молодости, любви к жизни, товариществу.

Художник Л.В. Сойфертис в своих графических листах повествует о здоровом образе жизни. Мне нравится работа «Лыжники». Молодая семья ( родители и дети ) с лыжами собираются активно провести выходной день. Все получают заряд бодрости не только в



физическом плане, но и воспитательное воздействие на детей. У Леонида Сойфертиса есть и другие работы на тему спорта: «На дистанции», «Юные фигуристки», «На стадионе. Подруги», «Спортивная ходьба».



«Лыжники» Л.В. Сойфертис «Спортивная ходьба» Л.В.Сойфертис

Спортом надо заниматься в любом возрасте. Некоторые считают, что пока учатся в школе, там есть уроки физкультуры, спортивные секции. А потом работа, семейные заботы, постепенно меняется фигура, появляются вредные привычки, например, выпить пива или винца. В качестве общения или подражания взрослым подростки начинают курить. Хотя многим и не нравится, но побеждает стремление выглядеть солиднее.



«Вратарь» Любовь Белых «Возраст – спорту не помеха» В. Воликов

Я считаю, что спорт помогает в учебе, поддерживает физическую форму и соответственно дает позитивный настрой в жизни. Выпускники нашего училища, которые занимались спортом, вели активную общественную и творческую жизнь, сейчас активны и

творчески работают. Горешнев Александр возглавляет Острогожский творческий союз художников, занимается выставочной деятельностью. В училище был одним из лучших баскетболистов. Смирных Петр – стайер, длинные дистанции. Нельзя сказать «бывший спортсмен». На протяжении многих лет выступал на длинных дистанциях. Творчески работает, посещает почти все выставки, которые проходят в Воронеже, Лисках, Россоши и других городах области. Добрынин Евгений в Нововоронеже возглавлял спорт, организовывал соревнования, игровые мероприятия. Это выпускники 70-х лет.

***Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.***

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личную гигиену, искоренение вредных привычек.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а ***остальные 60% — здоровый образ жизни.***

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. ***Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.***

Список используемых источников

1. [kirova47.ru](http://kirova47.ru) > [zzdorovyj-obraz-zhizni-obraz-zhizni-che...](#)
2. [socrealizm.com.ua](http://socrealizm.com.ua) > [gallery](#) > [category](#) > [sportя](#)
3. [www.ignatovka.ru](http://www.ignatovka.ru) > [index.php](#)
4. [www.virtualm.spb.ru](http://www.virtualm.spb.ru) > [resources](#) > [galleries](#) > [sport](#)
5. [www.museum.ru](http://www.museum.ru) > ...
6. [opisanie-kartin.com](http://opisanie-kartin.com) > [dejneka-aleksandr](#)

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПЕДАГОГА**

Автор: Федорова Анастасия Сергеевна

Научный руководитель: Ольшанникова Ольга Николаевна  
ГБПОУ ВО «Губернский педагогический колледж», г. Воронеж

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного – здоровья», - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?).

Современные условия жизни и работы выдвигают перед педагогами требования обладать не только высокими профессиональными знаниями, но крепким здоровьем и творческим долголетием, поскольку только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Однако педагоги часто жалуются на повышенную утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, ухудшение памяти особенно в конце учебного года.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления)

общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических условий проведения урока.
  2. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
  3. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общепедагогических, так и специфических.
  4. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся (выбор темпа и ритма урока) с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
  5. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
  6. Активизация развития эмоционально-чувственной всех сфер личности учащихся. Привлечение возможно большего числа органов чувств учащихся (слуха, зрения, осязания)
  7. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
  8. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий, регламентация длительности основных видов учебной деятельности, смены видов деятельности на уроке (физкультминутки, подвижных игр, смены поз, профилактика нарушений осанки и зрения).
  9. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
  10. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
  11. Создание условий для творчества.
  12. Дифференциация и индивидуализация процесса обучения в зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья учащихся (учитывая особенности нервной системы).
  13. Создание на уроках ситуации, стимулирующей поисковую активность.
  14. Психологическая атмосфера урока, стиль общения учителя, поддержание позитивной психологической атмосферы урока, выбор демократического стиля общения.
- Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Учителям необходимо:

- пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;



- в совершенстве овладеть основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоить психические средства восстановления организма

Это лишь некоторые аспекты здоровьесбережения. Очень не хочется, чтобы современную школу называли школой болезней. Поэтому роль учителя в сохранении здоровья учащихся значительна, и каждый день на каждом уроке дети учатся не только предмету, но и осознанно относиться к своему здоровью. Учитель старается выработать у каждого ученика устойчивую привычку, потребность в выполнении физических и психологических упражнений не только на уроке, но и в повседневной жизни. Позиция «когда я здоров – это мое личное дело, а когда заболел, лечите меня, доктора» – губительна. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать учащимся необходимые знания, умения навыки, не менее важная задача - сохранить при этом их здоровье. Принцип «Не навреди!» должен стать не только принципом врачей, но и педагогов.

## **О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КОМПЕТЕНЦИЙ В СОХРАНЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Автор: Козлова Д. Н.  
студентка 2 курса отделения  
«Преподавание в начальных классах»  
Научный руководитель: Матюшенко И.А.  
ГБПОУ ВО «Губернский педагогический колледж», г. Воронеж

Здоровье является высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека, одним из важнейших факторов его жизненного успеха. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических дефектов [1, с. 1].

Известно, что до 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются еще в детском возрасте. Младший школьный возраст является наиболее значимым периодом жизни, влияющим на становление эмоционального мира школьника. Критические эмоциональные оценки деятельности учеников порождают у них состояние эмоционального перенапряжения, что в дальнейшем проявляется в выбранном ими образе жизни.

Термин «эмоциональное здоровье» впервые применён Л. В. Тарабакиной и определен как составная часть психологического здоровья человека «...эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания...» [2, с. 251].

В результатах психолого-педагогических исследований, проведенных в последнее время, отмечается факт ухудшения эмоционального здоровья учеников. Все больше и больше детей находятся в состоянии эмоциональной напряженности. Такие дети уязвимы, особенно чувствительны к предполагаемой обиде и остро реагируют на отношения к ним окружающих. Увеличивается число детей с неврозами, а также детей с отклоняющимися формами поведения. Об этом же свидетельствуют последние публикации в СМИ, посвященные качеству и проблемам дистанционного обучения школьников в условиях пандемии COVID-19.

Эмоциональное здоровье школьника зависит как от внешних, так и от внутренних факторов [2, с .252]. Среди внешних факторов важнейшую роль играет школа. Чувство тревоги неизбежно сопровождает ребенка в любой, даже в самой «идеальной» школе. Отбор в школу, внутришкольная дифференциация, публичный характер школьных достижений и неудач, особенности педагогического взаимодействия – всё это может вызвать у школьников эмоциональное напряжение, уровень которого может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на его психическое здоровье. Считается, что существует рациональный уровень эмоционального напряжения, который наилучшим образом способствует развитию, самоутверждению школьника.

В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный «механизм». Ещё Я. А. Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов. При таком «технологическом» подходе к образованию педагоги обращаются к понятиям: педагогические технологии, технологии обучения, образовательные технологии. Считается, что совокупностью только общих (не лично-ориентированных) педагогических, психологических и медицинских воздействий (технологий) можно сохранить эмоциональное здоровье школьников.

Однако не следует забывать, что одним из внутренних факторов, влияющих на эмоциональное здоровье школьников, является индивидуальность их личности. Индивидуальные пути развития эмоциональной сферы складываются в значительной мере бессознательно и определяются внутренними механизмами, к которым школьник не имеет доступа, то есть он их не осознает. Школьник не знает, как формируются его мысли и чувства. В условиях этой неопределенности значимое влияние на развитие школьника могут оказать установки, возникшие в период становления его личности. Вот почему так важно именно с первых дней обучения ребенка в школе формировать у него положительные установки на прогнозирование успеха в школьной деятельности, активное отношение к собственным негативным переживаниям. «Оптимистическая личность способна преодолевать трудности без ущерба для себя и своего развития, без искажения образа реального мира, сконструированного в воображении...» [2, с. 252].

Сохранение эмоционального здоровья школьников – это, прежде всего, целесообразно организованная система лично-ориентированных психологических воздействий. Основными задачами психологической работы по сохранению эмоционального здоровья школьников являются: снижение тревожности у детей; снижение уровня их агрессивности; снижение психоэмоционального напряжения; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека; развитие умения понимать, доступно для других и корректно выражать свои эмоции. Решение указанных задач может быть успешным только при условии тесного и целенаправленного взаимодействия всех участников школьного образовательного процесса: младших школьников, их родителей и учителей.

Таким образом, *эмоциональное здоровье* - это не только гносеологическая категория для изучения способностей младших школьников к развитию, самоутверждению, преодолению трудностей, подавлению негативных эмоций, управлению своим эмоциональным состоянием, но и важнейший фактор их жизненного успеха.

#### Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения. (ВОЗ). Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 2014. – С. 1-26.
2. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологических исследований / Л. В. Тарабакина // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №8. – С. 250-252.

## КУРЕНИЕ – НЕ ТОЛЬКО САМОУБИЙСТВО. ЭТО УБИЙСТВО!

Автор Заика Илья Владимирович,  
Научный руководитель Лёвкина Н. В.,  
ГБПОУ ВО «ЛПТТ имени А.К.Лысенко»,  
г. Лиски

До XVII века россияне не знали, что такое табак. Лишь к середине семнадцатого столетия **английские купцы** завезли первые табачные изделия. Стоили они тогда немалые деньги, в результате чего пристрастившиеся, часто попадали в долговые ямы. Чтобы не усугублять ситуацию Михаил Романов издал указ, запрещающий курение табака в России. Нарушителей **ждала суровая расправа**: публично избивали розгами, вырывали ноздри и даже отправляли в ссылку в Сибирь. Изменения произошли в 1705 году, тогда Петр Великий сделал табакокурение **легализованным**. Сегодня же правительство России активно борется за права некурящих и вводит новые законы, касающиеся **анти табачной пропаганды**.

Никотиновая зависимость – это проблема мирового масштаба. В каждом государстве найдутся люди, у которых есть эта пагубная привычка.

В европейских странах о табаке знают уже более 500 лет, а в России к курению пристрастились около 350 лет назад. В середине XX века по миру прошла анти табачная волна, но после неё количество курильщиков не уменьшилось.

Зависимость от никотина уже давно стало общемировой бедой. Со смертельной привычкой европейцы знакомы уже почти 600 лет, славяне курят около 400. В 80-х годах прошлого столетия по всему миру пронеслась очередная массовая волна анти табачной пропаганды, но количество курильщиков лишь возросло.

Возраст курильщиков в Российской Федерации колеблется от 18 до 45 лет. В России табак становится причиной смерти более 500 тысяч человек.

Добровольная привязанность россиян к сигаретам уносит столько же жизней, сколько авиакатастрофы и природные катаклизмы.

Чем объяснить, что эта глупая забава — курение — получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. Можно только удивляться неприязнительности наших девушек и женщин, которые целуют курящих мужчин, когда от них на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром. Еще больше можно удивляться мужчинам, которые целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты приближаешься к губам, от которых пахнет гнилью?! На женский организм никотин действует особенно губительно.

По статистическим данным ВОЗ, на нашей планете в среднем от осложнений, вызванных курением, каждые 10 секунд гибнет один человек. А ежегодно курение требует жертву в 5—5,5 млн людей. Специалисты, анализируя результаты, дают крайне неутешительный прогноз. Курение способствует развитию рака. Токсины, получаемые организмом с табачным дымом, повреждают клетки, вызывая их мутации. Если человек продолжает курить, эти мутации могут дать толчок неконтролируемому росту раковых клеток. У всех людей курение ассоциируется с раком легких, однако рак может возникнуть и в органах непосредственно контактирующих с сигаретным дымом (рак органов полости рта и горла). Поскольку из легких содержащиеся в табачном дыму токсины попадают в кровь и циркулируют вместе с ней по всему организму, то они воздействуя на все органы и могут вызвать рак пищевода, желудка, прямой кишки и других органов.

Курение (табакозависимость) — это тяжелая болезнь, которая, к счастью, излечима, хотя избавиться от нее нелегко. Поскольку никотиновая зависимость схожа с наркотической, отказ от курения будет восприниматься организмом очень тяжело. Вы должны быть готовы

испытать неприятные ощущения — потливость, кашель, боль в горле, головную боль, расстройство желудка. У вас может испортиться настроение, вы можете стать раздражительными, ощущать признаки депрессии и тревогу. Поскольку женщины более подвержены стрессу, чем мужчины, то и бросить курить им труднее. Также вы можете несколько набрать вес. Первые симптомы абстиненции вы почувствуете уже через несколько часов после последней сигареты. В первые дни они будут нарастать, а затем постепенно проходить. Важно выдержать и не сорваться первые две недели. После первого месяца неприятные ощущения исчезнут совсем, хотя и после этого вас время от времени будет тянуть покурить. Зато уже через два часа после того, как вы бросите курить, никотин начнет выводиться из организма, на следующий день ваша сердечно-сосудистая система начнет выздоравливать, через две недели у вас улучшится система кровообращения и вы сможете легче ходить и бегать, через два года после отказа от курения риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями резко снизится. В течение года ваш организм самоочистится, резко улучшатся самочувствие и внешний вид, качество жизни значительно повысится.

В далеком 1977 году американское онкологическое общество изучив печальную статистику заболеваний раком, как следствие табакокурения, предложило отмечать Международный день отказа от курения. Этот день приходится на каждый третий четверг ноября и обычно ознаменован проведением различных акций и инициатив по борьбе с курением, например, повышением осведомленности в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний. В этом году международный день отказа от курения приходится на **19 ноября 2020**. Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

В 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Теперь во всем мире отмечают этот праздник. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных изделий. 31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Важно рассказать о вреде курения и подсказать, как сделать первый шаг к ведению здорового образа жизни. В этот день устраивают пробежки, спортивные состязания, которые помогают отвлечься от курения и начать здоровый образ жизни. Составляют календари самочувствия, чтобы наблюдать, какие проходят изменения в организме после отказа от табака. Читают лекции, просвещая людей всех возрастов. В этот день можно посетить больницу, чтобы увидеть, как люди страдают от раковых болезней, спровоцированных курением. Поначалу, кажется, что это все выдумки, но когда видишь своими глазами, тогда сознание резко перестраивается.

Способы отказа от табака:

Никотиновый пластырь наклеивается на плечо или бедро один раз в день и обеспечивает поступление в организм определенной дозы никотина через кожу. Курс продолжается 8 -10 недель. Каждые три недели пластырь меняется на более слабый. У некоторых людей под пластырем может возникнуть раздражение кожи. В этом случае в следующий раз наклейте его на другое место.

Никотиновая жевательная резинка обеспечивает поступление никотина через слизистую оболочку рта. Ее недостатком является неприятный для некоторых вкус и необходимость долго, около 30 минут, жевать и держать во рту (если быстро жевать и сглатывать слюну ее эффект снижается). Иногда она вызывает расстройство желудка.

Никотиновый ингалятор по форме напоминает сигарету и позволяет вдыхать никотин. Поскольку его применение имитирует курение сигареты, то злостным курильщикам он может показаться более эффективным для снятия синдрома абстиненции. Вместе с тем,

приходится делать около 80 «затяжек» чтобы получить дозу никотина, содержащуюся в одной пластинке жевательной резинки, что не всегда удобно.

Бросить курить может каждый человек. Более того, это намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что почти все бросившие курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали. Для того, чтобы стать счастливым некурящим, нужно соблюсти всего 3 условия:

1. Осознать вред и ненужность курения;
2. Очистить свое мышление и сознание, сформировав новый образ Жизни;
3. Очистить свой организм от накопившихся табачных смол.

К борьбе с никотиновой зависимостью присоединились и звезды кино и шоу-бизнеса. Среди известных лиц, бросивших курить Данила Козловский, Владимир Машков, Эвелина Бледанс, Валерий Леонтьев, Андрей Макаревич, Дмитрий Харатьян, Алексей Збруев, Ефим Шифрин и многие другие.

Бросайте курить! На самом деле, если не сейчас, то потом все равно нужно будет бросать. И каждый это понимает. Вот только годы будут упущены. А многое из того, что можно было бы сохранить- здоровье, например, но за табачно-дымовой завесой оно не ценится, уже будет невозможным. Удачи вам на вашем некурительном пути!

#### **Список использованных источников:**

1. Брайант-Моул. Поговорим о курении. М.: Махаон. 2005
2. Васильченко Е.А. Табакокурение. - М.: 2006
3. Горин А.Г. Курение и молодежь. - Киев. 2007
4. Деларю В.В. Губительная сигарета. - М.: Медицина. 2008
5. Еременко Е.С. Вред курения. М.: Знание 2008.
6. Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика: Самоучитель отказа от курения. - Н. Новгород, 2005
7. Лисицын Ю.П. Когда привычка приводит к болезни. Факультет здоровье. М. 2007

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — НАДЕЖНЫЙ ПУТЬ К УСПЕХУ**

Автор Мищенко Р.С.,

Научный руководитель: Ледовская О.В

ГБПОУ ВО «Лискинский промышленно-транспортный

Техникум имени А.К.Ласенко», г. Лиски

В современном обществе все больше и больше уделяют внимание к ведению здорового образа жизни. Многие люди задумываются о вреде курения и пытаются избавиться от этой вредной привычки. Некоторые начинают, занимается спортом, чтобы быть активными и сохранить свое здоровье. Я тоже за здоровый образ жизни и тщательно стараюсь его поддержать.

