

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Междуреченский агропромышленный колледж»

**ВНУТРИКОЛЛЕДЖНОЕ
УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ**

**СБОРНИК
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И
ПРОЕКТНЫХ
РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ
БУ «МЕЖДУРЕЧЕНСКИЙ
АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(Часть 2)**



Междуреченский, 2024

Рассмотрено и рекомендовано к изданию на заседании методического Совета колледжа (Протокол № 4, от 24.04.2024 г.)

Лунина Н.Н., Вострецова Н.В.

Внутриколледжное учебное пособие: Сборник научно-исследовательских и проектных работ обучающихся бюджетного учреждения профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Междуреченский агропромышленный колледж»/ Н.В.Вострецова, Богданова О.А., Вахрамеева С.Н., Пуртова А.В., Лобова О.А., 2024. – 258 с.

Авторские права на научно-исследовательские и проектные работы сборника сохраняются за их авторами.

© Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж», 2024 год

Дорогие друзья!

Мы рады приветствовать вас - обучающихся, занимающихся исследовательской и проектной деятельностью, находящихся в постоянном поиске, развивая свои познавательные и созидательные способности, чьи открытия и творческие находки позволяют сделать жизнь яркой и насыщенной. В нашем сборнике мы собрали лучшие работы обучающихся бюджетного учреждения профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж».

Мы надеемся, что представленные работы ваших сверстников помогут вам развить умение логически выстраивать свои мысли, опираясь на особо заинтересовавший вас материал, умение вести научный диалог, быть услышанными и понятными.

Сопровождать вас будут опытные наставники, способные оказать поддержку - ваши педагоги.

Желаем вам удачи, нестандартных идей и усердия в их реализации. Пусть успехи каждого из вас преумножаются и становятся примером для всех, кто любит учиться и открывать новое.

Дерзайте и побеждайте! Пусть именно ваши работы будут выбраны для публикации в следующем сборнике!

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| Суворова В.А. «#НАЧНИ С СЕБЯ#» (руководитель Вахрамеева С.Н.) | 6 |
| Сафронова А.В., Ладыгина Е.Р. «Психологическое здоровье – условие жизненной и профессиональной успешности человека» (руководитель Богданова О.А.)..... | 29 |
| Симушина И.В., Мовлян М.А. Исследовательская работа: «Преподаватель глазами студентов Междуреченского агропромышленного колледжа» (руководитель Богданова О.А.)..... | 112 |
| Кровяков И.О. Исследовательская работа: «#Чемпионамбыть» (руководитель Вахрамеева С.Н.)..... | 156 |
| Исакова С.С. Исследовательская работа: «От княжества до района» (руководитель Пуртова А.В.)..... | 194 |
| Григорьева М.А. Исследовательская работа: «История местного самоуправления края» (руководитель Пуртова А.В.)..... | 223 |
| Цыпленкова А.П. Научно-исследовательская работа: «Здоровый образ жизни» (руководитель Лобова О.А.)..... | 250 |

Название работы: #НАЧНИ С СЕБЯ#

Направление: Сбережем ресурсы Колледжа

Суворова В.А. (автор)

*Вахрамеева С.Н., преподаватель, руководитель
работы*

Введение

На сегодняшний день образование рассматривается в качестве ведущего фактора экономического роста страны и обеспечения экономического равновесия хозяйственной системы РФ.

Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж» — это многопрофильное, многоуровневое современное образовательное учреждение системы профессионального образования, соответствующее перспективным потребностям экономики ХМАО-Югры, Кондинского района. Деятельность колледжа

заключается в подготовке рабочих кадров, соответствующих требованиям высокотехнологичных отраслей экономики в условиях гармоничной образовательной среды.

Эффективность образовательной деятельности связана с ресурсами такой организации.

Все ресурсы независимо от их класса обладают общим свойством – они ограничены. А потребности – безграничны. Это сочетание двух типичных для хозяйственной жизни образовательной организации ситуаций – безграничность потребностей и ограниченность ресурсов – образует основу деятельности по эффективному использованию и сбережению ресурсов.

Введение санкций в отношении Российской Федерации повлияло на работу многочисленных отраслей и предприятий. С полок магазинов стала исчезать офисная бумага, а там, где она еще была, то цены «взлетели» во много раз.

Наш колледж – это образовательная организация, в которой непременно используется большой объем бумаги практически всеми работниками и студентами. Беречь ресурсы колледжа можно начав с себя.

Цель данной работы: проанализировать как студенты и работники колледжа в своей профессиональной деятельности способствуют сбережению ресурсов.

Задачи:

1. Классифицировать ресурсы образовательной организации по субъекту применения.

2. Составить анкеты для проведения опроса среди студентов и работников БУ «Междуреченский агропромышленный колледж».

3. Провести анкетирование среди студентов и работников БУ «Междуреченский агропромышленный колледж».

4. Провести анализ данных по результатам анкетирования.

1. Определение понятия «Ресурс организации».

Классификация ресурсов образовательной организации

Функционирование любой организации начинается с процессов использования её ресурсов. Ресурс от французского слова *recourse* – вспомогательное средство.

Существуют различные подходы к классификации организационных ресурсов.

Выделяют материальные, трудовые, финансовые, информационные ресурсы, технологии производства и управления, а также материальный, нематериальный и интеллектуальный капитал.

В Большом экономическом словаре в качестве основных групп ресурсов выделяются люди (человеческие ресурсы), капитал, материалы, технология и информация [1].

Как видно из приведенных классификаций, различия между ними не принципиальны и связаны исключительно со строгостью выбора классификационного признака и глубиной декомпозиции.