В наше время проблема здорового образа жизни является как никогда актуальной. Ведь в современном обществе намного больше соблазнов, чем было ранее. А также появляется все больше различных, вредных организму продуктов и веществ. Люди не задумываются о последствиях, когда употребляют наркотики, алкоголь, генномодифицированные продукты. А ведь все это очень серьезно влияет не только на поколение, которое употребляет вредные вещества, но и на их потомков.

Для видения здорового образа жизни необходимо придерживаться простых правил. Необходимо больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать квартиру, каждое утро делать зарядку или заниматься легким спортом, правильно питаться.

Сбалансированное питание, обогащенное витаминами – лучший выход. Необходимо соблюдать режим приема пищи. В своем рационе стараться употреблять натуральную и

полезную пищу. Я стараюсь меньше употреблять фаст-фуд и жаренную пищу, также я пытаюсь не есть продукты с консервантами и красителями: напитки, чипсы и т.д. Вместо этого я заменяю такую еду свежими фруктами и натуральными продуктами, что также вкусно и полезно.

Таким образом, мы будем поддерживать свое тело в хорошей форме, и предотвратим ряд болезней и лишний вес.

Ведь наш образ жизни влияет на достижение успеха. И чтобы лучше разобраться в этом рассмотрим понятие здоровья, здорового образа жизни и успеха.

Само понятие «здоровье» по-английски звучит как - 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».

Оно не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

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?

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения 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. 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.

Успешные люди чаще всего имеют четкое видение того, к чему они стремятся. Четко представляют себе, сколько часов они хотят работать в день и как будут отдыхать после того, как добьются своего. Представление об идеальном для себя самом 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.

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 таких факторов, как дисциплина, самоорганизованность, хорошая физическая форма, которые и помогут начать свой путь к успеху.

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.

Человек, который ведет здоровый образ жизни! Он следит за своим здоровьем, а, как известно, в здоровом теле – здоровый дух! Он имеет различные увлечения, разносторонне развивается, пользуется в обществе уважением и авторитетом. Ведь человек, настроенный на самосовершенствование и позитив, заслуживает только самого хорошего отношения. Именно поэтому каждому так важно вести здоровый образ жизни.

Он становится, 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 итоги, хочется пожелать всем здоровья и успеха!

Список использованных источников

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781>
2. Карачев П.Н. Формирование здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/konkursi/karachev.pdf>

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ**

Автор : Зайцев Владислав Алексеевич  
Научный руководитель Дмитрук Сергей Дмитриевич  
«Новохопёрский аграрно-экономический техникум»

Здоровая нация рассматривается государством как ключевая. Особенно остро стоит проблема здоровья, его сохранения и укрепления у учащейся молодежи. Забота о здоровье детей и взрослых стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны граждане творческие, гармонично развитые, активные и здоровые физически, психически и социально. Поэтому сегодня так важно формировать и поддерживать у молодого поколения стремление к здоровому образу жизни. Исследователи отмечают, что кризисные процессы в обществе привели подрастающее поколение к уходу в виртуальный мир, к компьютерной зависимости, в мир алкоголизма, наркомании, асоциальности во всех ее проявлениях. В связи с этим на первый план выходит задача формирования у молодежи направленности на здоровый образ жизни, воспитания культуры здоровья на протяжении всей жизни. Основными параметрами образа жизни являются: труд (учеба), культура быта, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Здоровый образ жизни можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Образ жизни людей во многом определяется особенностями общественно-экономической формации. Здоровье молодого поколения — это проблема не только социальная, но и нравственная — беречь и укреплять здоровье, ценить здоровье — не только свое, а и окружающих — связано с проблемой свободы, счастья и процветания личности и социума. Образовательные организации становятся важнейшим звеном в решении этих проблем, так как взаимодействуют со значительной частью населения. Формирование здорового образа жизни является главным (и системным) рычагом первичной

профилактики укрепления здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его комплексного оздоровления. Только совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов и самих студентов можно успешно решать на данном этапе социализации вопросы формирования здорового образа жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий и привычек; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции. Российское общество в настоящее время испытывает дефицит физического, психического и нравственного здоровья молодежи, которая буквально уничтожается вредоносным влечением к табаку, алкоголю, наркотикам.

Внешние стимулы, ведущие к наркотизации подрастающего поколения, могут быть различны: упреки родителей в неблагодарности за их любовь и заботу; напоминание о неспособности, беспомощности и слабости подростка; гиперконтроль со стороны родителей, подозрительность, конфликтность; отсутствие контроля за поведением и социальными связями подростка; жестокие и насильственные методы воспитания в семье и другие. Подростки должны знать, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса и нервного напряжения, но значительно более успешно стресс снимается при помощи активной физической нагрузки и она может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю и наркотикам. закалке. Привитие подросткам понятия о необходимости здорового образа жизни, чувства собственного достоинства, здорового честолюбия и самолюбия — основной путь борьбы с такими уродливыми социальными явлениями как наркомания, алкоголизм, табакокурение. Современная жизнь, особенно в городах, характеризуется гиподинамией, при этом практически все понимают, что основная причина многих болезней — недостаточная двигательная активность. Особенно от этого страдают обучающиеся на всех уровнях образования. Кроме сидячей учебной работы, они изнуряют себя многочасовым просмотром телепередач, компьютерными играми, продолжительными выходами в сеть Интернет. Уроки физкультуры дают незначительный эффект. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки, подвижные игры. Важным фактором здорового образа жизни является здоровое питание.

Воспитание подростка — это многоаспектный процесс, рассматривать который надо комплексно. Правильное развитие личности возможно в единстве физического, нравственного и умственного воспитания: тогда он развивается целостно, так как все эти направления взаимообусловлены, взаимодействуют и взаимодополняют друг друга. возможные причины этого, а главное — на этой основе строить воспитательную работу так, чтобы не возникало хандры и равнодушия в настроениях подростков. При этом она правильно ставит задачу воспитания у ребенка и подростка сопротивляемости плохим настроениям, способности сохранять жизнерадостность в не очень благоприятных условиях, при напряженной физической и умственной работе. И в настоящее время в воспитании подрастающего поколения особую роль играет способность личности к постоянному самосовершенствованию, сохранению и развитию своего творческого потенциала. Наиболее эффективно эта способность формируется в условиях образовательных систем, которые не только сохраняют здоровье учащихся, но и способствуют его укреплению и развитию. Специалисты утверждают, что при этом условии в системе профессионального обучения можно поставить акцент на формирование свободной творческой личности, способной к самообразованию и саморазвитию. Личностный смысл здоровьесберегающей образовательной среды состоит в создании наиболее благоприятных условий для развития «всех сущностных сил» и творческих потенциалов студента, возможностей построения на этой основе базиса для его успешной карьеры и самоидентификации. Социальный смысл инновационной образовательной среды состоит в подготовке конкурентноспособного специалиста — гаранта исторической перспективы развития общества и государства. Смысл



и назначение здоровьесберегающей среды образовательной организации состоит в гармонизации личностных, социальных и национальных смыслов в структуре, организации и содержании профессиональной подготовки студентов ОСПО, в повышении на этой основе качества их профессиональной подготовки, во все большей ее коммерциализации и повышении эффективности. Следовательно, здоровьесберегающая образовательная среда ОСПО — это такая организация пространства профессиональной подготовки будущих специалистов, которая создает наиболее благоприятные условия для развития творческих потенциалов у всех объектов и субъектов учебно-воспитательного процесса и выводит их в режим саморазвития, самореализации и самоидентификации без нанесения какого-либо ущерба их здоровью в физическом, психическом и социальном отношениях.

Здоровьесберегающие технологии образовательной организации сочетают в себе принципы педагогики сотрудничества, «эффективные» педагогические техники, элементы педагогического мастерства и направлены на достижение оптимальной психолого-педагогической адаптированности студентов к образовательному процессу. Они реализуют задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитывая у студентов устойчивое стремление к здоровому образу жизни. В целом система работы по формированию здорового образа жизни учащихся ОСПО может быть представлена в виде четырех взаимосвязанных направлений:

- 1) создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
- 2) рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- 3) эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- 4) реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями, привлечение их в решение этой проблемы.

Преподаватели и социальные педагоги, работающие в здоровьесберегающей среде ОСПО, должны иметь знания: о здоровом, бесконфликтном стиле поведения, профилактике негативных тенденций; о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье положительных и отрицательных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; об информационной безопасности, о негативных факторах риска для здоровья, о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотических средств; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о правилах личной гигиены; о здоровом питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, а также о создании, анализе и контроле собственного режима дня; об элементах эмоциональной разгрузки (релаксации); о навыках позитивного коммуникативного общения. Успешная реализация здоровьесберегающей среды образовательной организации невозможна без развития творческого потенциала педагогов, особенно по владению современными здоровьесберегающими образовательными технологиями, проведения и анализа мониторинга физического развития обучающихся, наличия типового спортивного зала, кружковой работы по спортивно-оздоровительному направлению.

Формирование здорового уровня жизни учащихся организаций среднего профессионального образования является сложным процессом, действующим на нескольких уровнях развития и функционирования:

- 1) социальный (информационно-просветительская работа и пропаганда, проводимая преподавателями учебного заведения, СМИ);
- 2) инфраструктурный (конкретные условия проживания и обучения, наличие профилактических учреждений, экологический контроль в образовательной организации и регионе проживания);
- 3) личностный (система ценностных ориентиров, стандартизация бытового уклада обучающихся). Здоровый образ жизни необходим для полноценного становления каждого учащегося. Он позволяет плодотворно учиться, а в дальнейшем успешно работать на благо себя, своей семьи и общества в целом. Но образовательные программы ОСПО часто предоставляют недостаточное количество часов на предметы,

пропагандирующие здоровый образ жизни, что снижает возможности педагогов в области воспитания у студентов культуры здорового образа жизни. Воспитание здорового образа жизни в среде молодежи является тяжелым трудом, требующим активной пропаганды не только в образовательных организациях, но и в общественных местах. Профилактика здорового образа жизни должна осуществляться как в семье, так и в образовательной организации. Работа по профилактике здорового образа жизни в образовательных организациях проводится с привлечением участковых врачей, наркологов, заведующих амбулаториями, терапевтов, стоматологов, спортсменов, работников полиции и библиотек.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕХА В БУДУЩЕМ**

Автор Гончаров Максим Игоревич

Научный руководитель Меркулова Наталья Викторовна

ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум», г. Острогжск

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. А поскольку именно в детстве, закладывается модель поведения человека, мы считаем, что наше исследование и дальнейшие шаги по реализации проекта очень актуальны сегодня.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и тогда вспоминает о медицине.

Основными параметрами образа жизни являются: труд, учеба, культура быта, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Здоровый образ жизни можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Образ жизни людей во многом определяется особенностями общественно-экономической формации. Так, например, несмотря на относительно низкий уровень жизни, Куба занимает одно из первых мест по продолжительности жизни - 79 лет. В этой стране создана бесплатная система здравоохранения, бесплатная система образования, гражданам предоставляются значительные социальные льготы по жилищным и коммунальным вопросам и др. Образовательные организации становятся важнейшим звеном в решении этих проблем, так как взаимодействуют со значительной частью населения.

Педагогические работники должны развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих, служащих и 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.

Здоровый образ жизни как обобщенное понятие, интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций

и достижению активного долголетия. Можно выделить следующие два основных направления раскрытия содержания комплексного понятия «здоровый образ жизни»:

а) как характеристика активности, предполагающей, что человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья;

б) как характеристика ограничений в поведении человека, предполагающих недопущение привычек, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

Второй составляющей здорового образа жизни является двигательная активность. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Гиподинамия (мышечное голодание) не менее опасна, чем кислородное голодание, чем недостаток пищи и витаминов. Разница лишь в том, что недостаток кислорода или пищи быстро ощущается и чутко улавливается организмом, вызывая целый ряд тягостных ощущений и симптомов. Двигательная же недостаточность до определенного времени развивается незаметно. Нередко она сопровождается даже приятными ощущениями. Установлено, что скелетные мышцы, если их не тренировать, дряхлеют уже у 30-летнего человека. Таким образом, недостаточная двигательная активность является серьезной угрозой здоровью и долголетию человека. Установлено, что люди, ведущие физически активный образ жизни, дольше живут, реже болеют атеросклерозом, гипертонией и ишемической болезнью сердца. Главным нашим инструментом является наше тело. Только с его помощью мы можем выполнять различные функции. Очень важно, чтобы тело было в порядке! Если у вас много свободного времени, то можно посещать различные кружки и секции, где используется двигательная активность. Но если вы – занятой человек, или идет урок, и вы выполняете напряженную работу? В этом случае может выручить маленькая зарядка для глаз или физминутка сидя. В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

Информирование, пропаганда да даже устрашение малоэффективные способы вразумления нерадиво относящихся к своему здоровью людей, наиболее действенная тактика - осознание ими ценности жизни через собственный опыт болезней, проблем. В юности, молодости гораздо меньше людей, жаждущих беречь свое здоровье, чем в зрелом, пожилом возрасте. Бывает, «первые звоночки» заставляют некоторых спохватиться, пожалеть о бездумно проведенном прошлом, но может быть и так, что практически ничего не влияет на исправление человека, поэтому, например, у нас в стране столь невысокая продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека: для достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМНЫЙ ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ И БУДУЩЕЙ КАРЬЕРЫ УЧАЩИХСЯ**

Автор Коробкина Софья Сергеевна

Научный руководитель Меркулова Наталья Викторовна

ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум», г. Острогжск

*«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».*

*Плутарх из Херонеи*

Ценность здоровья рассматривается государством как ключевая. Особенно остро стоит проблема здоровья, его сохранения и укрепления у учащейся молодежи. Забота о здоровье детей и взрослых стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны граждане творческие, гармонично развитые, активные и здоровые физически, психически и социально. Сегодня достаточно большое количество людей имеет как физические, так и хронические заболевания.

Исследователи отмечают, что кризисные процессы в обществе привели подрастающее поколение к уходу в виртуальный мир, к компьютерной зависимости, в мир алкоголизма, наркомании, асоциальности во всех ее проявлениях. В связи с этим на первый план выходит задача формирования у молодежи направленности на здоровый образ жизни, воспитания культуры здоровья на протяжении всей жизни человека - в дошкольном образовательном учреждении, школе, организациях профессионального образования, вузе.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение здоровья: Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным. Понятие здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Само состояние здоровья формируется в результате внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Согласно данным ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то его состояние лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственности, на 20% от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровье молодого поколения - это проблема не только социальная, но и нравственная - беречь и укреплять здоровье, ценить здоровье - не только свое, а и окружающих - связано с проблемой свободы, счастья и процветания личности и социума. Приобщение обучающихся ОСПО к делу сохранения здоровья связано с воспитанием и социализацией.

Образовательные организации становятся важнейшим звеном в решении этих проблем, так как взаимодействуют со значительной частью населения. Педагогические работники должны развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

Среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих, служащих и 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.

Формирование здорового образа жизни является главным (и системным) рычагом первичной профилактики укрепления здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его комплексного оздоровления. Только совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов и самих студентов можно успешно решать на данном этапе социализации вопросы формирования здорового образа жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий и привычек; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции. Российское общество в настоящее время испытывает дефицит физического, психического и нравственного здоровья молодежи, которая буквально уничтожается вредоносным влечением к табаку, алкоголю, наркотикам.

Следующий фактор здорового образа жизни - двигательный режим. Современная жизнь, особенно в городах, характеризуется гиподинамией, при этом практически все

понимают, что основная причина многих болезней - недостаточная двигательная активность. Особенно от этого страдают обучающиеся на всех уровнях образования. Кроме сидячей учебной работы, они изнуряют себя многочасовым просмотром телепередач, компьютерными играми, продолжительными выходами в сеть Интернет. Уроки физкультуры дают незначительный эффект. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки, подвижные игры.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. Особое внимание уделяется пище ребенка и подростка, ее принятию, окружающей обстановке: естественная и здоровая пища наиболее удовлетворяет физиологические потребности подрастающего поколения, способствует нормальному функционированию печени и других органов, обеспечивая насыщенность и полноценность кровотока.

В основу правильной организации питания молодежи должны быть положены следующие принципы: регулярный прием пищи через определенные промежутки времени; питание должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период; питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении; питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей подростка, состояния здоровья, реакции на пищу и др.

Молодое поколение, несмотря на направленность к здоровому питанию и фитнесу, не осознает реальных последствий таких вредных привычек, как нерегулярный сон, табакокурение и употребление легких наркотиков. В студенческой среде бытует установка «Пока молод, можно все!» С этим нужно активно бороться посредством адекватной пропаганды здорового образа жизни. В настоящее время достоверно установлено, что метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Кроме того, большую роль играет пропаганда здорового образа жизни в кинематографе и на страницах модных изданий.

## **ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Автор: Малакян Милена Ваагновна

Научный руководитель: Чалая Елена Васильевна

ГБПОУ ВО «Острогжский многопрофильный техникум», г.Острогжск

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его студенты полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие. Заняться спортом очень легко.

Во-первых, можно обратиться в фитнес-центры, записаться на занятия гимнастикой или танцами. Все это позволит укрепить организм и заниматься под присмотром тренеров, которые знают, какие нагрузки давать конкретному человеку. Конечно, этот вариант может подойти не всем, т.к. требует определенных материальных затрат.

Второй вариант подойдет людям, которые ограничены с финансовой стороны. Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заняться спортом, достаточно определиться с его видом.

Бег - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодицы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800-1000 калорий.

Езда на велосипеде прекрасная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. За один час занятий позволяет потратить 300-600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь — скакалка. Прыжки через скакалку могут заменить бег трусцой, особенно если за окном дождь. Чтобы укрепить свой организм достаточно каждый день уделять 5 минут своего времени для прыжков через скакалку.

Многие думают, что здоровое питание-это употребление только овощей и фруктов. Но это совсем не так. Овощи и фрукты тоже могут нанести вред организму. Сейчас во время выращивания овощей и фруктов используют химические вещества, которые потом попадают в организм человека, отравляя его. Чтобы не отравить и не навредить себе стоит запомнить одно правило — употреблять фрукты и овощи по сезону. Если помидоры и огурцы для нашей страны поспевают в июне-августе месяце, то есть мы должны их в этот период, а не зимой.

Здоровый образ жизни — это «стоп вредным привычкам». Нельзя вести здоровый образ жизни и при этом курить, употреблять алкоголь или наркотики. Все это перечеркивает старания сделать организм крепким, и продлить годы жизни.

Курение одна из самых распространенных вредных привычек студентов. В каждой стране проводятся большие антитабачные компании, но ни одна из них не уменьшила количество курящих. Сигареты позволяют снять напряжение, успокоиться и расслабиться. Именно их используют студенты после стрессовых ситуаций. Но никто не задумывается, что вместе с расслабляющим свойством сигарета наносит непоправимый вред организму. Во время курения в организм попадает никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества, которые приводят к инсультам, инфарктам и развитию рака. Кроме того, стоит помнить, что от курения больше страдает не сам курильщик, а люди, которые его окружают. Вышеперечисленные вещества также попадают в здоровый организм члена семьи и вызывают головную боль, головокружение, снижение работоспособности и более серьезные заболевания.

Алкоголь наносит не меньший вред, чем сигареты. Но самое страшное, что чрезмерное его употребление приводит молодого человека к деградации. Большой вред алкоголь наносит сердцу. Мышцы сердца становятся дряблыми, а сокращения — вялыми. При употреблении алкоголя ухудшается обмен веществ, стенки кровеносных сосудов становятся тонкими, повышается свертываемость крови, в результате возникает инфаркт и развивается атеросклероз. Алкоголь нарушает работу пищеварительной системы, что в результате приводит к гастриту, язве, злокачественным опухолям и циррозу печени. Страдает дыхательная система и почки. Организм не противостоит вирусным инфекциям.

Вести здоровый образ жизни не сложно, главное сделать первые шаги.

Первый шаг — это желание.

Второй шаг — начать это делать с завтрашнего дня.

Третий шаг - составить список вредных привычек и каждый день избавляться по одной из них.

Четвертый шаг - все неприятности воспринимать с улыбкой на лице, а не заливать алкоголем в баре или сигаретой в курилке.

Пятый шаг - выбрать любимый вид спорта и заниматься ним хотя бы два раза в неделю. Делая каждый последующий шаг стоит помнить, что сегодня в моде не туфли или одежда от известных брендов, а лицо и тело, которое сияет здоровьем.

Обучаясь в техникуме, мы очень хотим стать не просто юристами, а здоровыми и работоспособными специалистами, которые могут решать сложные и важные задачи в сфере юриспруденции.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕХА В БУДУЩЕМ**

Автор Ступниченко Наталья Николаевна

Научный руководитель: Подзорный Андрей Иванович  
ГБПОУ «Острогжский многопрофильный техникум»

*Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.  
Генрих Гейне*

### **Введение**

Как наш образ жизни влияет на достижение успеха? Вопрос, заслуживающий внимания каждого человека, который стремится к успеху. Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и тогда вспоминает о медицине. 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.

### **Принципы здоровой жизни**

*Первый принцип здоровой жизни – искусство правильного дыхания.* Если у вас будет здоровая система кровообращения, тогда вы проживете долгую и прекрасную жизнь. Дыхание не только отвечает за насыщенность клеток кислородом, но и контролирует приток лимфатической жидкости, которые содержат белые кровяные тельца, и защищают наш организм. Сейчас, я постараюсь более подробно объяснить вам процесс работы

лимфатической системы, чтобы вы поняли, насколько важно соблюдать правильный процесс дыхания. Итак, кровь перекачивается сердцем по артериям, доходя до пористых капилляров. Далее она переносит кислород и все питательные вещества в капилляры, из которой они потом просачиваются в лимфу, окружающую клетки. Клетки в свою очередь забирают кислород и питательные вещества, после чего взамен выделяют токсины.

Поэтому, если вы хотите, чтобы у вас было здоровое кровообращение с отлично работающей иммунной и лимфатической системами, тогда вам нужно правильно дышать. *Второй принцип – богатая водой пища.* Мир покрыт водой на 70 %, а наше тело состоит из 80% воды. Поэтому, вы должны следить за тем, чтобы не менее 70% пищи (которую вы употребляете) в основном содержало воду. Иными словами, вам нужно больше употреблять фрукты, овощи. Вообще, специалисты рекомендуют в день выпивать 8-12 стаканов воды. И не какой-то там воды с хлоркой, фтором, а нормальной чистой воды. Но я считаю, что это не совсем правильно, так как мы должны выпивать воду в том количестве, в котором нам диктуется чувством жажды.

*Третий принцип – эффективное сочетание продуктов.* Когда-то, у человека, который прожил 100 лет, спросили: «Каким образом вам удалось столько прожить?», он ответил: «Если вы, на протяжении 50 лет, будете следить за своим желудком, то следующее 50 лет, желудок о вас сам позаботится». Трудно придумать более умный ответ.

Многие ученые начали изучать эту проблему давно. Понимает, есть некоторые виды продуктов, которые просто не советуется употреблять вместе, потому, что разные продукты, требуют разных пищеварительных соки, и не все эти соки совместимы в желудке. Несколько примеров не правильного сочетания пищи:

- картофель и мясо;
- рыба и рис;
- сыр и хлеб;
- молоко и крупы;

Именно это сочетание пищи очень вредно, оно у нас крадет энергию на пищеварение, больше чем мы думаем. Было ли такое, что вы с утра стаете разбитым (истощенным сил), даже после 8-10-12 часов сна? Если ответ «да», так это потому что, в ваш пищеварительный тракт, поступает не правильное сочетание продуктов, и на их переваривание требуется уйма времени (9-10-12-14 часов), поэтому ваш организм так устает, и вы чувствуете себя разбитым (в переносном смысле). А если вы употребили привальное сочетание продуктов, то на пищеварение понадобится 3-4 часа и ваш организм не перенапрягается, и вы чувствуете себя прекрасно. Про правильное сочетание продуктов, вы можете узнать в книге «Комбинирование пищи в простом изложении».

*Четвертый принцип – закон правильного употребления пищи.* Многие научные исследования показали, что если вы хотите продлить срок жизни и хорошо себя чувствовать (физически), то не употребляйте большое количество пищи.

Эти исследования твердят одно, — что физическое старения и разрушения иммунной системы замедляется, если употреблять меньше пищи.

*Пятый принцип – эффективное употребление фруктов.* Фрукты – это самая полезная еда. Чтобы переварить фрукты, организм задействует минимальное количество энергии, а та энергия, которая осталась, идет на пользу вашему организму. Единственная пища, с помощью которой может нормально работать наш мозг — это глюкоза. А как мы знаем — фрукты богаты на фруктозу, которая легко может превращаться в глюкозу. А это означает, что фрукты, как и питают организм, так и очищают.

**Здоровье и успех** тесно связаны. Лишь человек, находящийся в отличной физической форме, способен отдавать своему делу максимальное количество времени, с полной самоотдачей.

### **Правильный выбор цели – залог Успеха!**

Когда успех, организованный тобой, сбывается, причем в заданный срок, то это счастье, со всеми физиологическими последствиями. А эти последствия означают



укрепление вашего здоровья, так как счастье лечит. В моменты счастья в организме человека образуются гормоны счастья – эндорфины, которые благотворно действуют как на нервную систему, так и на весь организм в целом. И еще скажу то, чего многие не знают: про воду в живой клетке. В воде два атома - это водород. Мы на 70% состоим из водорода, как солнце, как вселенная. Водород является аккумулятором нашего организма. Орбита электрона от красного спектра до фиолетового. Красный – это самый низкий, фиолетовый цвет кванта - самый высокий энергетический заряд. Радость и счастье выводят электроны на фиолетовую орбиту. Поэтому все старайтесь делать в радости. Сели есть - помакуйте свою еду, радуйтесь, что она у вас есть. Вспомните, что в Ленинграде, во время блокады, люди голодали, да и сейчас до 100 млн. человек на Земле голодают и умирают, не дожив и до 20 лет. Вам повезло, что вы родились в этой стране. Радуйтесь, что просто живете, только в физическом теле можно ощущать, чувствовать такие энергии, цените каждую минуту. И помните, что как кризис, так и успех - это амплитуда вашего состояния. Разве стрела может быть выпущена из лука, если мы не натянули тетиву в другую сторону, разве мы можем поставить минус или плюс на маятник часов? Учитесь любой кризис воспринимать как задачу, и решать ее. Понимая при этом, что решая задачу кризиса, вы растягиваете тетиву своего успеха, чтобы выстрелить в цель.

Обратите внимание на спортсменов, какими счастливыми они бывают, когда достигают запланированного результата. Не зря же говорят, человек светится от счастья! А сколько было затрачено энергии, сколько было кризисов, сколько раз не получалось? Выше нос перед проблемами жизни, превращайте их в интересные задачи и вы всегда будете здоровыми и успешными, потому что всегда будете жить в позитиве.

#### **Заключение**

Информирование, пропаганда да даже устрашение малоэффективные способы вразумления нерадиво относящихся к своему здоровью людей, наиболее действенная тактика — осознание ими ценности жизни через собственный опыт болезней, проблем. В юности, молодости гораздо меньше людей, жаждущих беречь свое здоровье, чем в зрелом, пожилом возрасте. Бывает, «первые звоночки» заставляют некоторых спохватиться, пожалеть о бездумно проведенном прошлом, но может быть и так, что практически ничего не влияет на исправление человека, поэтому, например, у нас в стране столь невысокая продолжительность жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека: для достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы и особое место отводить соблюдению распорядка дня, рациональному питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.

#### **Список использованных источников**

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Карачев П.Н. Формирование здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/konkursi/karachayev.pdf>
4. Тихомирова А.Ф. Экспертный подход в здоровье сберегающей деятельности педагога // Школьные технологии. 2003. № 3.
5. Шклярова О.А., Сураева Л.М., Федоракина О.В. Технология педагогики здоровья // Методист. 2002. №6

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Автор Шпилев Владислав Сергеевич

Научный руководитель Меркулова Наталья Викторовна  
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный техникум»

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34%) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1-3 часа.

До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5-3,4 часа, таким образом значительная часть студентов выполняет ночью. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражаясь на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, а 29% - до 1 часа, при гигиенической норме, составляющей 2 часа в день. При этом, к разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов, следствием чего становятся вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, охватывающие до 80% студентов.

Вместе с тем, научно обоснованный режим дня должен быть основан на анализе затрат учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиенически допустимыми нормами. В результате становится понятно, что суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 часов учебных занятий (аудиторных и самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). При этом выходные, не учебные дни содержат в себе 12 резервных часов. Таким образом, при выработке оптимального режима дня следует учитывать указанное распределение различного рода деятельности в течение суток, правильно распределить и установить верную последовательность чередования труда и отдыха.

Таким образом, в основе рационального суточного режима лежит ритмическое правильное чередование труда и отдыха, а также других видов деятельности, и должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего человек в определенное время может наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Нельзя также забывать о том, что культура питания играет значительную роль в деле формирования здорового образа жизни студентов. Каждому студенту следует знать

принципы рационального питания, регулировать нормальную массу собственного тела. Рациональное питание - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. При этом, помимо прочего, важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. К выработке режима питания стоит подходить сугубо индивидуально, но соблюдать главное правило его организации - полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Стоит также помнить, что выбрав тот или иной пищевой режим необходимо строго его соблюдать, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы могут довольно отрицательно повлиять на организм человека.

Рациональное питание является фактором, во многом определяющим здоровье. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Суточная потребность в энергии и питательных веществах покрывается за счет пищи, при этом часть необходимых витаминов образуется в кишечнике.

В современном направлении медицины - естественной гигиены, натурпатии - большое значение придается естественному оздоровительному питанию. Как правило, все сторонники натурпатического питания являются проповедниками ограниченности приема калорийной пищи за счет отказа от продуктов животного происхождения, основных источников белка и жира. При этом, большое внимание уделяется ими также системе голодания, которая способствует очищению организма.

Вредные привычки не совместимы с занятиями физической культурой и спортом. Курение, употребление алкоголя и наркотиков оказывают пагубное воздействие на здоровье и значительно снижают умственную и физическую работоспособность. Таким образом, для организации здорового образа жизни и улучшения собственного физического состояния и здоровья, необходимо отказаться от вредных привычек и не возвращаться к ним.

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Особое значение имеет закаливание в профилактике простудных заболеваний. При этом приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте, хотя чем раньше оно начато, тем организм будет устойчивее и здоровье крепче. Однако, следует иметь в виду, что при острых заболеваниях и обострениях хронических болезней заниматься закаливанием нельзя, а в процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность проводимых процедур. Основными средствами закаливания являются вода, воздух и солнце.

Различные виды рефлексии, употребление пищи, процедуры, связанные с личной гигиеной - все это, безусловно, поглощает часть нашего времени, но в основном же жизнь человека уходит на труд и отдых. При этом, их разумный режим - еще один фактор здорового образа жизни.

Итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья -- кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидательной человеческой деятельности.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. В частности здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Мы выяснили, что на здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма и др.

Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое

его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

## **ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ, В ТВОИХ РУКАХ**

Автор Ивлева С.В

Острогожский многопрофильный техникум

Что значит вести здоровый образ жизни?

В современном обществе отношение к здоровью стало очень сильно меняться. В современном мире модно быть здоровым, не употреблять алкоголь, наркотики ли другие психоактивные вещества, не курить. Молодые люди все больше осознанно занимаются спортом и живут активно и целеустремленно. Здоровье – залог успеха и это понимают все больше и больше людей в мире. Многие живут установкой, что хорошее здоровье дает возможность реализовать самые смелые планы, идти путем успеха и достижений, создать благополучную семью, родить здоровых и счастливых детей, достичь карьерного роста и благого состояния.

Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

На здоровье человека благотворно влияют следующие факторы: соблюдение режима сна и бодрствования, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, позитивные и доброжелательные отношения с окружающими. Есть факторы неблагоприятные для хорошего здоровья – это отсутствие активности или гиподинамия, питание "быстрой" и некачественной едой, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ, раздражительность, агрессивность, не послушание и отсутствие взаимопонимания в семье, а также негативная экологическая ситуация.

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровый образ жизни – это не только сочетание сбалансированной диеты, которая включает в себя достаточное количество витаминов, высокое качество употребляемого белка, волокон и других важных компонентов питания в оптимальных пропорциях. Все это соответствует улучшению состоянию вашего здоровья и физической активности, но есть еще ряд факторов, которые помогут улучшить здоровье каждого человека.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Каждый человек хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал, что десятая доля нашего счастья – это здоровье. Если человек здоров, то все приносит ему счастье и удовольствие. Если здоровье не очень хорошее, то никакие внешние блага не доставляют радости, даже его личностные качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Когда мы спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу, то это улучшает наше самочувствие.

Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Современный ритм жизни отвлекает нас от заботы о здоровье, поэтому нужно остановиться и задуматься о своем здоровье.

Задать себе вопрос – я довольна (доволен) состоянием своего здоровья, своим самочувствием?

Ниже я напишу пункты, выполняя, которые человек встанет путь своего оздоровления.

✓ Каждый день занимайтесь физической культурой по 30 минут в день. Совершайте пешие прогулки – можно пешком ходить на работу и обратно, чтобы совмещать полезное и экономить время. Больше двигаться, будьте активными в течение всего дня.

✓ Питание должно быть полезным и оптимальным по содержанию калорий. Для этого употребляйте пищу с содержанием клетчатки и белка. Уменьшите количество сладких продуктов, содержащих сахар и пшеничную муку высшего сорта, а удовлетворите желание сладостей овощами и фруктами. Меньше жирной пищи и рафинированных масел.

✓ Составьте себе режим питания. Ешьте только когда возникает чувство голода – иногда это просто желание выпить воды. Питайтесь не менее трех раз в день и не принимайте пищу после 18 часов.

✓ Жидкость в нашем организме благотворно влияет все органы и на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость. В течение дня пейте больше жидкости.

✓ При приготовлении пищи сохраняйте в полезные витамины, используя низкие температурные режимы и короткое время.

✓ Режим дня помогает сохранять физическую форму и психическое состояние. Ложитесь спать до 22 часов, а вставайте раньше в 5-6 часов утра, чтобы чувствовать себя бодрым и активно начать свой день. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

✓ Начинайте день с улыбки, радуйтесь началу нового дня. Будьте спокойны и берегите свое здоровье смолоду. В каждом человеке, событии, стороне жизни находите положительные моменты.

✓ Проснувшись утром, сделайте зарядку и примите душ. Закаливайте свой организм с помощью контрастного душа – чередование теплой и холодной струи. Такой душ вас взбодрит и настроит на активное начало дня.

Вредные привычки – это факторы, ухудшающие здоровье. Избавьтесь от них и выработайте полезные привычки: прогулки на свежем воздухе, занятие спортом, чтение книг, общение с дружелюбными людьми и занятие своим любимым делом.

В каждом человеке старайтесь увидеть больше хорошего и доброго. Доброжелательность и искренняя улыбка помогают жить в радости и понимании. Добро, которое вы несете в мир, обязательно возвращается в виде хорошего самочувствия и отличного настроения.