Ресурсы любого предприятия классифицируются на пять групп:

1. природные – потенциально пригодные для применения в производстве естественные силы и вещества, среди которых различают неисчерпаемые и исчерпаемые;

2. материальные – все созданные человеком средства производства, которые являются результатом производства;

3. трудовые – население в трудоспособном возрасте;

4. интеллектуально-информационные – интеллектуальный продукт и информация, созданные творческим трудом человека и используемые

непосредственно в процессе производства и в процессе принятия управленческих решений;

5. финансовые – денежные средства, которые выделяются на организацию производства продукта и его реализацию. Финансовые ресурсы занимают особую роль. На практике различают долгосрочные финансовые ресурсы в виде основных фондов и краткосрочные финансовые средства.

Значимость отдельных видов ресурсов изменялась по мере перехода от доиндустриальной к индустриальной, и от неё – к постиндустриальной технологии. В доиндустриальном обществе приоритет принадлежал природным и трудовым ресурсам, в индустриальном – материальным, в постиндустриальном – интеллектуальным и информационным ресурсам. Природные, материальные и трудовые ресурсы присущи любому производству, поэтому они получили название «базовых»; возникшие на «рыночной» ступени финансовые ресурсы стали называться «производственными».

К базовым ресурсам, необходимым для работы образовательной организации, относятся:

– **инженерно–педагогический,**
административный и вспомогательный персонал
(человеческие ресурсы)

Их можно определить, как запасы творческой энергии личности. Они неисчерпаемы, и не случайно их запасы сравнивают с запасами атомного ядра. Как отметил в свое время П. Друкер¹: *«Только человеческие ресурсы могут производить экономические результаты. Все другие ресурсы подчиняются законам механики. Их можно лучше использовать, но их выход никогда не будет больше, чем сумма входов»*. На сегодняшний день только знание, интеллект, а не мускульная сила определяют экономический успех организации. Не отвергая значение других видов ресурсов, данный тезис подчеркивает, что люди, обладающие определенной

¹ Питер Фердинанд Друкер — американский учёный австрийского происхождения; экономист, публицист, педагог, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента XX века.

информацией и наделенные определенными способностями по ее преобразованию, являются ключевым ресурсом, правильное использование которого позволяет в любой функциональной области получать высокие результаты в сочетании с существенной экономией других видов ресурсов;

– **учебно-материальные ресурсы** (земля, здания, помещения, механизмы, оборудование, транспорт, связь, учебно-программное обеспечение, учебные и наглядные пособия и т.д.).

Материальные ресурсы определяются многими авторами как предметы труда. Ресурсы, имеющие материальную природу: как предметы, так и средства труда. Роль этих ресурсов в современном образовании, огромна, поскольку без материальной базы оно просто не сможет эффективно функционировать. Качество и количество использования материальных ресурсов тесно связано с использованием других видов ресурсов, прежде всего финансовых и человеческих. Так, например,

наличие достаточного количество финансовых средств может побудить руководство к техническому переоснащению, но при этом в отличии от предприятий, в образовательной организации к сокращению персонала это не приведет, но качественно изменит преподавание. В то же время наличие высокопрофессиональных кадров создает предпосылки для экономии материальных ресурсов. Например, современный преподаватель, использует в процессе обучения не только презентации и сопровождает весь документооборот ИКТ – технологиями, но экономит туже бумагу используя сетевые технологии. В последнее время особое значение для предприятий приобрели энергетические и технологические ресурсы, составляющие отдельные виды материальных ресурсов. Значимость энергетических ресурсов (всех видов энергоносителей – электроэнергии, пара, газа и т.п.) связана с резким увеличением доли затрат на них. Это потребовало более тщательного подхода к выбору энергоносителя и более экономному его использованию.

– **финансовые ресурсы** (собственные и заемные деньги, инвестиции и т.п.)

Движение финансов в целом, распределение их между подсистемами и функциональными областями, финансирование инвестиционных проектов, расчеты с поставщиками и потребителями, формирование денежных ресурсов и др. является ежедневной задачей управления. Особенностью финансовых ресурсов является их абсолютная ликвидность. Именно поэтому они способны компенсировать нехватку других видов ресурсов, особенно материальных и человеческих;

– информация и педагогические технологии (технологии обучения, технологии работы с информацией субъектов образовательного процесса, технологии актуализации потенциала субъектов образовательного процесса, экспертно-оценочные технологии)

Информационные ресурсы – совокупность данных и знаний. Каждая функциональная область

предполагает наличие определенных информационных ресурсов. Так, например, преподавание, должно обладать как можно более полной и достоверной информацией о внешнем окружении (работодатели, потребители, партнеры, конкуренты), производство – информацией о новых технологиях и «ноу-хау» и т.д. От уровня организации процессов сбора, накопления, хранения, поиска, передачи и методов обработки информации зависит эффективность системы управления всей организацией. Современная экономика и управление характеризуются резким ростом значения информации, которая становится ключевым фактором успеха не только управления в образовательной организации;

– правовое обеспечение

Действующая законодательная база является косвенным фактором, обеспечивающим образовательный процесс. Качество сформулированных законов, их четкость,

доступность, понимание, исполняемость – являются необходимой базой, регулирующей отношения в системе образования, регламентирующей деятельность системы образования. Ключевыми для эффективного управления образовательной организацией являются Конституция РФ, ФЗ «Об образовании в РФ», Конвенция о защите прав ребенка, на основе которых разрабатываются Устав ОО, инструкции по функционированию ОО, воспитательные и образовательные проекты по принципу гуманизма и демократии в образовании.

– ресурсы времени

Время – это ограниченный источник, как сырье, материалы, финансы. Оно необратимо, и его невозможно растянуть или восстановить. Для руководителя имеет фундаментальную важность управление, как собственным временем, так и временем других людей.

Ресурсы любой образовательной организации по отношению к внешней среде можно подразделить [11]:

– явные (хорошая репутация, давняя история, традиция);

– неявные (материально-техническая база, педагогические кадры, финансы, нормативно-правовое обеспечение).