Здоровый образ жизни, это вопрос, которому в последнее время уделяют большое внимание в обществе. В средствах массовой информации, в любой социальной сети есть много информации по этому вопросу. Каждый человек сам принимает решение быть здоровым или медленно разрушать свое тело, свой организм, свое здоровье.

Если человек действительно серьезно рассматривает переход к здоровому образу жизни, то стоит начать следовать полезным рекомендациям уже сейчас. Когда решение откладывается на потом, то и жизнь переносится на потом – а разве это возможно? Надо просто принять решение и начать действовать прямо сейчас, чтобы жить достойной активной, полноценной и полезной жизнью для себя и для общества в целом.

Вывод заключается в том, что для здорового образа жизни нужно осознать свои полезные и вредные привычки, затем изменить вредные на полезные, видеть добро вокруг и

любить мир, любить жизнь, радоваться каждому дню и следовать простым правилам, которые я написала в этой статье. Это все необходимо для поддержания своего здоровья, но каждый человек может дополнить эти правила своими, можно всегда изобретать полезное и важное, что улучшит наше здоровье.

Будьте здоровы и жизнерадостны!

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗРЕНИЕ**

Автор: Бибиков Константин Алексеевич

Научный руководитель: Корякина Людмила Леонидовна

ГБПОУ ВО «Павловский техникум»

г. Павловск

Большую часть информации об окружающем мире мы получаем благодаря зрению. Органом зрения человека является глаз — один из самых совершенных и вместе с тем простых оптических приборов. Глаз — это очень ценный, но хрупкий орган, который надо беречь. Пренебрежение элементарными гигиеническими правилами приводит к ослаблению остроты зрения и порождает много проблем. Хочется, чтобы мы осмысленно подходили к вопросу о сохранении зрения.

По медицинской статистике многие студенты нашего техникума имеют дефекты зрения, которые частично можно исправить, соблюдая простые правила и выполняя глазную гимнастику.

### **Строение глаза**

Глаз представляет собой шаровидное тело (глазное яблоко), почти полностью покрытое непрозрачной твердой оболочкой (склерой). В передней части глаза оболочка переходит в выпуклую и прозрачную роговицу. Склера и роговица обуславливают форму глаза, защищают его и служат местом крепления глазодвигательных мышц. Диаметр всего глазного яблока около 22-24 мм, масса 7-8 г.

Тонкая сосудистая пластинка (радужная оболочка) является диафрагмой, ограничивающей проходящий пучок лучей. Через отверстие в радужной оболочке (зрачок) свет проникает в глаз. В зависимости от величины падающего светового потока диаметр зрачка может изменяться от 1 до 8 мм.

Внутренняя поверхность задней камеры покрыта сетчаткой, представляющей собой светочувствительный слой. Получаемое светочувствительными элементами сетчатки раздражение передается волокнам зрительного нерва и по ним достигает зрительных центров мозга. Между сетчаткой и склерой находится тонкая сосудистая оболочка, состоящая из сети кровеносных сосудов, питающих глаз.

Хрусталик выполняет роль собирающей линзы, фокусное расстояние которой может меняться благодаря глазным мышцам. Согласно законам физики, собирающая линза переворачивает изображение предмета. И роговица, и хрусталик являются собирающими линзами, поэтому на сетчатку глаза изображение также попадает в перевернутом виде. После этого образ передается по нервам в мозг, где мы получаем остаточное изображение, какое оно есть на самом деле.

Хрусталик представляет собой двояковыпуклую эластичную линзу, которая крепится на мышцах ресничного тела. Ресничное тело обеспечивает изменение формы хрусталика. Как и другим мышцам тела, мышцам ресничного тела нужна тренировка.

Изображение на сетчатке. Лучи света проникают в глаз, фокусируются хрусталиком и на сетчатке возникает действительное, перевернутое, уменьшенное изображение. Нервные окончания посылают сигнал в мозг, при этом картинка переворачивается так, что предмет воспринимается правильно.

Аккомодация – это способность глаза приспосабливаться к четкому различению предметов, расположенных на разных расстояниях от глаза.

Когда человек смотрит на удаленные предметы, он не напрягает зрение, мышцы, удерживающие хрусталик, расслаблены и изображение оказывается на сетчатке. Когда же человек переводит взгляд на близкие к нему предметы, изображение должно сместиться за сетчатку. Чтобы изображение не было размыто, глазные мышцы сжимают хрусталик, делая его более выпуклым. При этом его кривизна, а значит и оптическая сила увеличиваются, и изображение опять оказывается на сетчатке.

Когда глаза длительное время смотрят на одном и том же близком расстоянии, возникает спазм аккомодации. Вы наверно замечали, что при чтении, при работе на компьютере и бесконечных играх на телефонах глаза устают и начинают видеть хуже.

В свободном, ненапряженном состоянии нормального глаза на сетчатке получаются ясные изображения бесконечно удаленных предметов, а при наибольшей аккомодации видны самые близкие предметы.

#### **Недостатки глаза.**

При ухудшении зрения чаще всего нарушается работа хрусталика: он теряет свою эластичность и частично способность изменять свою кривизну. Если хрусталик имеет слишком выпуклую форму по сравнению с хрусталиком нормального глаза, то глаз плохо видит далекие предметы - наступает близорукость. Изображение, в этом случае, получается перед сетчаткой, и чтобы получить его на сетчатке, необходимо использовать рассеивающую линзу. Изображение, таким образом, скорректируется, и дефект зрения будет устранен.

Если же хрусталик становится слишком плоским, то человек нечетко видит близкие предметы, т.е. изображение предмета образуется за сетчаткой. Это признак дальнозоркости. Для устранения этого дефекта зрения используют собирающие линзы, которые помогают передвинуть изображение на сетчатку.

Итак, чтобы исправить такие дефекты зрения используют очки, при близорукости – с рассеивающими линзами, при дальнозоркости- с собирающими

*Проведен опыт по влиянию яркого света на зрение.*

Через отверстие в радужной оболочке (зрачок) свет проникает в глаз. В зависимости от величины падающего светового потока диаметр зрачка может изменяться от 1 до 8 мм.

Мы измерили размер зрачка после того, как посветили в глаз фонариком. Зрачок сузился до 1-2 мм. Это крайнее состояние зрачка, значит свет вреден для глаз.

*Проведено исследование, для чего нужна зарядка для глаз.*

Мы выяснили, что хрусталик представляет собой двояковыпуклую эластичную линзу, которая крепится на мышцах ресничного тела. Ресничное тело обеспечивает изменение формы хрусталика. Значит, как и другим мышцам тела, мышцам ресничного тела нужна тренировка.

*Проведен опыт.* Посмотрели одним глазом то на карандаш, расположенный от глаза на расстоянии 15- 20 см, то на удаленный предмет. При рассматривании карандаша удаленный предмет кажется немного расплывчатым и, наоборот, при переводе взгляда на удаленный предмет карандаш виден не совсем ясно. Эта способность глаза называется аккомодацией.

Убедились, что аккомодацией обладает каждый глаз. Также выяснили, что зарядка нужна для снятия спазма аккомодации.

В зарядке для глаз обязательно необходимы упражнения двух видов: вращения глазами, зажмуривания и т.д. , а также упражнения перевода взгляда с близких на удаленные предметы.

*Провели социологический опрос по выявлению факторов, отрицательно влияющих на зрение.*

- Компьютер, телевизор, телефон - указали 29% опрошенных.
- Курение – 12%
- Несоблюдение техники безопасности – 5%

- Гиподинамия – 4%
- Неправильное питание – 11%
- Несоблюдение личной гигиены и ЗОЖ -14%
- Наследственность – 18%

*Провели социологический опрос по выявлению факторов, положительно влияющих на зрение.*

- Ограничение использования компьютера, телевизора и телефона – 26%
- Зрительная гимнастика – 13%
- Соблюдение свето-цветового режима – 16%
- Занятия спортом и прогулки – 16%
- Соблюдение личной гигиены и ЗОЖ – 19%
- Своевременное посещение окулиста -10%

#### ***Упражнения, снимающие усталость глаз.***

При кажущейся элементарности этих упражнений, их восстановительный эффект очень высок. Но польза от этих упражнений будет более существенной, если удастся делать их по несколько раз в течение рабочего дня.

*Погружение в тьму.* Достаточно просто закрыть глаза, но лучше - плотно прикрыть их руками.

*Моргание.* Моргать нужно быстро и интенсивно. Критерий длительности – чувство усталости глазных мышц.

*Вращения.* Причем, все возможные: круговые, в стороны, вверх-вниз. Кстати, делая вращения, не забывайте, что именно эти незамысловатые движения глаз лежат в основе техники "стрельба глазами".

*Вдали-вблизи.* Переводите взгляд от ближней точки в дальнюю, и наоборот. Фиксироваться на определенной точке – обязательно.

*Свет-тьма.* Переводите взгляд от объекта, находящегося на свету на объект во тьме.

*Массаж.* Массируйте бровные дуги от переносицы к вискам, затылочную область, область шейных позвонков и плечевой пояс.

*Умывания.* Положить на глаза тампоны с успокаивающими растворами на рабочем месте невозможно, то можно заменить эту процедуру умываниями. Лучше всего использовать ромашковый или крепкий черный чай.

#### ***Выводы:***

Глаз – орган нашего зрения – это серьезный оптический механизм, и как любой механизм он может, при неправильной эксплуатации давать сбои, но если какие то части в механизме поменять можно, то с органом зрения это будет сделать очень сложно, а иногда и невозможно.

Проблема сохранения зрения актуальна. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение. А так же необходимо соблюдать элементарные правила гигиены, которые, в сущности, не так сложны: не читать в некомфортных для глаз условиях, беречь глаза от различных травм, на производстве использовать защитные очки, работать на компьютере с перерывами, питаться полезными для глаз продуктами, выполнять гимнастику для глаз и заниматься спортом. Также огромный вред зрению наносит курение.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Ботова Людмила Александровна  
студентка ГБПОУ ВО «Павловский техникум»

Как правило, когда говорят о жизненном успехе, мало кто задумывается над тем образом жизни, который ведёт человек. И правда, как это может влиять на успешную



карьеру, на продвижение и успех в делах? А между тем, давно доказано, что здоровый образ жизни может помочь человеку обеспечить не только физическое, но и душевное, а также социальное благополучие в жизни.

Здоровье является залогом активной работоспособности, хорошего самочувствия, энергичного отношения к делу. Здоровый человек более продуктивен, и это всегда благотворно сказывается на результатах его труда. Хорошее здоровье влияет на достижение успеха ещё и потому, что формирует чувство уверенности в себе, самоуважения и собственного достоинства.

С чего же начать человеку, который решил стать успешным и задумался о своем здоровье? В первую очередь, здоровый образ жизни начинается с позитивного настроения. Учёными отмечено, что человек, который верит в хорошее, мыслит позитивно и не заикливается на неприятностях и ошибках, словно притягивает к себе удачу и успех. А негативные мысли, печаль, неуверенность, наоборот, разрушающе влияют на его жизнь, вгоняют в состояние бездействия, а иногда и депрессии. В таком состоянии ничего не решишь и не достигнешь. Даже если где-то допустил ошибку, промахнулся в решении, ослушался мудрого совета, не надо отчаиваться. Ведь получен драгоценный опыт, который внесет свой вклад в копилку знаний и формирование мировоззрения. Итак, настрой должен быть только положительным, оптимистичным и позитивным. Когда человек дружелюбно настроен к окружающему миру и верит в то, что по отношению к нему мир настроен так же, то для него открываются удивительные возможности. Это мнение ученых-психологов.

А мнение врачей-диетологов таково: основой здорового образа жизни является правильное питание. Мы верим им безусловно и при этом понимаем, что правильное питание — это не изнуряющие диеты и отказ от любых вкусных и любимых блюд. Принципы правильного питания основаны не на строгих запретах, а на некоторых ограничениях, которые каждый человек может увидеть для себя и получить максимальную пользу. Есть, конечно, и общие правила для всех. Принимать пищу нужно в одно и то же время, избегая приема пищи в позднее вечернее и ночное время. Побольше есть овощей и фруктов, поменьше – острого, копченого и жареного. И еще одно важное НО. Сегодня всё чаще можно встретить кафе/рестораны быстрого питания. Они предлагают горячую еду быстро и недорого. Иногда такие блюда можно себе позволить, но только крайне редко. Для всех, кто еще сомневается, я бы советовала посмотреть документальный фильм «Двойная порция». Это фильм-расследование о роли популярных ресторанов быстрого питания «МакДональдс» в ожирении людей. Главный герой, по имени Морган, в течение месяца каждый день посещает McDonald's и съедает там каждое блюдо из меню хотя бы один раз. В это время врачи постоянно обследуют мужчину и фиксируют все изменения, которые происходят в его организме. Цель эксперимента – выяснить причины влияния фаст-фуда на людей. Оказывается, быстрая еда приводит не только к увеличению массы тела, но и к угнетенному состоянию, отказу от нормальной пищи, приготовленной в домашних условиях. Так что главное правило в питании можно сформулировать так: не переедать и не лениться. Не лениться приготовить себе домашнюю еду: лёгкий супчик, горячую кашу, свежий салат. И тогда организм отблагодарит своего хозяина безупречным здоровьем и хорошим настроением.

Спорт тоже можно отнести к составляющей здорового образа жизни. Наш организм устроен таким образом, что ему необходимы каждодневные нагрузки. Спорт естественным образом стимулирует здоровый метаболизм, активизирует кровообращение, работу сердца и лёгких, а также мозга. Соответственно, физическая активность улучшает самочувствие, настроение, чувство моральной удовлетворённости окружающим миром. А ведь именно от психологических факторов во многом зависит качество жизни человека. Не обязательно посещать спортивный или тренажерный залы, можно просто уделить время гимнастическим упражнениям, утренней зарядке. Летом – поплавать в реке, зимой – походить на лыжах, покататься на коньках, в любое время года – просто погулять на свежем воздухе. Если взять

эти простые правила за привычку, то можно без труда поддерживать свое тело в хорошей физической форме.

Не будем скрывать, что сегодня большой проблемой современного общества является употребление алкоголя и курение. С каждым годом эти вредные привычки молодеют, и многие не задумываются о последствиях. А между тем, пагубные привычки приводят к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, бесплодию, тормозят работу мозга. Алкоголизм и вовсе ведет к деградации личности. Чтобы быть обладателем крепкого здоровья на долгие годы, лучше не пробовать ни курение, ни алкоголь, а если эти недуги уже вошли в привычку, необходимо найти силы расстаться от них. Ни один человек, бросивший пить и курить, не пожалел об этом. А вот те, кто не смог вовремя отказаться, пожалели не раз.

Самым приятным пунктом в перечне о здоровом образе жизни можно назвать сон. Организм после напряженного дня обязательно должен успокоиться и отдохнуть. Наилучший вариант, стандартный для всех – восьмичасовой сон. Когда человек спит меньше или ложится глубоко за полночь, он выматывает свой организм. Благодаря ночному сну человек становится более работоспособным, бодрым и энергичным в течение всего дня. Есть много источников, из которых можно узнать, как вести здоровый образ жизни. Например, книга Тома Рата «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие». Это очень хорошая мотивация для тех, кто решил вплотную заняться своим здоровьем. Писатель доказывает, что каждый человек в любом возрасте может изменить себя, чтобы прожить долгую и полноценную жизнь. В этой книге можно почерпнуть много полезного: как правильно питаться, как организовать здоровый сон и как вести активный образ жизни. В качестве подтверждения приведу отзыв читателя: **«Прочитав книгу, я узнал о том, сколько нужно спать и как вообще сон влияет на наш иммунитет и здоровье, какие продукты самые опасные для нашего здоровья и даже являются своего рода наркотиками, что, оказывается, просто регулярная ходьба гораздо полезнее тренировок пару раз в неделю в тренажерном зале и еще много-много всего. Советы автора охватывают разные сферы нашей жизни и являются совсем не сложными для выполнения, но если их придерживаться, можно полностью поменять свое самочувствие и состояние здоровья...»**

Итак, мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни – это один из факторов успеха. Самочувствие здорового человека позволяет ему сохранить прекрасное настроение, дарит легкость его движениям и мыслям, придает уверенности и сил. А значит есть все основания жить полной жизнью, создавать, действовать, творить, добиваться успеха. Все люди, которые являются для меня образцом для подражания, именно такие. Они ведут здоровый и активный образ жизни, всегда добиваются хороших результатов в делах, живут в постоянном движении и главное – всё успевают.

Надо только помнить о том, что задуматься над вопросами, которые затронуты в статье, никогда не поздно. Человек может даже в зрелом возрасте изменить свой образ жизни, убрав из «рациона» вредные привычки и поборов собственные страхи и лень. Результат будет стоить потраченных усилий, и успех не заставит себя долго ждать! Надеюсь, и я смогу стать востребованным специалистом и успешным человеком, ведь главный шаг к успеху мной уже сделан, потому что я выбрала здоровый образ жизни.

Не стоит тратить жизнь свою на пустяки,  
Ведь мы живём под властью времени летящего.  
К большим мечтам стремись, преградам вопреки,  
Успеть достичь их — вот удача настоящая.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ УСПЕХА В БУДУЩЕМ

Автор Кузнецов Алексей Андреевич,  
Научный руководитель: Моисеенко И. Н.  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»

Легко ли быть молодым? Легко ли соблюдать здоровый образ жизни? Как наш образ жизни влияет на достижение успеха?

Вопросы, заслуживающие внимания каждого молодого человека, который стремится к успеху.

Итак, 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.

"Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоничное развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности." [4]

Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

"Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом". [2]

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека: для достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой деятельности.

Так или иначе, но "ЗОЖ базируется на взаимодействии между условиями и моделями целесообразной активности человека (деятельности, поведения). Формирование у человека адекватной модели активности способствует снижению риска возникновения заболевания и сохранению здоровья." [3]

Как известно залогом работоспособности является хорошее настроение, самочувствие и уверенность в себе. Если человек быстро устает, на него наваливается вялость и апатия. В связи с этим результаты его деятельности будут низкими. Без хорошей физической формы факторы успеха тоже теряют свою эффективность. Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач.

Таким образом, здоровье и здоровый образ жизни, несомненно, влияют на жизненный успех.



Рассмотрим понятие «успех». Сколько людей, столько и мнений. Каждый человек выражение "быть успешным" воспринимает по-своему. Для одних людей успехом является счастливая семья, для других - высокая должность на работе. Многие считают, что жизненный успех должен объединять все сферы жизни.

Но я убежден, что очень многое зависит от того, как человек проводит свободное время. На мой взгляд, правильно выбранное увлечение - кратчайший путь к успеху.

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.

"Успешная профессиональная деятельность зависит, в том числе, от наличия крепкого здоровья." [1]

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.

Сегодня среди современной молодежи все чаще активно пропагандируются занятия спортом. Многие сейчас занимаются спортом, но лишь для некоторых спорт становится увлечением и призванием. Таким спортом для меня стало плавание.



Плавание - одно из самых ценных среди естественных умений человека. Находясь в естественной для себя стихии, пловец развивается физически, укрепляет иммунитет и преодолевая дистанции борется со своей неуверенностью.

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.

Сейчас я студент 2 курса, обучаюсь по специальности "Механизация сельского хозяйства". У меня нет сомнения в том, что здоровый образ жизни - это гарантия успеха в будущей профессиональной деятельности. Сегодня сельское хозяйство нуждается не только в высокообразованных специалистах, но и физически развитых, выносливых, терпеливых работников. Ведь механизатор – это специалист, отвечающий за наладку, ремонт и поддержание в рабочем состоянии сельскохозяйственной техники.

Подводя итог, хочется пожелать всем здоровья и успеха!

#### Список использованных источников

- 1.Афанаскина М.С., Афанаскина О.В., Рябов В.М. Культура здоровья студентов как одна из компетенций будущего специалиста // Методист. 2009. №3. С. 46-49.
- 2.Википедия (свободная энциклопедия)  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни)
3. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781>
- 4.Зайцева А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 48 — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/458711>

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Автор: Щербаков Александр Александрович  
Научный руководитель: Корякина Людмила Леонидовна  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»  
г. Павловск

Мы живем в нервный век. Современный активный образ жизни, душевные затраты, интенсивная умственная деятельность, необходимость переработки мощного потока

информации требуют значительного напряжения нервной системы. Психическое здоровье - это капитал, который постоянно расходуется на всякого рода волнения. В результате возникают различные болезненные состояния, нередко требующие вмешательства врача. Невротические состояния становятся большой помехой в работе, резко отрицательно сказываются на отношениях с родственниками, друзьями, сослуживцами и посторонними людьми.

В деле сохранения психического здоровья каждый человек может многого добиться самостоятельно. Сегодня популяризируются самые разнообразные способы саморегуляции, содержащие рациональное начало, полезные советы. Нужно только правильно использовать их, учитывая свои индивидуальные качества, особенности личности. Разумный подход к своему организму сохранит и психическое здоровье. Обуздать отрицательные эмоции, обеспечить благоприятный психологический климат на работе, в семье - задачи, в решении которых немалая роль принадлежит самому человеку. Прежде всего человек сам должен контролировать свое состояние, стремиться к обретению душевного равновесия, учиться владеть собой в любой ситуации.

### **Структура и задачи саморегуляции.**

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных техник саморегуляции состояний достаточно широк. К ним относятся и приемы непосредственного управления состоянием, и не имеющие прямого отношения к воздействиям на психическую сферу комплексы гигиенических и общеукрепляющих процедур - различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, самомассаж и др., косвенно способствующие нормализации протекания психических процессов. Однако центральное место среди психопрофилактических средств активного воздействия на состояние занимает группа методов, объединенных названием «психологическая (психическая) саморегуляция».

Для всех определений «Психической регуляции» общим является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, в первую очередь - приемов психологического самовоздействия.

Типичной задачей для прикладной работы по профилактике неблагоприятных ФС является снятие проявлений стрессовых состояний и уменьшение степеней эмоциональной напряженности деятельности, а также предотвращение их нежелательных последствий. Кроме того, на фоне нормализации состояния (главным образом за счет успокоения, расслабления) часто возникает необходимость активизировать протекание восстановительных процессов, усилить мобилизацию ресурсов, тем самым создавая предпосылки для формирования иного типа состояний - состояний высокой работоспособности.

Существуют разные методы и модификации техник ПСР. К ним прежде всего следует отнести следующие основные классы методов :

- нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция образов (метод образных представлений).

Наиболее разработаны в теоретическом и содержательном плане два первых метода. Они направлены на формирование специфического типа состояний человека - релаксации (от лат. *relaxatio* - уменьшение напряжения, расслабление) и на его основе разных степеней аутогенного погружения. При переживании этих состояний создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций.

#### **• Нервно-мышечная релаксация**

Мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

В соответствии с этим была создана специальная система упражнений - техника «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации, которая представляет собой

курс систематических тренировок по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц.

Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями тепла и тяжести, размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно незамечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и, соответственно, усиления обменных и восстановительных процессов.

Техника нервно-мышечной релаксации может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется вариант методики Д. Гир-дано и Дж. Эверли. Базовый вариант сеанса данной модификации представлен в переводе А.Б. Леоновой и О.Н. Могилевой.

- ***Аутогенная тренировка.***

В основе использования аутогенной тренировки (аутотренинга) лежит овладение возможностями самовнушения или аутосуггестии (от греч. autos – сам, лат. suggestio – внушение). Необходимым условием этого является концентрированное самонаблюдение за протеканием внутренних процессов, осуществляемое скорее в пассивной, чем активно-волевой форме, и представление желаемого изменения (например, потепления, облегчения, потяжеления, успокоения и др.).

Главный элемент аутогенной тренировки – усвоение и оперирование вербальными формулировками (формулами самовнушения) в виде самоприказов. Принципиальным механизмом аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах.

- ***Сенсорная репродукция образов.***

Данный метод основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки, сенсорная репродукция может быть использована как самостоятельный метод тренинга ПСР. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что работа с мысленными образами направлена прежде всего не на тренировку воображения (хотя этот момент, безусловно, важен для эффективного обучения ПСР), а подчинена задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

- ***Идеомоторная тренировка***

Исследования мысленного воспроизведения движений (идеомоторных упражнений) начались давно. Уже в 1936 г. И.П. Павлов отмечал: «Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении (то есть имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите». В основе этого утверждения лежат экспериментально установленные факты сходства ряда физиологических параметров состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом выполнении движения. Известен, например, «эффект Карпентера» (по имени открывшего его английского физиолога), заключающийся в том, что потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении определенного движения такой же, как и потенциал той же мышцы при реальном осуществлении данного движения.

Сходный эффект реального и воображаемого движения лег в основу идеомоторной тренировки, понимаемой как «повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке».

### **Заключение**

Защита своего физического и психического здоровья зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции. Выбор методов и средств саморегуляции зависит от индивидуально-психологических особенностей личности. Невозможно предложить определенный метод для всех людей. Соответственно, успешная профессиональная деятельность специалистов опосредуется индивидуально - типологическими особенностями саморегуляции психических состояний. Человек должен сам контролировать свой внутренний мир, свое эмоциональное состояние. Каждому следует постараться сделать все возможное, чтобы исключить перегрузки на нервно-психическую сферу, а также воспитать в себе умение правильно реагировать на жизненные трудности, невзгоды, различные травмирующие психику воздействия. Невроз, как и любое другое заболевание, легче предупредить, чем лечить. Нужно максимально использовать все имеющиеся способы для постоянной тренировки нервной системы, использовать методы саморегуляции, грамотно контролировать механизмы защиты, это поможет избежать болезненной реакции на стрессовые влияния, сохранить душевное равновесие и тем самым предотвратить развитие невроза.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА!**

Автор Никулина Валентина,  
Научный руководитель Изюмцева Т.И.  
ГБПОУ ВО «Павловский техникум»,  
г. Павловск, Воронежская область,

Достижение успеха в реализации жизненных целей во многом зависит от здорового образа жизни.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Что бы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

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 настроения и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. Под отсутствием вредных привычек следует понимать:

- отказ от курения табака;
- отказ от алкоголя;
- отказ от различного рода наркотических веществ.

Это основные факторы, которые имеют серьёзное влияние на состояние организма человека. Однако из-за того, что методы и средства формирования здорового образа жизни до сих пор не являются популярными, общественность мало что знает о реальном вреде их привычек.



В первую очередь здоровый образ начинается с позитивного настроения. Отношение к жизни и состояние психологического здоровья тесно связаны со всеми процессами, происходящими в организме.

Каждый человек воспринимает успех по-своему. Сколько людей, столько и мнений. От чего 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.

Во многом наш успех зависит от правильного подхода к жизненным трудностям, а здоровый образ жизни помогает здраво мыслить, также это правильный режим дня, ключевое слово — «правильный»!

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.

Невозможно достичь успеха без развития факторов успеха, которые и помогут начать свой путь к успеху.

Основные факторы успеха – это те сферы деятельности, которые должны работать без особых сбоев, только тогда это будет гарантией успеха отдельного менеджера или всей компании. Т.е. это те немногие области, которым необходимо уделять особое и постоянное внимание, получая от них максимально положительные результаты.

К основным факторам успеха, можно отнести:

1. Дисциплинированность – продвижение к успеху невозможно без четких и последовательных действий. Не обладая дисциплинированностью, вы будете бросаться из стороны в сторону, что не позволит вас достичь успеха.

2. Умение ладить и договариваться с людьми - это второй по важности фактор успеха. Вся ваша жизнь связана с людьми, вы каждый день общаетесь с ними. И от эффективности этого общения и будет зависеть ваше дальнейшее развитие.

3. Любовь к своей карьере или бизнесу – это третий по важности фактор успеха. Чем больше вы любите то, чем занимаетесь, тем вы эффективнее в этом деле. Если вам нравится ваше дело, у вас больше сил и энергии, ваши результаты на порядок выше.

4. Самоорганизованность - умение организовать себя и свои мысли позволит вам быть намного эффективнее в своих действиях и достигать лучших результатов.

5. Чрезвычайная энергичность – невозможно стать успешным без определенных усилий и затрат энергии. Вы должны зажечь в себе огонь, который будет поддерживать вас на пути к успеху. Достигнутые результаты будут разжигать этот огонь все сильнее и сильнее.

6. Хорошая физическая форма - быть в тонусе и хорошо себя чувствовать – залог вашей 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.

Рассмотрев понятие здоровья и факторов жизненного успеха можно сказать, что здоровье и здоровый образ жизни, несомненно, влияют на жизненный успех.

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие, а для этого необходимо выбрать подходящий вам вид спорта. Для женщины лучшим спортом является регулярное плавание, для тех, кто ведет сидячий образ жизни идеально подойдут пешие прогулки или туристические походы, бегом в равномерном ритме можно заниматься всей семьей, также, как и ездой на велосипеде, зимой не стоит забывать



про лыжи и коньки. Важно помнить, что любой спорт при неправильном к нему подходе является травмоопасным.

Всем крепкого здоровья!

Список использованных источников

1. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781>
2. Зароднюк Г.В , Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента.- Санкт-Петербург:Издательство Политехнического университета, 2016. Стр 10
3. Трещева О. Л., Карпеев А.Г.,Крижевецкая О.В. , Терещенко А.А. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода. «Омский научный вестник» № 1 (125) 2014, стр.154
4. Карачев П.Н. Формирование здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/konkursi/karachaev.pdf>
5. Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.academia-media.kz/ftp\\_share/books/fragments/fragment22724.pdf](http://www.academia-media.kz/ftp_share/books/fragments/fragment22724.pdf)

## HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF LIFE SUCCESS

*Автор Уханов Денис  
Павловский техникум*

As our way of life affects the achievement of success? A question that deserves the attention of every person who strives for success. To answer this question, consider the concept of health, healthy lifestyle, and success. The very concept of "health" in English sounds like "health", from "whole" - a whole, integral, which already implies the complexity, integrity and multidimensionality of this state. "Back in the early 40s of the XX century, the concept of "health" was considered as a human condition that is characterized by harmonious development and good adaptation to the surrounding physical and social environment. Health does not simply mean the absence of disease: this is something positive, this is a cheerful and willing fulfillment of the duties that life imposes on a person» Health is the will to live, the ability to live. From this point of view, health can be defined as the ability to self-preservation, self-development and self-improvement. As we can see, health is evaluated in various contexts - full physical health of the body, social well-being, as well as the presence of forms of full-fledged manifestation of life. To be healthy, you need to lead a healthy lifestyle. So what is a healthy lifestyle? You can find more than one definition of this concept. A healthy lifestyle is an individual system of human behavior that ensures physical, mental and social well-being in the real environment (natural, man-made and social) and active longevity. A healthy lifestyle is a characteristic activity, suggesting that man by his actions creates conditions of good health; characteristics of the constraints in human behavior, is the avoidance of habits that adversely affect health. Healthy lifestyle — the lifestyle of an individual for the purpose of preventing diseases and promoting health. A healthy lifestyle is a concept of human activity aimed at improving and maintaining health through appropriate nutrition, physical training, morale and rejection of bad habits. To answer the question of whether a healthy lifestyle is the key to success in life, consider the concept of "success". Each person perceives success in their own way. How many people, so many opinions. What does everyone's opinion depend on? From the environment in which a person grew up, from upbringing and, of course, from education. For some people, success is a friendly family, for others-material well-being. Some people don't care about their reputation at work, their salary, because they are passionate about something else. Some people are convinced that happiness is not in money, while others, on the contrary, believe that you can't do without a

sufficient amount of material resources right now. Many people believe that success in life should unite all areas of life: material well-being, family benefits, and success at work.

Success is a significant completed work or task, a positive emotional state from its completion, recognition of its significance in the eyes of others. A lot depends on how a person spends their free time. Changing your lifestyle in time means choosing the shortest path to success. There are several ways to do this: Draw a picture of the future. Successful people most often had a clear vision of what they were aiming for. They had a clear idea of how many hours they wanted to work a day and how they would rest after they got their way. The idea of an ideal lifestyle for yourself is both a goal and a guide to action. It provides a direction and a method to solve the question of how to get there step by step. Eat, sleep and monitor your health on the road to success. Successful people take a comprehensive look at every aspect of their life, including nutrition, exercise, sleep, personal relationships, and self-care. Many factors influence the achievement of results, including a healthy lifestyle. What is the use of wealth if its owner is ill? Experience happiness from the process itself. In fact, success is not something that a person can and wants to achieve, but something more. It follows the happiness derived from the process itself, with all its problems and complexities. If someone can move from one achieved goal to another without asking themselves "when will it all end", then they are already more than halfway to success. It is impossible to achieve success without creating a Foundation, that is, developing success factors that will help you start your path to success. Some of these factors include:

- discipline-progress to success is impossible without clear and consistent actions. If you are not disciplined, you will throw yourself from side to side, which will not allow you to achieve success;

- self-organization - the ability to organize yourself and your thoughts will allow you to be much more effective in your actions and achieve better results;

- extreme energy-it is impossible to become successful without some effort and energy expenditure. You need to light a fire in yourself that will support you on the path to success. The results achieved will fuel this fire more and more strongly;

- good physical shape - to be in good shape and feel good-the key to performance.

If you get tired quickly, lethargy and apathy fall on you, then your results will be low, and therefore there can be no question of success. Without health, all other success factors also lose their effectiveness.

Answering the question, we can say that health and a healthy lifestyle undoubtedly affect the success of life. The key to active performance, good health, first of all, is health. A healthy person is more active, has more strength and energy to perform the tasks before them. He is more productive, and this has a beneficial effect on the results of his work. Good health also affects success because it creates a sense of self-confidence, self-esteem, and self-esteem. And to always be in good physical shape, you need to eat right and follow the diet; play sports, do exercises; give up bad habits; follow the daily routine.

In our city of Pavlovsk there are many sports sections: Boxing, athletics, football, volleyball, basketball, swimming and others. Every resident can engage in the sport that interests them.

Summing up, I would like to wish everyone health and success!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА.**

Автор Котанчиян Диана Семеновна.

Научный руководитель Охрименко Дмитрий Михайлович.

Семилуцкий Политехнический колледж. г.Семилуки.

Как может влиять образ жизни на достижение успехов? Вопрос, на который желательно обратить внимание каждому человеку, который стремится к успеху.

Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим понятие здоровья, здорового образа жизни и успеха. Есть много определений - от детского «Здоровье - это когда ничто не болит»

до научного, сформулированного Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это не только отсутствие болезни ну и состояние полного физического, психического и социального благополучия». Для большинства людей здоровье - это нормальное состояние. Существуют международные рейтинги здоровья, которые составляются ежегодно на основании следующих показателей: продолжительность жизни, уровень детской смертности, количество потребляемых сигарет и алкоголя, физическая активность и экология. 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. В первую очередь здоровый образ начинается с позитивного настроения. 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. В современном мире все сильнее стало интересным употребление вредных веществ, а именно: табакокурение, алкоголь и т.д. Следование модным тенденциям может привести к развитию хронических заболеваний. Аллергические реакции, которые возникают при наращивании волос, ногтей, ресниц и бровей — нередко встречающееся явление. 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 ведь у каждого своя точка зрения.