Ресурсы образовательной организации – это всё то, что непосредственно участвует в образовательном процессе: трудовые ресурсы образования, информационные ресурсы (учебники, пособия, компьютерные программы и иные средства обучения), педагогические технологии и ноу-хау, капитальные ресурсы (наличие помещений для обучения, обеспеченность, учебными пособиями, компьютерами и пр.) То, согласно этому, ресурсы отвечают современным требованиям, уровню технического и технологического развития общества, говорит об их возможностях повлиять на качество

образовательного процесса. Именно ресурсы и их качественные характеристики в значительной степени определяют результат образования.

2. Сбережение ресурсов колледжа студентами и работниками колледжа

В рамках подготовки данной работы мы запустили анкетирование среди студентов и работников колледжа.

2.1. Вопросы анкетирования для студентов колледжа всех курсов обучения

1. На каком курсе Вы обучаетесь?
2. Часто ли Вам задают писать рефераты/доклады?
3. В какой форме требуется сдать работу?
4. Используете ли Вы компьютер при выполнении заданий всегда, когда это возможно?
5. Сдавали ли Вы уже курсовую работу?
6. Если да, то в какой форме?
7. Делаете ли Вы двусторонние копии?

8. Часто ли Вы пишете "записки" друзьям, делаете самолетики из бумаги или просто бросаете комки бумаги?

9. В какой форме чаще всего преподаватели/мастера ПО выдают задания/проверочные работы/самостоятельные работы на занятии?

10. Если в бумажной форме, то на каких дисциплинах? (Выберите один или оба варианта)

11. По желанию, напишите название дисциплин, на которых чаще всего задания выдают в бумажном варианте

12. Форматируете ли Вы документы, удаляя все лишнее, перед тем как напечатать его?

Результаты анкетирования представлены в Приложении А.

Приняло участие 104 студента

2.2. Вопросы анкетирования для всех работников колледжа

1. Выберите структурное подразделение, к которому Вы относитесь
2. Напишите к какой категории работников Вы относитесь?
3. Сколько пачек офисной бумаги формата А4 необходимо Вам для работы в месяц? (пачка 500 листов)
4. В каком объеме Вы используете бумагу формата А4, пригодную для вторичного использования (черновик)?
5. Предпочтительный для использования в вашей работе формат листа?
6. Соотношение печатной и электронной информации, используемой на работе?
7. Используете ли Вы режим двусторонней печати, когда это возможно?

Результаты анкетирования представлены в Приложении Б. Приняло участие 38 работников

2.3. Вопросы анкетирования для работников колледжа, имеющих педагогическую нагрузку

1. Дисциплины какого цикла Вы преподаете в текущем учебном году? (выберите один или несколько вариантов ответа)
2. Задаете ли Вы студентам подготовить доклад/реферат по Вашей дисциплине?
3. В какой форме требуется сдать работу?
4. В какой форме чаще всего выдаете задания/проверочные работы/ на занятии? (выберите один или оба варианта)

Результаты анкетирования представлены в Приложении В. Приняло участие 24 работников

2.4 Анализ данных, полученных при анкетировании

В анкетировании приняли участие 104 студента всех курсов обучения, 38 работников колледжа, из них 24 работника, имеющих педагогическую нагрузку (преподаватели и мастера производственного обучения). Большая часть работников колледжа, имеющих педагогическую

нагрузку, принявших участие в анкетировании, преподают общеобразовательные и общепрофессиональные дисциплины. Почти половина из них требуют сдавать рефераты/доклады в электронной форме, что немного расходится с ответами студентов. Задания на занятиях выдают и в бумажном, и в электронном варианте. Но, также, студенты ответили в своём анкетировании, что чаще они получают задания в бумажной форме, чем в электронной на таких дисциплинах как ДООУ, история, обществознание, МДК. Студенты ответили, что очень мало кто из них сдавал курсовую работу в электронном варианте. И не удивительно, т.к. большая часть опрашиваемых обучающихся – это студенты первого курса. Курсовая работа занимает достаточно много листов, поэтому можно было бы сберечь бумагу, сдавая и принимая работу в электронном виде. Почти все студенты делают двусторонние копии, использует компьютер при выполнении заданий, когда это возможно и форматируют документы перед

печатью. Удаляя лишнее можно экономить несколько листов бумаги.