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. Здоровый образ жизни и успешная личность – две стороны одной медали

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 своих целей. Представление об идеальном для себя самом образе жизни является целью и одновременно руководством к действию. Оно дает направление и метод, позволяющий решить вопрос о том, как добиться определенной цели 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. 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. Доказано, что сопротивляемость человека разрушительным внешним воздействиям, его иммунитет, зависят от его душевного состояния. Но и душевное состояние напрямую зависит от того, насколько заботится человек о здоровье своего тела.

Настоящий успех – достигается одновременно по всем фронтам: если уделять недостаточное внимание душевной или телесной составляющей, к совершенству не приблизиться. Невозможно достичь успеха без вкладывания труда и сил, 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 сильнее и сильнее; 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. Непременно оценивайте затраты времени, труда, энергии которые потребуются для достижения выбранной цели. Обязательно учитывайте, какой ценой может быть достигнута победа. Проанализируйте как, когда и при каких обстоятельствах наиболее рационально можно добиться поставленной цели. С одной стороны, можно вложить все силы на достижение, однако в таком случае не останется сил, чтобы пользоваться результатом.

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.

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА.**

Автор(ы): Ланцев Иван Сергеевич, Пустовойтов Михаил Андреевич

Научный руководитель: Лилия Васильевна Толстых  
ГБПОУ ВО «Семилукский политехнический колледж, г. Семилуки.

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное и социальное благополучие.

Ещё с ранних лет, нам всем прививали понятия здорового образа жизни. Многим говорили, что от этого зависит наше будущее, ведь крепкое здоровье очень дорогого стоит. В те годы, даже особых мыслей на этот счёт не было, так как осознания самого процесса, ещё не образовалось.

Сейчас, все стали взрослыми и прекрасно понимают, что рассказы о здоровом образе жизни, были очень правильным наставлением. Многие знакомые получили в свой комплекс жизни вредные привычки, которые создают им проблемы уже сейчас, но те кто выбрали ЗОЖ, чувствуют себя прекрасно. Интересно, почему так?

Чтобы разобраться в этом вопросе, следует переместиться на несколько лет назад. В те времена, когда мы только начинали заниматься здоровой деятельностью.

У каждого это было по своему, каждый начинал с чего-то своего. Мой выбор остановился на велосипеде. Это был мой первый транспорт, на котором я провёл более 12-и лет. Он подарил мне незабываемые эмоции и начальные данные физической подготовки, такие как: развитое дыхание и сильные ноги. Позже, в моей жизни появились такие спортивные дисциплины, как бег и плавание.

Так что же такое здоровье? 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 всё 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 самом 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.

Таким образом, мы разобрались как здоровый образ жизни влияет на успех в будущем. Попутно, стоит вспомнить, что, в нашей специальности, физическое и психологическое здоровье играет очень важную роль. Работа с промышленным оборудованием требует большой силы и умения. Чем больше ты будешь к этому подготовлен, тем больше твои шансы на успех в своей деятельности и шансы вырваться выше, чем мог бы без этого, гораздо возрастают.

И так, что же мы усвоили? Здоровый образ жизни, очень сильно может помочь в достижении успехов взрослой жизни, но начинать нужно именно в детстве.

## **СОХРАНЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ**

Автор: Минин А.С.

Научный руководитель: Ермилова О.Ю.  
ГБПОУ ВО Семилукский политехнический колледж

Многочисленные исследования, проведенные в России выявили, что длительная, непрерывная работа с компьютером – многочасовое сидение в фиксированном положении с глазами, прикованными к экрану, приводит к негативным нарушениям в состоянии здоровья: особенно в зрительной системе, опорно-двигательном аппарате, нервной системе, вызывая общее утомление и снижение работоспособности.

Негативное влияние компьютера на здоровье

В негативном воздействии на организм можно выделить нарушения: 1) зрения, 2) опорно-двигательного аппарата, 3) нервной системы. Наибольшим негативным воздействиям подвергается зрение.

Нарушение функций механизмов аккомодации и конвергенции влекут за собой не только изменения в зрительной системе, но и отрицательно влияют на общее состояние организма.

Нарушения в опорно-двигательном аппарате обусловлены длительным пребыванием в статическом, не всегда правильном положении, требующим напряжения мышц шеи, спины, плечевого пояса, кистей, запястий, развитию утомления.

Нарушения нервной системы проявляются в затруднении концентрации внимания (внимание сохраняется лишь на короткое время), вялости, чувстве усталости, не проходящем даже после отдыха, раздражительности, нервных срывах.

Компьютерная гигиена включает требования по организации рабочего места; площадь помещения, освещение, вентиляция, взаиморасположение компьютерной техники и пользователя. Помещение, где расположен компьютер должно быть просторным, хорошо вентилируемым и регулярно проветриваемым с благоприятным микроклиматом.

Компьютер должен быть установлен так, чтобы подняв глаза, можно было увидеть самый отдаленный предмет в комнате. Свет из окна должен падать сбоку, желательно слева.

Освещение должно быть достаточным, равномерно освещающим документацию, не слепящим, не создающим бликов на экране. Следует избегать большого контраста яркости экрана и окружающего пространства.

Конструкция рабочего кресла должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы. Сидеть надо вертикально прямо, избегая сползания вперед по сиденью стула, что вызывает сутулость, или опускания средней части спины по спинке стула.

Клавиатура должна быть на такой высоте, чтобы запястья и предплечья были параллельны полу, плечи опущены и расслаблены.

Стопы ног должны полностью опираться о пол, край стула не давил под колени, бедра параллельны полу.

Монитор должен находиться на расстоянии от глаз 45 – 60 см под углом  $20^{\circ}$  к горизонтальному взгляду. Располагайте монитор таким образом, чтобы самая верхняя строка на экране находилась четко на уровне глаз.

Необходимо устранить мигание изображения на экране, что приводит к быстрому утомлению глаз. Оптимальная частота кадровой развертки – 85 Гц.

Лица, имеющие нарушения рефракции (близорукость, дальнозоркость и др.) должны при работе с компьютером надевать очки.

Девять основных правил для сохранения здоровья и улучшения самочувствия при работе с компьютером:

1. Создайте фокусное расстояние (возможность перевести взгляд на дальнейшее расстояние).
2. Обеспечьте отсутствие бликов на экране.
3. Позаботьтесь о правильном освещении комнаты.
4. Примите правильную позицию за компьютером.
5. Выберите правильную позу и угол наклона туловища.
6. Обратите внимание на регулярность дыхания и расслабления.
7. Моргайте каждые 3 – 5 секунд.
8. Смотрите не только на экран.
9. Чаще смотрите вдаль.

Методы профилактики и преодоления зрительного утомления

Гимнастика для глаз. Зрительное восприятие невозможно без постоянных движений глазных яблок.

Мышечный аппарат глаза. Глаза постоянно совершают движения, фокусируя взгляд на предмете. При рассматривании мелких деталей глаз совершает колебательные движения до 120 в 1 с.

Аккомодация – четкость видения предметов, расположенных на различных расстояниях.

Глаз имеет шаровидную форму и вращается вокруг трех осей: вертикальной (влево-вправо), горизонтальной (вверх-вниз) и оптической.

Движение глаз осуществляет с помощью трех пар мышц: внутренняя/верхняя прямая, верхняя/нижняя косая, нижняя/наружная прямая. Движения глаз скоординированы так, что в нормальных условиях один глаз не может двигаться без другого.

При рассматривании близких предметов происходит сведение зрительных осей – конвергенция, осуществляемая сокращением внутренних прямых мышц глаз.

При рассматривании более отдаленных предметов происходит разведение зрительных осей – дивергенция, осуществляемая сокращением наружных прямых мышц глаз.

В работе по оздоровлению глаз применяется древнекитайский Даосский комплекс «Три поглаживания глаз»:

- 1 Массаж глазных яблок, улучшающий циркуляцию внутриглазной жидкости.
- 2 Упражнение для наружных мышц глаза, укрепляющих, снимающих напряжение.
- 3 Смыкание и размыкание век, снимающее напряжение, улучшающее кровообращение век и окологлазничной области, стимулирующее образование слезной жидкости, расслабляющее мышцы лба и лица.

#### Гидротерапия

Вода обладает целебной силой и с древности используется для лечения глаз. Много способов укрепления глаз с помощью воды можно найти в древнеиндийских системах врачевания.

Водолечение проводится в следующих формах: гидромассаж (йога, глазной комплекс); душ для глаз (С. Кнайп); ванны и ванночки для глаз; контрастные компрессы (П. Брэгг).

Душ для глаз рекомендуется, если глаза устали, перенапряжены, воспалены, а также после продолжительной работы за компьютером.

Утром 10-15 раз промывают закрытые глаза проточной водой, начиная с чуть теплой и заканчивая холодной.

Вечером промывание глаз начинают с холодной воды и заканчивают чуть теплой.

Ванны для глаз. Опускают лицо в тазик с чистой (нехлорированной), холодной водой и, делая короткие покачивания, мягко моргают глазами. Вытащив лицо из воды и, сделав вдох, повторяют упражнение (10-12 раз).

По методу Л.Ч. Томпсона надо дважды в день погружать лицо в тазик с холодной водой. В воде надо раскрыть глаза и выполнять ими движения: вверх-вниз и направо-налево. Вытащить лицо, вдохнуть, снова погрузить лицо в воду и, раскрыв глаза, выполнить ими диагональные движения.

Глазные ванны особенно полезны при склонности к конъюнктивитам, аллергическим реакциям, при работе в помещении с искусственным климатом, за монитором компьютера, «гонящим» пылинки в лицо и глаза, особенно тем, кто носит контактные линзы. На поверхности линз образуется смесь жира и пыли, ухудшая четкость видения и вызывая сильное раздражение роговицы.

Двери к здоровью и долголетию перед вами и ключ от них в ваших руках. Наступил момент открыть эту дверь и войти в нее.

Наши глаза – удивительный дар природы. Но мы не всегда ценим и бережем его. В результате нашего пренебрежительного отношения к глазам наступает момент, когда зрение ухудшается, и человек прибегает к очкам и линзам, которые, по образному выражению М. Корбетт, - как костыли помогают, но не лечат заболевания. А ведь от нас требуется лишь соблюдение несложных правил, помогающих глазам оставаться здоровыми.

Надо только немного времени ежедневно уделять глазам. Не забывайте заботиться о глазах утром во время зарядки и умывания, днем, когда заняты работой и вечером, перед отходом ко сну, выполняя приемлемые в данный момент рекомендации. И глаза отблагодарят вас за заботу о них.

#### Список использованных источников

1. Аранович Б.Д. Психомануальная терапия: управление жизненной энергией (система биокоррекции и укрепления здоровья)/Б.Д.Аранович. ИД «Невский проспект», 2000. 128с.



2. Бейтс У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Корбетт М.Д. Как приобрести хорошее зрение без очков. Руководство к быстрому улучшению зрения/У.Г. Бейтс. М.Д. Корбетт. М., 1990. 263 с.
3. Брэгг П.С. Система оздоровления. Жизнь без лекарств/П.С. Брэгг. СПб.: ООО «Диамант», ООО «Золотой век», ТОО «Лейла», 1999. 512 с.
4. Гейч М.Р. Точечный массаж. Профилактика и лечение распространенных заболеваний/М.Р. Гейч. М.: Крон-пресс, 1995.
5. Малахов Г.П. Лечебное дыхание: практический опыт/Г.П. Малахов. СПб.: «Невский проспект», 2006. 160

## **НАШЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Автор: Мякишева Александра Андреевна

Научный руководитель: Кульченкова Наталья Вячеславовна

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Семилукский политехнический колледж», г. Семилуки

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому всё здорово!». Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. Достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями здоровья по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

Но в жизни наблюдается другая картина, когда люди (а их немало), имеющие отличное здоровье, день ото дня губят его, не задумываясь о последствиях.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества, возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других, считая, что здоровье дано навечно. Нередко о здоровье вспоминают только тогда, когда оно утеряно и трудно его восстановить.

### **Обеспечение здорового образа жизни**

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в той или иной степени от поведения студента, являются:

1. Достаточная двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Ритмичность в труде и отдыхе, режим в жизни и учебе.
4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.
5. Личная гигиена и закаленность организма.
6. Профилактика самоотравления.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни студента. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые

люди беззаботно нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтраков. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимает горячую пищу два раза в день. В то же время, институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1 - 2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7 - 18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2.5-3.5 часа. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил. До 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 минут в день, 29% студентов бывает на свежем воздухе до 1 часа, при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов. Как следствие этого - вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80% студентов. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие, долголетие и работоспособность.

#### **Самооценка собственного здоровья.**

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения студентов за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль необходим всем студентам, преподавателям и сотрудникам и особенно лицам, имеющим отклонение в здоровье. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают студентам, занимающимся физическими упражнениями, контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях, можно ограничиться такими субъективными показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения и объективными показателями - частотой сердечных сокращений (ЧСС), массой тела, тренировочными нагрузками, нарушениями режима, спортивными результатами.

Спортивные результаты показывают правильно или неправильно применены средства и методы тренировочных занятий. Показания спортивных результатов дают возможность саморегулировать нагрузку физическими упражнениями. Саморегуляция дает дополнительные резервы и возможности для роста физической подготовленности и спортивного мастерства. Дать правильную оценку состоянию здоровья очень сложно, т.к. бывают скрыто протекающие патологические процессы, не вызывающие жалоб.

У студентов с очагами хронической инфекции быстрее наступает усталость, состояние перетренированности, переутомление, перенапряжение сердца, что проявляется в снижении работоспособности. Своевременное лечение, а в ряде случаев и удаление очагов хронической инфекции, способствует исчезновению вызванных или патологических изменений в других органах и системах и предупреждает их возникновение.

Вот поэтому, люди, отдающие много сил и энергии спорту, физическим упражнениям, стареют медленнее тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни. Мы наблюдаем очень часто людей, которые в 70 лет более бодры и здоровы, чем иные 50-летние.

Соблюдение ЗОЖ - ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всеми, сразу заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни. Однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д

Систематические занятия физической культурой являются сильнейшим дисциплинирующим фактором и оказывают положительное воздействие на личность студента и его будущее.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор: Чертова Оксана Олеговна

Научный руководитель: Кульченкова Наталья Вячеславовна

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области «Семилюкский политехнический колледж», г. Семилуки

Как же наш образ жизни влияет на достижение успеха?

Существует семь его составляющих:

- Здоровье и энергия
- Мир в душе
- Любовь и дружба
- Финансовая свобода
- Высокие цели и идеалы
- Самопознание и самосознание
- Ощущение самореализации

Наиболее важная из них - здоровье и энергия. Точно так же, как мир в душе является нашим нормальным и естественным ментальным состоянием, здоровье и энергия — наше нормальное и естественное физическое состояние.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. 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. Можно найти не одно определение понятию здорового образа жизни.

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 понять, является ли здоровый образ жизни залогом жизненного успеха, рассмотрим понятие «успех».

Каждый человек воспринимает успех по-своему. Сколько людей, столько и мнений. 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 самом 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.

- 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 сильнее и сильнее;

- 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.

Правила здорового образа жизни:

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти для себя свой способ двигательной активности.

- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.

- Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от учебы и работы. А в свободное время заниматься творчеством.

- Доброжелательно относитесь к людям. Соблюдать правила общения.

- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

- Ежедневно закаливать свой организм и выбрать для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставят удовольствие.

- Учитесь не поддаваться, когда вам предлагают попробовать сигарету или спиртное.

На сегодняшний день, в связи с covid-19, за своим здоровьем стоит следить бережнее. Научно доказанный факт, что чаще и тяжелее болеют люди, у которых уже есть бремя

заболеваний. Чтобы любому человеку легче перенести инфекцию, важно поддерживать свой организм в хорошей форме.

Сегодня доказана связь курения с 25 болезнями, в первую очередь страдают органы дыхания, сердце и сосуды, что в среднем сокращает продолжительность жизни на десять лет. В табачном дыме 7000 компонентов, они вызывают и токсическое поражение, и онкологические заболевания. Всё это ухудшает состояние здоровья. Более того, все медики знают: если человек курит десятками лет, он обязательно рано или поздно докурится до хронической болезни легких. При этом заболевании лёгкие теряют эластичность, из-за чего становится сложно дышать, затрудняются вдох и выдох. Для жизни человеку необходимы: пища, вода и кислород, поэтому при коронавирусе курящие люди подвергаются дополнительному воздействию, поскольку одно из основных осложнений – это тяжёлая пневмония. Не нужно быть медиком, чтобы понимать: если лёгкие здоровые, пневмония переносится легче. У курящих в 14 раз чаще covid-19 прогрессирует до тяжелых форм.

Таким образом, фактор здорового образа жизни крайне положительно сказывается на жизненном успехе. Благодаря хорошему здоровью, человек может стать успешнее в определенных областях своей деятельности. Отсюда можно сделать вывод, что здоровый образ жизни должен являться неотъемлемой частью жизни каждого человека.

### **ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ - ЭТО ЗДОРОВО!**

Автор - Васькова Алена Сергеевна  
Научный руководитель – Павлова Светлана Николаевна  
ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф.Морозова»

*«Болезни излечивает природа, врач только помогает ей»  
Гиппократ*

Успех и здоровье всегда идут рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие - залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Работа, успех и здоровье тесно взаимосвязаны!

Здоровый образ жизни и успешная личность – две стороны одной медали. Здоровый человек активный, у него больше энергии и сил для выполнения стоящих перед ним задач, а это благотворно влияет на результаты труда. Здоровье влияет на достижение успеха еще и потому, что формирует чувство уверенности в себе, собственного достоинства и самоуважения.

Живем мы в мире этом много лет!

Должны заботиться о каждом.

И я раскрою вам секрет,

Здоровье всех – это очень важно!

Здоровый образ жизни это комплекс жизненных принципов, которые направлены на единство и самосовершенствование не только тела, но и духа, это развитие собственной философии, самодисциплины, стремление стать завтра лучше, чем сегодня.