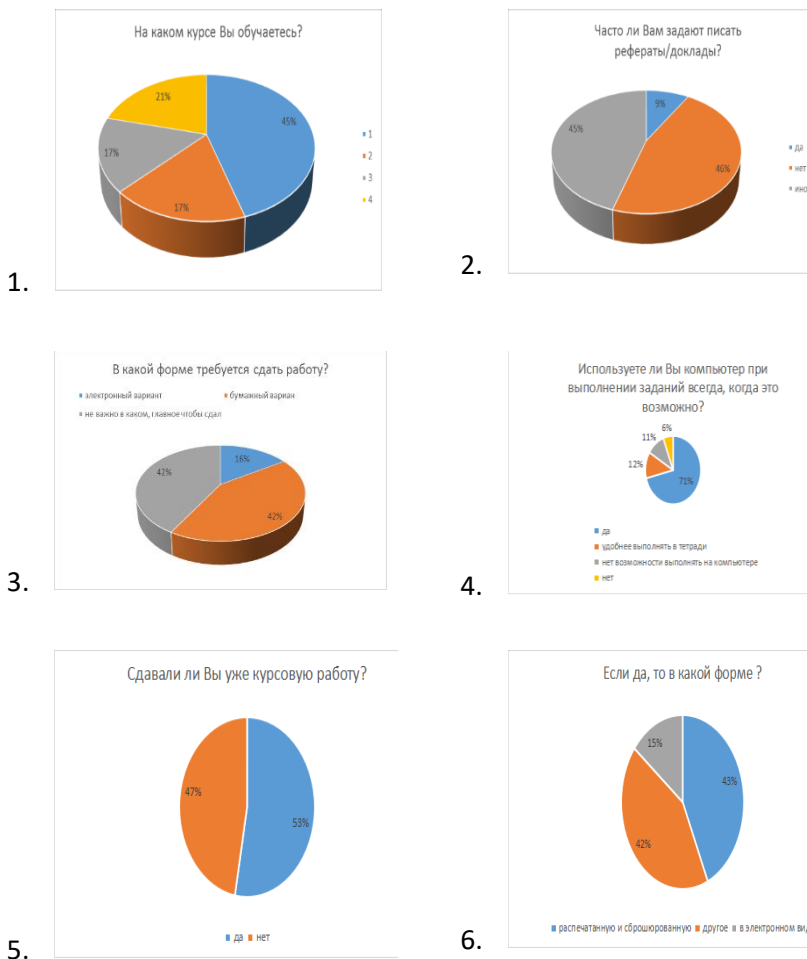
Заключение

Для достижения цели, мы изучили классификацию ресурсов образовательной организации, составили вопросы анкетирования и провели его среди работников и студентов колледжа, провели анализ полученных данных. Который показал, что большая часть опрошенных способствует сбережению офисной бумаги и не тратят ее понапрасну - студенты не пишут записки, а работники колледжа используют максимально большой процент бумаги для вторичного использования.

Но на этом не стоит останавливаться. Для того чтобы и дальше беречь ресурсы в профессиональной деятельности и повседневной жизни, можно воспользоваться предложениями по сбережению бумажных ресурсов, которые мы составили. Задачи работы выполнены, цель достигнута.

Приложение А

Результаты анкетирования студентов



7.



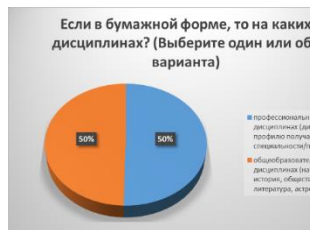
8.



9.



10.



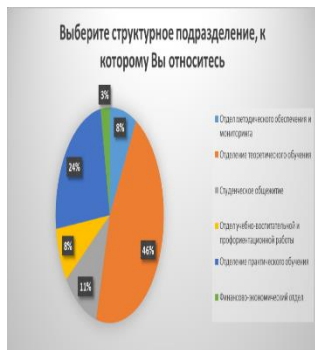
11. **МДК, история, ДОУ, химия, иностранный язык, математика, естествознание, экология, обществознание, биология, литература, менеджмент, русский язык, физика**

12.



Результаты анкетирования работников колледжа

1.



2.



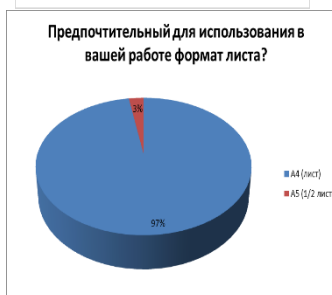
3.



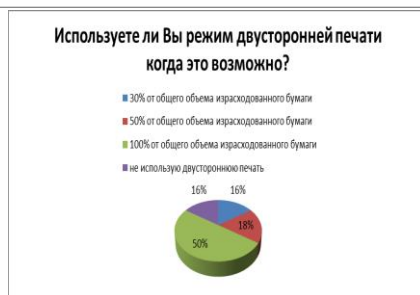
4.



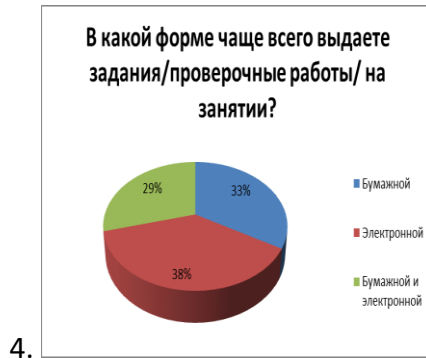
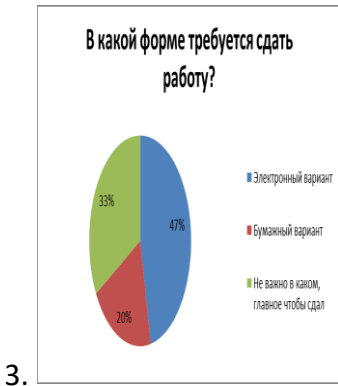
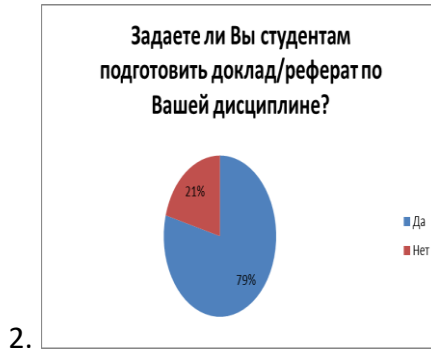
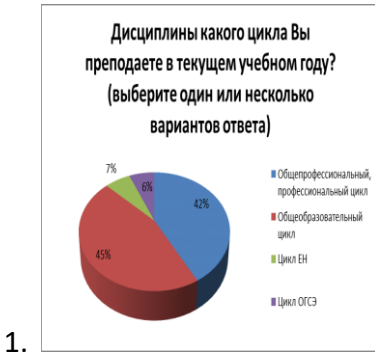
5.



6.



Результаты анкетирования работников, имеющих педагогическую нагрузку



Название работы: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – УСЛОВИЕ ЖИЗНЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Направление: Бережливое производство – начни с
себя

Сафронова Анна Владимировна, (автор)

Ладыгина Екатерина Руслановна, (автор)

Богданова Ольга Александровна,

педагог-психолог, руководитель работы

Введение

Сегодня каждый человек на своём рабочем месте ежедневно испытывает стрессы. Этому способствуют изменчивые условия жизни, необходимость часто принимать решения и нести ответственность за их исход, риск, отсутствие уверенности в завтрашнем дне. Добавим к этим факторам семейные неурядицы (ревность, разводы, переживание из-за неудач близких, смерть родного человека, конфликты детей и родителей, бытовые проблемы) и получим полный набор причин, которые

приводят к возникновению неврозов. Если от них не освободиться, стресс может перейти в хроническую форму - депрессию и спровоцировать возникновение психосоматических заболеваний (болезней сердца, пищеварительных и других органов, и т.д.).

В этих условиях сохранение психологического здоровья человека является одной из главных условий его эффективности на рабочем месте.

Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений. Но здоровье – это не просто отсутствие болезни. Психологическое здоровье – неотъемлемая составляющая здоровья, благодаря которому человек реализует свои познавательные, эмоциональные и коммуникативные способности.

Поскольку психологическое здоровье - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, никому не стоит экономить силы на его сохранение.

В современном мире люди сталкиваются с проблемами, которые влияют на их психологическое здоровье. При этом возникает вопрос, как его сохранить? Поэтому я считаю выбранную тему актуальной. Также очень важно привлечь внимание педагогов и обучающихся к проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья.

В данной работе мы хотим рассмотреть проблемы психологического здоровья человека в профессиональной деятельности, их причины и последствия, возможные варианты сохранения и поддержания здоровья.

Цель: изучение роли психологического здоровья человека в профессиональной деятельности и жизненной успешности человека, повышение значимости данной проблемы в обществе.

Задачи:

1. Подобрать и проанализировать психолого – педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Раскрыть особенности психологического здоровья

3. Провести исследование, проанализировать полученные данные.

4. Разработать памятку по сохранению психологического здоровья.

Гипотеза: информирование о способах сохранения психологического здоровья поможет его сохранить.

Объект исследования: обучающиеся и педагоги колледжа.

Предмет исследования: психологическое здоровье.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературы по теме исследования.

2. Практические: анкетирование, консультация с психологом.

Планируемый результат: разработать брошюру по теме психологического здоровья школьников.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование.

Теоретическая значимость: в работе рассмотрены подходы педагогов и психологов к проблеме изучения психологического здоровья, освещены особенности психологического здоровья.

Практическая значимость: Полученные данные о состоянии психологического здоровья помогают лучше разобраться в эмоциональной сфере, обратить внимание на проблемы и использовать предложенные способы для улучшения психологического здоровья. Результаты исследования могут быть использованы в деятельности психологических служб образовательных учреждений, в работе практических психологов, педагогов.

Глава 1

1.1. Что такое психологическое здоровье?

Термин «психологическое здоровье» был введен в 1979 г. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствие

болезненных психических явлений. Но здоровье – это не просто отсутствие болезни. Психологическое здоровье – неотъемлемая составляющая здоровья, благодаря которому человек реализует свои познавательные, эмоциональные и коммуникативные способности.

Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и классно и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Психологически здоровый человек отличается от человека психологически проблемного. У них разное поведение и разная структура личности.

Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а также проявлению человеческого духа.

Основные критерии психологического здоровья: адекватное восприятие окружающей среды, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремлённость, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие, целостность личности. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

За пределами психологического здоровья люди с внутренними психологическими проблемами: агрессивность, алкоголизм, больные привязанности,

люди в горе и депрессии, страдающие от того или иного выгорания, психотравм и страхов, мучимые чувством вины и внутренним кризисом. Психологически проблемный человек мало разумен, склонен к враждебности, не защищен от ударов жизни и не имеет достаточного инструментария, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Недостаток психологического здоровья не только угнетает человека

К признакам психического здоровья можно отнести:

- отсутствие выраженных психических расстройств;

- определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникшие в исключительных обстоятельствах;

- состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом.

В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие: оптимизм, уравновешенность, уверенность в себе, чувство юмора, креативность, адекватное восприятие окружающего мира, интеллектуальный потенциал, ощущение психологического комфорта, адекватная самооценка, адекватное психологическое отражение, адекватное восприятие самого себя, интерес к окружающим, стрессоустойчивость, ориентация на саморазвитие и способность к творчеству.

Обобщенный «портрет» психически здорового человека: это, прежде всего, творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя, и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и,

конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда, довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово гармония или баланс. И, прежде всего, это гармония между различными аспектами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, а также это гармония между человеком и окружающими людьми и природой.

1.2 Что такое психическое здоровье? Для чего оно нужно человеку?

Психическое здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам,

продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое - относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

Содержание понятия «психическое здоровье» не ограничивается медицинскими и психологическими критериями, в нём всегда отражены общественные и групповые нормы, определяющие духовную жизнь человека.

Психическое здоровье - это не только отсутствие психических расстройств.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья действительно, без психического здоровья нет здоровья.

Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.

Психическое здоровье - это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Известный психоаналитик З.Фрейд считал основными признаками психического здоровья (и основными целями психоанализа) способность любить и способность работать. Его последовательница Нэнси Мак-Вильямс добавляет способность играть. В целом она называет 16 признаков душевного здоровья. Но эти три включают в себя большую часть остальных - чтобы человек мог любить, работать и играть, получая удовольствие от этих занятий, он так или иначе должен обладать и остальными признаками, которые охватывают все

сферы жизни человека: отношения с самим собой, с другими людьми и миром в целом.