Нельзя сказать, что такой подход к здоровому образу жизни обеспечит личный успех, но истинный здоровый образ жизни – это неизменный атрибут по-настоящему успешной личности.

В чем заключается успех? Если мерить успех материальными ценностями, то вести здоровый образ жизни «успешным личностям» не обязательно. Но если брать за основу критерий счастья и личностного благополучия, становится очевидным, что он намного выше у людей, которые стараются не обременять свой организм стимуляторами и тяжелыми продуктами, но стремятся давать своему телу полезную нагрузку, избавляют организм от шлаков, а душу – от разрушительных мыслей.

Настоящий успех – достигается тогда, когда уделяется достаточное внимание душевной или телесной составляющей. Жить радуясь, это лишь значит жить, позволять все, что желают ваш ум и ваше тело, приносить вам радость – и тем самым вы обеспечите здоровье и тому, и другому.

Общаться с природой желательно не в форме шумных пикников и походов. Здоровый образ жизни предполагает обязательное выделение времени на созерцание, медитацию, гармонизацию ментального пространства, которые лучше всего осуществлять в тихом уголке, исполненном естественной красоты.

Общение с людьми должно доставлять радость. Межличностные контакты порою приносят в жизнь такое напряжение, что люди начинают избегать общения. Но если внимательно подходить к выбору круга общения – коммуникация будет доставлять только радость и позволит постоянно расширять горизонты, учась у окружающих.

Негативные эмоции, зависть, презрение, ненависть, злоба, разрушительно влияют не только на душевное состояние, но и на здоровье, поэтому не позволять развиваться «накопительскому характеру», стремиться к накоплению бессмысленных благ, не приносящих радости.

Утверждение, что без хорошего здоровья не сделать успешную карьеру, не миф, а реальность, потому что отличное самочувствие устраняет все препятствия на пути профессионального роста, в то же время слабое здоровье не позволяет трудиться в полную силу - сотрудник часто берет больничный лист, что самым негативным образом сказывается на продвижении по службе.

Хорошее здоровье – это залог [отличного](#) настроения, оптимизма, бодрости и уверенности, все это [помогает](#) быстро продвинуться на пути к намеченным целям. Бодрый, энергичный и целеустремленный сотрудник, готовый работать сверхурочно в выходные и праздничные дни – находка для руководителя.

Хорошее здоровье всегда порождает отличное настроение, что немаловажно в плане [общения](#). Вряд ли кому-то захочется общаться с постоянно больным брюзжащим человеком, который всегда на больничном листе, не может работать сверхурочно и ездить в командировки.

К тому же, самые ответственные задания, которые, несомненно, ведут к повышению в должности, невозможно доверить больному сотруднику, способному в любой день бросить начатую работу в связи с очередной болезнью. Сотрудник, имеющий хорошее здоровье всегда уверен в себе, он отлично знает свои возможности и способности.

Хорошее здоровье – это не только внутренний показатель, но и внешний. Подтянутый, уверенный, жизнерадостный человек добьется больших успехов в карьере, нежели его друг, имеющий лишний вес, обвисший живот, который постоянно хочет есть, спать, и принимает валидол прежде, чем переступить порог кабинета высшего руководства.

«Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья» – высказался великий Цицерон, поэтому успех, организованный тобой, сбывается, причем в заданный срок, а это уже счастье со всеми физиологическими последствиями. А эти последствия означают укрепление вашего здоровья, так как мы знаем, что счастье лечит.

Кризис, так и успех - это амплитуда вашего состояния. Учитесь любой кризис воспринимать как задачу и решать ее. Понимая при этом, что решая задачу кризиса, вы растягиваете тетиву своего успеха, чтобы выстрелить в цель.

При достижении хорошего результата, какими счастливыми бывают люди. Не зря же говорят, человек светится от счастья! А сколько было затрачено энергии, сколько было кризисов, сколько раз не получалось?

Выше нос перед проблемами жизни, превращайте их в интересные задачи и вы всегда будете здоровыми и успешными, потому что всегда будете жить в позитиве.

Желаю всем здоровья и успеха!

## СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Автор: Складов А.В.

Научный руководитель: Кашенко М.А

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновской лесной колледж им Г.Ф. Морозова»

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. Цель спорта высших достижений - это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Зарождение физической культуры в целом и спорта в частности пытаются объяснить ряд теорий:

- «теории игры», у истоков которых стоял Ф. Шиллер и которые позже развивали Бюхер, Гроос и Летурно, рассматривают всю человеческую культуру, в том числе и физическую, как развитие игровой деятельности;

- «теория магии» (Рейнак, позже Дим, Кербе, Жиллет) связывает возникновение физической культуры с необходимостью обучения и совершенствования имитирующих труд и охоту плясок и магических ритуалов;

- «теория войны» (Берк) рассматривает физическую культуру и спорт как средство развития физической формы и навыков, необходимых для ведения боя;

- материалистическая теория, или «теория труда» (предложенная Г. В. Плехановым и развитая Н. И. Пономарёвым) рассматривает в качестве истоков почти всех современных видов физкультуры и спорта виды трудовой деятельности.

Славная революция в Англии в конце XVII века отменила все налагавшиеся веками запреты на игры и соревнования, дав толчок к их расцвету. В это время в буржуазной Англии складываются традиции так называемого «спорта джентльменов»: молодые люди из богатых семей не столько занимались спортом сами, сколько участвовали в тотализаторе на скачках и состязаниях по бегу и боксу, спонсируя развитие этих видов спорта и косвенно влияя на формирование устойчивых, общих по всей стране правил. Важный вклад в развитие физической культуры, как своего времени, так и последующих веков, внёс немецкий врач и филантроп И. К. Ф. Гутсмутс. Им были не только написаны учебники гимнастики и плавания, в России к началу XX века особо популярными были чешская, шведская и немецкая гимнастические школы, а также собственная система физического воспитания, разработанная П. Ф. Лесгафтом

Спорт в России - один из наиболее востребованных видов деятельности. Спортом занимаются профессионально и любительски. Регулированием спортивной сферы в РФ занимается Министерство спорта Российской Федерации.

По данным на 2020 год, в России имеется 2687 стадионов с трибунами на 1500 мест и более, 3762 плавательных бассейна, 123,2 тыс. плоскостных спортивных сооружений. В 2020 году численность занимавшихся в спортивных секциях и группах составляет 22,6 млн человек, в том числе 8,1 млн женщин

Медики выяснили, что для крепкого здоровья и долголетия человек должен, в среднем, проходить 10 км или 15 тысяч шагов в сутки. Раньше люди это делали неосознанно, но теперь, когда нет необходимости добывать пищу, строить жильё, постоянно мигрировать, мало кто выполняет указанную норму. Поэтому повысилось количество сердечных



патологий, людей с повышенным весом и высоким артериальным давлением. Сейчас есть несколько основных причин заниматься спортом ежедневно.

На рисунке 1 представлены основные причины занятия спортом.

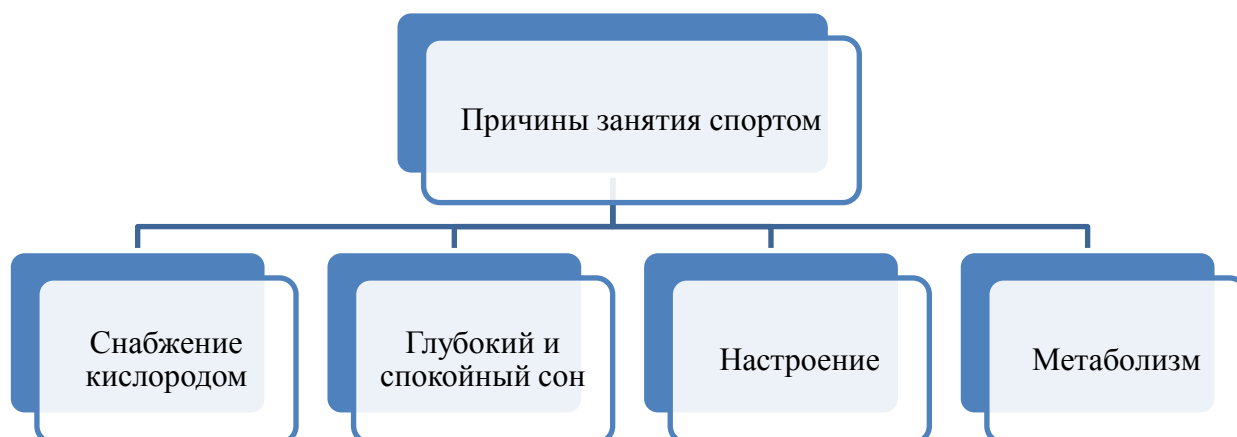


Рисунок 1 - Основные причины занятия спортом

1. **Снабжение кислородом.** При постоянной физической нагрузке каждая клетка тела снабжается кислородом. Тренировки способствуют улучшенному кровообращению, в том числе в самых мелких капиллярах. Кислород поступает к самым отдаленным участкам тела, где возникает застой у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия спортом придают тонус мышечной ткани, делают ее более выносливой, крепкой. Это касается не только мышц рук, ног или пресса, но и сердечной мускулатуры, а также большинства внутренних органов. Мускулатура становится упругой, подтянутой.

2. **Глубокий и спокойный сон.** Во время тренировок в организме человека вырабатываются эндорфины. Они способствуют снятию дневного стресса, убирают нервное напряжение, заставляют расслабиться всю нервную систему. Человек при этом засыпает спокойно, не встает несколько раз за ночь.

3. **Метаболизм.** Люди с замедленным обменом веществ просто обязаны регулярно проводить время в спортзале. Физическая активность разгоняет метаболизм и активизирует работу кишечника. Даже бросить курить со спортом гораздо легче, чем дома, сидя на диване.

4. **Настроение.** Если тренировки происходят по желанию, то выработка эндорфинов способствует хорошему настроению. Многие активные люди чтобы отдохнуть идут в тренажерный зал или на беговую площадку. Снимает хроническое утомление. Спорт дает дополнительную жизненную энергию, которая снимает накопившуюся усталость.

Каждый для занятий выбирает тот спорт, который ему больше подходит. Стоит сразу отметить, что утренняя зарядка, пятиминутная разминка не входят в понятие спорт, но являются видами физической активности. Правильное определение слова спорт – это изнурительные занятия с максимальной отдачей, нагрузкой на определенную группу мышц при каждом конкретном виде тренировок. В чем заключается польза спорта в жизни человека, стоит задуматься и при необходимости провести некоторые корректировки в привычном жизненном укладе. Важно выявить все плюсы и минусы от выбранной спортивной секции, чтобы не испытать разочарования, не спровоцировать вред. Физические нагрузки разной интенсивности должны присутствовать в привычном режиме каждого. Спорт важен в жизни детей и приносит пользу взрослым. Систематические упражнения способствуют достижению целей.

В раннем или позднем возрасте, человек задумывается о том, какой вид спорта для себя выбрать. Но прежде чем выбирать себе спорт, необходимо знать, что он принципиально делится на два основных вида это **профессиональный** и **любительский**.

В первом случае, вы испытываете на себе огромные физические перегрузки, употребляете, если это потребуется анаболические стероиды, ваш тренировочный план расписан поминутно, вы стремитесь к высшим достижениям, то есть выполнить разряд **мастера спорта** и выше. Во втором случае, вы занимаетесь в свое **удовольствие**, не ставя себе грандиозные цели установить, побить рекорды, вы занимаетесь для здоровья.

На рисунке 2 представлены популярные виды спорта.

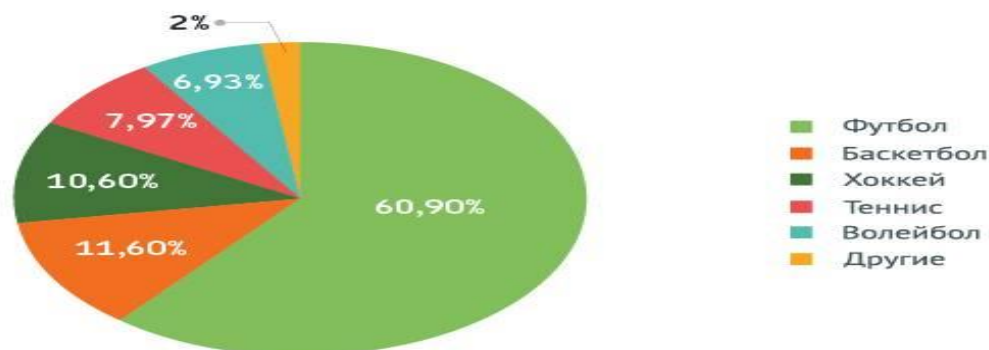


Рисунок 2- Популярные виды спорта

Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого невероятное удовольствие! Поэтому родители записали меня на настольный теннис. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком! Мне нравится этот вид спорта, потому что в нем нет перегрузок, он не очень травматичен, зато развивает гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями.

А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у тебя когда-то и мячик через сетку перебросить, а теперь - занимаешь призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. А кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.

Не думайте, что вам не подходит ни один вид спорта. Научно доказано, что нет людей абсолютно не предрасположенных ко всем, без исключения, направлениям спорта. Можно попробовать выбрать, ориентируясь на ваш характер и привычки. Для спокойных и уравновешенных людей больше подойдет бильярд, шахматы, велосипедные и пешие прогулки, могут подойти бальные танцы или скалолазание. Для активных же людей, напротив, главное чтобы то, что он делает, не было скучным.

Ну а если вы еще и очень общительны, тогда вам прямая дорога в командные виды спорта. Вас не должен напрягать выбранный вами вид спорта, вы должны получать от него удовольствие, а результат не заставит себя долго ждать.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор: Стадник А.А.

Научный руководитель: Авдеева А.Д.  
ХЛК им. Г.Ф. Морозова, Бобровский р-н

### **Здоровый образ жизни как фактор жизненного успеха**

Довольно актуальная для нашего времени тема "Здоровый образ жизни", точнее наоборот нездоровый. Сейчас каждый второй человек не следит за своим здоровьем, у каждого третьего есть вредные привычки такие как употребление алкоголя, наркотиков, курение. К сожалению, большая часть этих людей составляют подростки. Считая, что эти привычки делают их авторитетом среди других или же помогут облегчить душевную боль. Но кроме кучи болезней они ничего не получают. К счастью, всё же остались такие люди, которые осознают всю вредность и опасность этих действий, хотят отказаться от них и вести здоровый образ жизни. К тому же сейчас сложно встретить человека, который бы не жаловался ни на какие недомогания. Частые простуды, проблемы с желудком, головные боли сопровождают нас каждый день. Все дело в слабом иммунитете. Иммунная система убивает «испорченные» клетки организма. Наличие таких клеток в организме увеличивает возможность образования раковых опухолей. Чтобы иммунная система работала правильно, необходимо ее постоянно поддерживать. Для этого нужно вести правильный образ жизни. И так, начнем с психологического здоровья.

#### **Психологическое здоровье**

Состояние психологического здоровья тесно связаны со всеми процессами, происходящими в организме. Постоянный стресс, напряженное состояние, ссоры, волнение могут отрицательно повлиять на работу многих органов нашего тела, а это уже может привести к серьезным заболеваниям. Поэтому, в первую очередь нужно следить за своим психологическим здоровьем. Как можно меньше загружаться, мыслить более оптимистично, давать организму побольше отдыхать и саморазвиваться.

#### **Здоровое питание**

Не менее важную роль в здоровом образе жизни занимает питание. 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 соответствии с состоянием его здоровья, национальной и культурной принадлежностью, а также личностными предпочтениями. Для каждого заболевания можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит поддержать иммунитет, нормализовать обмен веществ, и обеспечить организм нужными витаминами. При хронических заболеваниях, правильное питание позволит контролировать болезнь и значительно облегчит общее состояние, после чего человек обретает легкость и уверенность в своих силах. 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. 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. Большое значение имеет употребление овощей и фруктов, особенно весной и осенью. Витамины необходимы любому организму, поэтому лучше на этом не экономить.

#### **Отказ от вредных привычек**

Как уже было сказано ранее большой проблемой в современном обществе являются вредные привычки. Такие привычки приводят к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, бесплодию, тормозят работу мозга и к многим другим заболеваниям. Алкоголизм приводит к

деградации. А от приема хотя бы одной дозы наркотиков можно сразу лишиться жизни или остаться на всю недолгую жизнь зависимым от них и потерять всех когда-то близких людей. Многие думают, что попробуют один лишь раз и смогут отказаться, не замечая, как он медленно привыкает и уже не может жить без них. Чтобы быть обладателем крепкого здоровья на долгие годы – необходимо отказаться от этих привычек.

### **Физическая активность**

Некоторые люди считают, что одного правильного питания хватит, чтобы привести работу организма в норму. Но это не так. Физические упражнения не менее важны. Прогулки, бег, гимнастические упражнения – верный путь к здоровью. Организм устроен таким образом, что ему необходимы ежедневные физические нагрузки. Отсутствие таковых нагрузок приводит к серьезным проблемам со здоровьем, нарушает обменные процессы, ухудшает состояние сердечно-сосудистой системы. Чтобы поддерживать тело в тонусе, необходимо уделять внимание физическим упражнениям. Если нет возможности посещать спортивный зал, можно заниматься обычной зарядкой дома. Спорт улучшает работу организма и создает красивую фигуру. Утренняя зарядка должна стать для вас постоянной процедурой. Так же нужно стараться дышать свежим воздухом и почаще выезжать на природу.