16 признаков психического здоровья по Нэнси МакВильямс:

1. Способность любить другого таким, какой он есть, без идеализации, нормальной для влюбленности: зрелая любовь принимает другого как несовершенную личность с недостатками и слабостями. То есть она способна видеть эти недостатки и не отворачиваться от любимого, а также не нуждается в том, чтобы вытеснять, не замечать недостатков, потому что она способна вынести несовершенство любимого. Также отношения зрелой любви включают в себя искренность и преданность.

2. Способность работать - это не то же самое, что способность найти работу, которая дает возможность обеспечить материальное существование, и ходить на нее. Речь идет о способности найти и выбрать дело, которому человек посвящает себя, получать удовлетворение от выполнения этой работы, опираться на тот смысл, который в это дело

вкладывает человек и который из этого дела извлекает для себя.

3. Способность играть. Игра необходима в развитии детенышей млекопитающих. Оказывается, одна из систем, отвечающих в мозге за мотивацию, связана с игрой. Также есть четкая связь между игрой и способностью к концентрации, сосредоточенности. Игра развивает способность к символизации и построению метафор. Отношения игры принципиально отличаются от отношений доминирования, и в совместных играх развивается способность чувствовать другого человека, получать удовольствие, развивается воображение. Взрослым людям также необходимо продолжать играть, чтобы поддерживать эти способности.

4. Способность к безопасной привязанности. Ребенок, растущий в отношениях безопасной привязанности, вырастает во взрослого, способного строить отношения на основе безопасной привязанности. С возрастом сам по себе тип привязанности, на котором строит отношения

человек, не изменяется. Поэтому, если в детстве он не получил опыта безопасной привязанности, он не способен в дальнейшем построить безопасные отношения. Однако это не безнадежная ситуация. Исследования показывают, что человек может обучиться безопасной привязанности в результате постоянных безопасных отношений, длящихся не менее пяти лет. Любовь действительно лечит, хотя человеку в таком положении крайне трудно завести и сохранить такие отношения.

5. Способность к автономии. Опирается на чувство собственной силы и независимости. Связано с поисковой системой в мозге. На функционирование этой системы влияет в первую очередь допамин. Эта способность разрушается в результате употребления наркотиков.

6. Постоянство самости, идентичности, интеграция, постоянство объекта. Сюда входит и способность выносить разные состояния сознания в одно и то же время, например, противоположные чувства к одному человеку, одновременно гнев и

любовь, раздражение и нежность. Способность описывать в целостности себя и других. Не «он чудовище» или «я отвратительный», не «он идеальный» или «я само совершенство», а во всей полноте качеств, с плюсами и минусами, сильными и слабыми сторонами. Сюда же относится чувство связанности во времени, ощущение постоянства личности: вот я был ребенком, вот я взрослый тот же человек, и т.п. И здесь же - чувство единства с телом: это часть моей личности, это я, я забочусь о нем.

7. Сила ЭГО. Это способность преодолевать стресс, отвечать на стресс адекватными способами. К неадекватным реакциям на стресс относятся наркотики, отыгрывание, регресс до беспомощности, ригидность, то есть какой-то единственный механизм защиты на все случаи. Эта способность пока не слишком хорошо изучена, больше известно о том, как проявляется ее слабость. Предполагается, что, если в первые шесть лет условия развития были достаточно хорошими, это служит «прививкой» от неадекватной реакции на стресс и травму в дальнейшем. Эта

способность может быть разрушена сильным травматическим опытом, превосходящим «пропускную способность» психики. Так что речь идет о большей или меньшей степени устойчивости, силы эго.

8. Реалистичная надежная и крепкая самооценка. Такой человек способен видеть свои недостатки, но относится к себе в целом хорошо, он способен учиться на ошибках, потому что может признавать их и не подвергать себя жестокой критике, он может требовать от себя работы по самосовершенствованию, но не требует невозможного совершенства, дружелюбен к себе.

9. Ценности, нравственный центр личности.

10. Способность выносить свои эмоции, испытывать весь спектр эмоций. (Даже люди, принадлежащие к самым разным культурам, опознают друг у друга семь основных эмоций: заинтересованность, удовольствие, стыд, страх, подавленность, пренебрежение, отвращение, а также выражение лица, по которому мы понимаем, что

человек врет. Эксперименты с видеозаписью лиц показали, что примерно каждые 8 секунд выражение лица хоть немного изменяется. Мы довольно чувствительны к этому и замечаем, когда этого не происходит: лицо человека тогда кажется застывшим, мертвым, маской. В контакте с другим человеком мы довольно быстро перенимаем выражение лица другого.) Способность выносить все свои эмоции опирается на способность отделять мысль и эмоцию от автоматического действия, отличать внешнюю реальность действия от внутренней реальности. Например, если я испытываю гнев - это не равно нападению на другого.

11. Способность различать себя и другого, способность к осознанию, инсайту. Проверка реальности. Отражающая функция сознания. Способность взглянуть на свои безумные части. Есть огромная разница между безумным человеком и человеком, отдающим себе отчет в том, что он может обезуметь. Одним из важных показателей способности осознать себя является чувство юмора,

способность увидеть происходящее как бы со стороны.

12. Чувство отдельности. Осознание того, что ты это ты, а другой это другой. Что его мотивы могут отличаться от тех, которые ты ему приписываешь, что его действия не обязательно связаны с тобой. Когда чувства отдельности нет, есть иллюзия, что если я чувствую к кому-то какое-то чувство, то это он заставляет меня чувствовать это. Отдельность позволяет понимать, что у другого есть намерения, исходящие из его собственных контекстов. В норме ребенок около трех лет начинает понимать, что происходящее вокруг не обязательно направлено на него или связано с ним, он начинает замечать, что родители - отдельные люди и имеют между собой отношения, не связанные с ребенком.

13. Гибкость в использовании механизмов психологической защиты в соответствии с обстоятельствами. Патология заметна, когда на все случаи и в различных ситуациях у человека срабатывает только один тип защиты.

14. Баланс между ориентированностью на себя и ориентированностью на социум, на близких. Люди, не достигшие равновесия в этом отношении, как в ту, так и в другую сторону, имеют признаки депрессии. В одном случае это будет одиночество и экзистенциальное отчаяние, в другом – «я плохой, со мной что-то не так».

15. Способность к энтузиазму, к производству смыслов. Без этой способности человек может быть «нормальным», но не быть живым.

16. Способность к смирению - способность принять то, что невозможно изменить, пережить скорбь и продолжать жизнь. Способность любить.

Таким образом, у каждого человека могут присутствовать в разной степени эти 16 элементов психического здоровья.

3. Что такое стресс?

Серьёзным фактором, подрывающим психологическое здоровье человека, является стресс.

Стресс (от англ. Stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») - совокупность

неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов - стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс – это нормальная реакция здорового организма на угрозу или переутомление. Таким путем он пытается сопротивляться высоким нагрузкам, страху, излишней физической и психологической активности. В результате такой защиты прежде всего страдает нервная система.

Если защита от перегрузок работает в нормальном режиме, это не страшно. Так человек длительное время остается бодрым, работоспособным и подтянутым. Однако подобные нагрузки являются запредельными. Это пагубно влияет на здоровье, вызывает хронические заболевания.

Стресс – это аномальное состояние организма. Когда человек длительное время подвержен ему, организм усиленно тратит энергию.

Причин стресса много. У каждого человека индивидуальный организм, психика. Один и тот же фактор на одного из нас может вовсе не повлиять, а вот у другого вызвать бурную реакцию. Наиболее распространенные факторы развития стресса: конфликтные ситуации на работе или дома; недовольство; нехватка денег; длительное отсутствие полноценного отпуска; рутинная жизнь отсутствием перемен; смерть родственника, близкого человека; недостаток витаминов, плохое питание; проблемы в сексуальной жизни; страхи; одиночество; резкая смена окружающей обстановки; другие причины, которые способны зацепить человека.

Каждый человек по-своему реагирует на стресс. Общее во всех реакциях - это отрицательное влияние на психику и на физическое состояние. Человек становится агрессивным, у него ухудшается настроение. Бывает, что стресс вызывает и другие реакции - это молчаливость, отстраненность, пассивность и замкнутость. Все зависит от типа темперамента.

Характерные признаки стресса такие: невозможность сосредоточиться на каком-то одном виде деятельности; беспричинные приступы раздражительности, злости, недовольство окружающими; вялость и слабость, депрессивное состояние; бессонница, кошмарные сновидения; невозможность полностью расслабиться и отдохнуть; панические приступы, постоянное ощущение страха; желание плакать, тоска; недоверие к себе и к окружающим людям; отсутствие аппетита или наоборот, стремление помногу есть; внезапное появление ярких и сильных эмоций (например, смех, который быстро сменяется слезами и наоборот); повышенная потливость, возбудимость, зуд кожи и боль головы; головокружение, учащенное дыхание; онемение конечностей; нервные тики, желание кусать ногти или губы; интерес к алкоголю или наркотикам; хроническая усталость, которая не пропадает даже после ночного отдыха.

Чем опасен стресс? При стрессе выделяется кортизол, изменяющий работу всего организма. В

первую очередь страдает сердечно-сосудистая и нервная система. У людей, часто находящихся в состоянии стресса, возникают такие симптомы: покраснение покровов кожи, появление сыпи; хроническая усталость; похудение или наоборот, развитие ожирения; расстройства стула.

Продолжительное воздействие стресса опасно для организма, так как он вызывает такие *последствия*.

Повышение артериального давления. При этом под воздействием адреналина увеличивается сердечный выброс. Все это ведет к повышенному риску развития сердечного приступа. У курящих людей и лиц с избыточной массой тела вероятность заболеваний сердца существенно повышается.

Люди, постоянно находящиеся в состоянии стресса, рискуют заболеть острыми респираторными заболеваниями и бронхиальной астмой. Это случается от того, что длительное перенапряжение, гормональные сбои нарушают работу иммунной системы. Медицинские исследования показывают, что

постоянные стрессовые ситуации у взрослых неблагоприятно сказываются на здоровье их детей.

Хронические стрессы отрицательно влияют на работу пищеварительного тракта. У человека часто развивается гастрит и язвенная болезнь. Кроме того, стресс отрицательно воздействует на кишечную микрофлору, из-за чего возникает боль, метеоризм, понос или запор.

Проблемы опорно-двигательного аппарата. Повышается ломкость костей и вероятность развития перелома.

Эндокринные расстройства. Стрессы приводят к повышению выработки глюкокортикоидов, в частности, кортизола. Повышенное содержание этого гормона в крови способно вызвать такие заболевания, как диабет, ожирение, депрессию. Повышается риск развития аутоиммунных патологий.

Стресс истощает центральную и вегетативную нервную систему.

Глава 2. Как развивать стрессоустойчивость, укреплять резервы психики и поддерживать равновесие?

Качество будущей жизни человека, его профессиональный успех зависит от психического здоровья. Поэтому, чтобы максимально его сохранить, необходимо создавать такие условия, при которых человек будет ощущать удовлетворенность собственной жизнью и комфортно чувствовать себя в домашней и профессиональной среде.

Можно выделить ряд условий, способствующих здоровью сберегающей функции психологической защиты:

- Целостное развитие самосознания;
- Адекватная самооценка и принятие себя;
- Адекватная возможностям жизненная перспектива;
- Включенность в межличностные отношения;
- Стрессоустойчивость и др.

Стрессоустойчивость – это полезная защитная функция, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их. Она дает возможность оставаться спокойным в любой стрессовой ситуации и пережить ее с меньшими потерями для организма, а также продолжать свою деятельность в привычном ритме. Комплексное развитие ее навыков помогает не только защитить свой организм, но и значительно увеличить собственную эффективность и качество жизни.