### **Личная гигиена**

Очень важна в поддержании здорового образа жизни гигиена. Личная гигиена начинается с чистоты тела, одежды и обуви. Важно не лениться проводить своевременную стирку и чистку одежды, влажную уборку в квартире. Из одежды стараться выбирать изделия из натуральных материалов, таких как хлопок, лен, кожа, шерсть. Такие материалы позволяют коже дышать.

Итак, подведем итоги. Я призываю каждого стараться заботиться о своем здоровье и вести правильный образ жизни. Просто представьте, что отказавшись от вредных привычек вы сможете быстрее накопить на то, о чем вы так давно мечтали... Шанс устроиться на престижную работу станет куда выше. Если вы начнете следить за тем, что вы употребляете в пищу и наконец займетесь спортом, вы получите ту самую долгожданную фигуру и перестанете комплектовать из-за своего тела. Вскоре после ведения такого образа жизни вы заметите, что голова, живот и другие части тела не станут болеть так часто и вам уже не нужно будет тратить деньги на обезболивающие. И не стоит откладывать всё на понедельник, это отговорка для ленивых, если ты начнешь сейчас, уже через месяц организм скажет тебе спасибо.

## **СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ**

Автор: Степаненков П

Научный руководитель: Кащенко М.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф.Морозова»

Для начала давайте узнаем, что такое спорт. Спорт – это соревновательный, нацеленный на достижение наилучшего результата вид физической культуры. Спорт – это прекрасно. Регулярные спортивные занятия сулят определенные достижения в спорте. Но, кроме того, еще и воспитывают у занимающего волевые и моральные качества, укрепляют здоровье и стремления к совершенствованию. Игровые и одиночные виды спорта являются самыми распространенными.

В своё детство я часто увлекался настольным теннисом. Я со своим другом после школы ходил в дом культуры, чтобы сыграть парочку партий после тяжёлой учёбы. Настольный теннис ли как его ещё называют пинг-понг - энергичная игра и великолепный способ нескучного времяпрепровождения и для тех, кто отдает предпочтение серьезным

занятиям, и для тех, кто впервые в жизни держит ракетку. Главное преимущество настольного тенниса – удобство, так как элементарный инвентарь и невеликие масштабы площадки дают возможность играть в настольный теннис почти где угодно. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток - каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях. Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться начиная с 1891 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима».

Настольный теннис как вид физической активности оказывает огромную пользу для здоровья. Он имеет отношение к виду спорта, который оживляет сердечно-сосудистую систему. Нагрузка, которая ложится на игрока во время соревнования, действительно огромна. Японские ученые подтвердили, что при игре в настольный теннис тратится больше энергии, чем при игре в баскетбол. Также эта игра развивает такие качества в человеке как:

- зрительная и двигательная память;
- увеличивает скорость мышления;
- развивает волевые качества;

Обучаясь в Хреновском лесном колледже им. Г.Ф. Морозова мы с другом иногда занимаемся боксом. Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. На фотографии мой друг, подготовившись перед спаррингом. Бокс делится на три типа: любительский, полупрофессиональный и профессиональный. Мы же занимались как любители данного вида спорта. Тренера к сожалению, не было, но нужно было себя чем-то занять.



История бокса насчитывает не одну тысячу лет. Разного рода упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Принято считать, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр.

Плюсы бокса:

– хорошо поставленные удары руками школы бокса действительно позволяют закончить бой засчитанные секунды;

– боксёр здоровочувствует дистанцию

Также присутствуют и минусы данного вида спорта:

– невозможность заниматься боксом без специальной амуниции: перчатки, специальные бинты, шлем;

– нельзя начинать тренировки самостоятельно, без присмотра опытного наставника-тренера;

– возможность получения травм, особенно если вы не удосужились обеспечить свою безопасность (или своего ребенка) специальной экипировкой;

– наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом.

Если со всеми пунктами минусов у вас все в порядке, то вы с легкостью можете приступать к обучению, выбрав подходящую школу или персонального тренера. В дальнейшем, когда удар будет поставлен и будут иметься базовые знания о положении руки во время удара, о защите костяшек и рук в целом, можно будет отрабатывать удары на специальной боксерской груше самостоятельно.

Так же я посещал секцию тхэквондо. В турнирах я не мог выступать из-за частых травм колена. Повышая свою выносливость и обучаясь отжиматься на пальцах, я чувствовал

себя мастером. Занятия проводились в 18:00 по вторникам и пятницам. Что такое тхэквондо? Это корейское боевое искусство. Характерная особенность – активное использование ног в бою, причём как для ударов, так и для блоков. Дословный перевод с корейского означает «путь, проделанный голыми ногами и руками».

Мало кому известно, что первое упоминание рукопашного боя, элементы которого очень напоминают тхэквондо, относится к I веку нашей эры. Изображения воинов найдены на императорских гробницах династии Когуре. Этот период исторически относится к эпохе Трёх государств. Именно в этом периоде произошло зарождение корейского боевого искусства. Следующий этап его развития пришёлся на период расцвета государства Корё, когда впервые была выделена отдельная школа тхэквондо, систематизированы накопленные знания, организована учеба учеников, преимущественно солдат и офицеров действующей армии. Третий период относится ко времени существования государства Чосон с 14 века и до японской оккупации в 1910-1945 гг. В этот период тхэквондо было запрещено, но подпольно учителя все-таки тренировали учеников. Четвертый период - с 1945 года (освобождение от японской оккупации) по сегодняшний день. Возродил традиции корейского единоборства Чхве Хон Хи.

Для того, чтобы успешно практиковать тхэквондо, спортсмен должен быстро передвигаться, быть сильным, гибким, выносливым. В процессе тренировок развиваются: скоростная реакция (без сомнения, это пригодится и будничной жизни), укрепляется нервная система (известно, что дети, посещающие секцию, гораздо более устойчивы к стрессовым ситуациям. Они легче переносят периоды экзаменов именно благодаря развитию духовной составляющей тхэквондо), укрепляется иммунитет.

Минусом данного вида спорта является высокий риск получения травмы. Это достаточно агрессивный вид спорта. Статистика показывает, что на соревнованиях достаточно часты случаи получения серьезных повреждений. Чаше «страдают» ноги. Это вполне понятно, ведь львиная доля ударов наносится ногами и по ногам. На втором месте — голова. На соревнованиях удары по голове приносят хорошие баллы, следовательно, соперники стремятся нанести удары друг другу именно по голове. Часто страдает и позвоночник - бой очень динамичен, часты падения. Но не стоит пугаться. Детей обучают профилактике травматизма. Их учат падать, уворачиваться, не получать серьезных ударов, блокировать их. Также используется защитная амуниция. Еще один минус - тхэквондо является одним из капиталоемких видов спорта. Причем итоговая стоимость складывается не только из оплаты непосредственно занятий. Необходима специальная форма, которая стоит недешево. Аттестация для получения пояса, а в дальнейшем и следующего дана также требует оплаты.

Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше. Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор: Дьяконова А.В.

Научный руководитель: Побережная Н.Е.

КГБ ПОУ «Хорский агропромышленный техникум»

Я, Дьяконова Александра Вячеславовна обучаюсь в Хорском агропромышленном техникуме по специальности «Дошкольное воспитание». В будущем я буду воспитателем

детского сада.

Как наш образ жизни влияет на достижение успеха? Вопрос, заслуживающий внимания каждого человека, который стремится к успеху.

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте рассмотрим моё 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 Гале 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 контекста - 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. От чего 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 самом 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 сильнее и сильнее;

- 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!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Авторы: Кожемяченко Н. А.

Руденко А.М.

Научный руководитель: Побережная Н.Е.

КГБ ПОУ «Хорский агропромышленный техникум»

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде.



Фактор жизненного успеха начинается с самого себя. Первым этапам к здоровому образу жизни является определением определенной цели, то к чему вы хотите прийти и добиться. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перезагрузками. Вторым этапом является подавление в себе пагубных и вредных привычек. Заложение духовной веры в себя ещё больше помогает сократить влияние вредных привычек в своём образе жизни, а это снижает риск появления каких-либо болезней, тем самым продлевает путь к долголетию.

Почему же так важно вести здоровый образ жизни и что для этого нужно? Так или иначе, все люди стремятся к счастью, и было бы странно, если бы это было не так. Но проблема большинства людей в том, что желают они счастья, а действиям. И в этом заключается главный парадокс современности. Мы желаем счастья, но не создаём причины для этого счастья, а напротив, создаём причины для своих страданий. И здоровый образ жизни – это умение создавать причины именно для счастья и искоренять причины страданий.

Переход к ЗОЖ может показаться очень сложным и трудно осуществимым, так как будет необходимо противостоять своей лени, пассивности и вредным привычкам. Чтобы перейти к здоровому образу жизни, желательно адаптировать этот переход к конкретным обстоятельствам. Принцип здорового образа жизни представляют собой слаженную систему. Вносит изменения в свой жизненный уклад не так сложно, как может показаться в начале. Некоторые мероприятия можно ввести в привычную жизнь без радикальных изменений и перестройки привычного распорядка. Здоровье, если оно нам дано изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие – то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности. Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций.

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: линию гигиены, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим. Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. И, наконец, характерным признаком здоровья является сохранение известного постоянства внутренней среды в организме – так называемый гомеостазис. Данные многочисленных исследований показывают, что здоровый человек в любом возрасте более чем на 50% зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье. Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит

многое. Человек, питание которого сбалансировано, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется легкость. Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок, многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьей встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику.

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7 – 8 часов в сутки. Важно помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушение обмена веществ, а так же приводит к другим проблемам. Также помните, что огромное значение имеет обстановка для сна. Желательно проводить ночной отдых в темноте и в тишине. Допускается лишь небольшой ночник и приятные звуки, которые не отвлекают: спокойная инструментальная музыка, морской прибой и пение птиц, шум дождя и прочие. Только в такой обстановке возможен полноценный отдых. Также значение имеет удобство кровати. Правильно выбранная подушка и ортопедический матрас избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить здоровье позвоночника. Иммуитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов.

Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причем все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. Не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в свою семью сразу все основные компоненты здорового образа жизни, особенно если ранее вы их никогда не соблюдали. Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит легкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьей вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор: Шилкина М.В.

Научный руководитель: Побережная Н.Е.  
КГБ ПОУ «Хорский агропромышленный техникум»

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.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По моему мнению, здоровый образ жизни крайне важен для каждого человека. Каждый человек хочет прожить, как можно дольше, не болеть и всегда хорошо выглядеть. Для этого необходимо есть полезную пищу, заниматься спортом, больше гулять и иметь активную жизненную позицию.

Лучше всего с самого раннего детства выработать режим дня и следить за своим питанием. Большое значение в жизни человека занимает сон, поэтому важно выспаться и ложиться спать и просыпаться по утрам в одно и то же время. Полезно завтракать кашами, есть рыбу, овощи, и молочные продукты. Важно ограничивать себя в сладком и газированных напитках.

Полезно делать по утрам утреннюю зарядку, и в течение недели уделять время тренировкам и совершенствованию своего организма. Большую пользу для организма приносит плавание. Плавание развивает организм, делает его более выносливым и развитым.

Полезно больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде и много ходить. Не очень хорошо сидеть долго возле компьютера и смотреть по несколько часов телевизор.

Здоровый образ жизни заставляет человека чувствовать себя более счастливым и веселым. Когда ты здоров никакие депрессии не грозят. Поэтому необходимо стараться развивать в себе здоровые привычки. Я уверена, что каждый обязан жить здорово, ведь от этого зависит не только его здоровье, но и его будущих потомков. Широко известно, что люди, страдающие алкоголизмом, наркоманией или никотиновой зависимостью, зачастую производят на свет детей с различными отклонениями, болезнями, зависимостями. Человек, употребляющий алкоголь или наркотики, не может мыслить здраво, вся его жизнь подчинена лишь «кайфу» и способам его добычи.

Другое дело, человек, который ведет здоровый образ жизни! Он следит за своим здоровьем, а, как известно, в здоровом теле – здоровый дух! Он имеет различные увлечения, разносторонне развивается, пользуется в обществе уважением. Ведь человек, настроенный на самосовершенствование и позитив, заслуживает только самого хорошего отношения. Именно поэтому каждому так важно вести здоровый образ жизни.

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.

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 и здоровый образ жизни.

Отвечая на вопрос, можно сказать, что здоровье и здоровый образ жизни, несомненно, влияют на жизненный успех.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Автор Богданова Е. М.

Научный руководитель Семенова Т.Я.

Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение  
Воронежской области «Хреновская школа наездников», с. Слобода

На сегодняшний день теме пропаганды здорового образа жизни посвящено достаточно много статей. При этом ошибочным будет утверждать, что интерес к этой теме

возник только в последние десятилетия. Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории. Тема здорового образа жизни приобретает глобальный масштаб, и ее актуальность с течением времени только возрастает. *Ведь ваше здоровье это есть результат любви к самому себе.* Я являюсь студенткой Хреновской школы наездников, и пока моя жизненная цель получить профессию ветеринарный фельдшер.

Цель моего исследования показать другим на своем примере что спорт и здоровый образ жизни помогает сохранение и укрепление здоровья молодого поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье и успех шагают рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие здоровья – залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Я начала свою спортивную жизнь со спортивных соревнований «Папа, мама, я спортивная семья» заняв первое место, я тогда поняла что занятие спортом – это моё. После соревнований я начала постоянно заниматься спортом. Самое моё первое личное спортивное достижение было в первом классе, проходила спортивная олимпиада среди школ «Малышок». За 30 секунд я сделала подъем туловища, в упоре лежа «пресс» 30 раз по результатам соревнований мне дали грамоту и золотую медаль. С пятого класса пошла на волейбол, были хорошие успехи в команде мы ездили на областные и федеральные соревнования по волейболу. У меня имеются грамоты лучшего игрока команды. В данном виде спорта мне был присвоен 2 взрослый разряд по волейболу.

Я считаю, что здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач и целей. Здоровье и успех взаимосвязаны, и чтобы всегда находиться в хорошей физической форме, молодежи необходимо подбирать для себя подходящие физические нагрузки по своему предпочтению и способностям. Они должны соблюдать правила полноценного питания и обязательно отказаться от вредных привычек, а также у них должен быть полноценный отдых. Ведь полезные привычки у молодежи помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. В моем понимании понятие ЗОЖ имеет более широкий смысл и предусматривает отказ от вредных привычек – они снижают поступление в организм вредных веществ и затраты на их нейтрализацию и выведение;

- закаливание – это наилучшая тренировка иммунной и сердечно-сосудистой системы;

- физическая активность – позволяет поддерживать хороший тонус мышц и сердечно-сосудистой системы, служит хорошей профилактикой при борьбе с лишним весом, нарушений работы двигательного аппарата, улучшает работу легких и ускоряет обмен веществ;

- соблюдение режима дня и достаточный сон – это наилучшая профилактика заболеваний нервной системы, депрессивных состояний, способствует восстановительным процессам во время отдыха;

Поэтому я всегда планирую свой режим дня, потому что я студентка у меня должно оставаться время не только на занятия спортом, но и на выполнение домашних заданий ведь нужно усвоить и запомнить различный материал по своей профессии. Ведь человек находящийся в гармонии со своим физическим и духовным здоровьем способен помнить, что путь к успеху не должен быть путем потери своего здоровья.

Когда человек нацелен на успех и перед ним стоят большие задачи, выполнение которых требует много сил и энергии нужно обязательно уделить внимание своему здоровью. И именно по этому непременно нужно оценить затраты времени, труда и энергии которая потребуется для достижения выбранной цели. Ведь сохранение здоровья это залог будущего Успеха!

В моей профессиональной деятельности здоровый образ жизни неотъемлемая часть так как при работе с животными требуется сила воли, выносливость. Это я поняла на первой своей практике, что занятия спортом мне нужны и они помогут мне в профессии. Это особенно важно при работе с животными больших размеров, у которых есть рога, копыта,

зубы, когти. Требуется концентрация внимания, ловкости, резкости, скорости и уверенности в действиях, все такие же качества присущи и спортсмену в принятии каких либо действий и решений.

Свою работу мне хотелось бы закончить словами Гиппократ «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА**

Автор Турищева Н. М.

Научный руководитель Семенова Т.Я.

Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Хреновская школа наездников», с. Слобода.

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 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 окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни - это залог успеха и основы здоровья.

В настоящее время сложно встретить человека, который бы не жаловался ни на какие недомогания. Частые простуды, проблемы с пищеварением, головные боли сопровождают любого человека каждый день. Все дело в слабом иммунитете. Иммунная система является препятствием на пути инфекций (бактериальных, вирусных, грибковых). Поэтому когда в ее работе происходит сбой, то вероятность развития инфекций возрастает. Иммунная система также убивает «испорченные» клетки организма, изменения которых произошли на генетическом уровне. Наличие таких клеток в организме увеличивает возможность

образования раковых опухолей. Чтобы иммунная система работала правильно, необходимо ее постоянно поддерживать.

Здоровый образ жизни – залог успеха. Психологическое здоровье.

В первую очередь здоровый образ начинается с позитивного настроения. 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.

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 настроения 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. От чего зависит мнение каждого? От среды, в которой вырос человек, от воспитания, его мировоззрения, и, конечно, от образования. Для одних людей успехом является дружная семья, для других - материальное благо. 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 – это даже не достижение цели, это движение в направлении цели. Как говорил Оливер Уэнделл Холмс, главным является не наше настоящее местоположение, а то, куда именно мы движемся. Итак, успех есть движение, основой которого служат результаты, полученные при помощи наших привычек и установок. Успех является не столько результатом врожденного таланта, сколько умением правильно воспользоваться им в практических целях. Быть успешным не значит свершать какие-либо исключительные, невероятные вещи, нет – вы можете делать то же, что и все остальные, но делать это по-настоящему хорошо.

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 самом 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 сильнее и сильнее;

- 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!