2.1 Основные правила для развития стрессоустойчивости

Чтобы предотвратить опасные последствия стресса для организма, важно научиться противостоять ему, укреплять резервы психики и поддерживать равновесие. В этом могут помочь следующие полезные привычки, несложные приемы и правильные установки.

Питание. Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье. Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок,

газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения.

Физическая активность. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).

Принимайте свои чувства. Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся скрыть эмоции, что может приводить к

деструктивному поведению - ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

Неприятные эмоции - нормальная реакция на многие ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно, можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.

Управление своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель эмоционального интеллекта человека. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения) методы релаксации, которые можно

использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Нужно подобрать для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать и т.д.).

Знать свои слабые места. Если человек знает, какие ситуации вызывают у него расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Можно избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если человек точно назовет причину своего дискомфорта, возможно, увидит ситуацию в новом свете. Нужно настроить себя позитивно.

Менять мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учиться замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску,

который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом.

Тщательное планирование и перерывы в работе помогут избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая больше времени, чем нужно по собственным представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

Развивать свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Зачастую чем больше человек знает, умеет, тем интереснее и жизнь для него становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

Делать близким людям приятные сюрпризы. Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок. Каким

счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза после этого!

Улыбаться. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

2.2 Способы управления эмоциональным состоянием в стрессовой ситуации

Если все-таки оказалось, что человек попал в стрессовую ситуацию, ему могут помочь следующие приёмы управления своим эмоциональным состоянием.

В любой стрессовой ситуации очень важно не терять самообладание и контроль. Справиться с нахлынувшими эмоциями можно при помощи таких действий:

1. Присесть и расслабиться. Важно спросить себя, насколько важна проблема в данный момент и как ее решение (или отсутствие решения) повлияют на

ближайшее время (несколько месяцев, год или пять лет). Это поможет осознать важность тревожного состояния.

2. Записать на бумагу отдельные слова или фразы, которые приходят в голову в стрессовом состоянии. Это будет таким себе отвлекающим маневром. Эти фразы можно прочесть на следующий день и понять, насколько стрессовые события являются значимыми.

3. Провести горизонтально указательным пальцем по губам. Данный прием хорошо и быстро успокаивает.

4. Напрячь все мышцы, сжать кулаки и стиснуть зубы на 10 секунд. Это поможет почувствовать, как переключается организм, как приходит расслабление

5. Попробовать любые расслабляющие методы. Это может быть прогулка, теплая ванна, чай из трав, плитка шоколада, хобби, общение с друзьями. Быть может, именно это поможет расслабиться.

6. Попытаться отрицательное перевести в положительное. Самое главное – это не дать стрессу взять гору.

7. Прервать одолевающий стресс, отрицательную мысль. Для этого можно просто хлопнуть в ладони.

8. Нельзя отключать телефон, игнорировать внимание близких людей, друзей. Следует всячески избегать даже мысли спрятаться от других. Живое общение - это лучшее лекарство против стресса. Напротив, замыкаться в себе не стоит: это только усугубит ситуацию.

Рекомендуемые приемы борьбы со стрессом несложны. Если обращаться к ним на протяжении нескольких дней после сложной ситуации, они точно помогут. Даже один прием из предложенных поможет справиться со сложной ситуацией.

Научившись контролировать стресс, можно уменьшить риски развития депрессии, бронхиальной астмы, заболеваний сердца и сосудов, гастрита и ожирения. Для этого нужно совсем немного. Даже

небольшое изменение способа жизни улучшит состояние и уменьшит отрицательное воздействие стресса.

2.3 Способы управления гневом в стрессовой ситуации

В быстро меняющейся, напряженной жизни, которую мы ведем сегодня, многие из нас склонны терять самообладание. Повседневные разочарования, такие как проблемы в отношениях, детские истерики, офисные драмы, проблемы со здоровьем, неожиданные события или даже незначительные вещи, такие как прерывание или кто-то, кто подрезает вас в пробке, могут со временем накапливаться, чтобы сделать нас вспыльчивыми.

Гнев - это здоровая эмоция, абсолютно нормальная. Однако это становится проблематичным, когда гнев становится ядовитым или разрушительным, заставляя быть жестоким по отношению к другим, горьким и несчастным с самим собой.

Физически, гнев может увеличить частоту сердечных сокращений и артериальное давление, вызвать головные боли, расстройство желудка, и проблемы сна, и сделать это трудно для вас, чтобы сосредоточиться. Хронический гнев и эмоциональные проявления, которые варьируются от легкой раздражительности, пассивно агрессивного поведения, цинизма, и до критики других, агрессивного или жестокого поведения и даже неконтролируемой ярости. Независимо от того, как вы на это смотрите, ядовитый гнев может повлиять на психическое и физическое здоровье и отношения с другими людьми.

Всегда ли плохо злиться? Нет. Это совершенно нормально - злиться. Когда вы чувствуете гнев, это, по сути, сигнал от вашего мозга о том, что вы становитесь раздраженным и расстроенным, который должен помочь вам лучше понять, *что* вас злит. Регулируемый гнев может также действовать как мотиватор и источник энергии и может заставить вас стать более уверенным в себе с другими людьми.

Что вызывает гнев? Хотя мы думаем, что гнев вызван внешними факторами, сама эмоция на самом деле является функцией нашей собственной интерпретации события или ситуации. Например, плохой водитель, который подрезает вас в оживленном движении, не является причиной вашего гнева; то, как *вы* решаете реагировать на водителя, определяет, сердитесь вы или нет. По этой причине исследователи утверждают, что гневные чувства возникают из-за гневных мыслей. Поэтому вы сами должны выбрать, как вы обрабатываете внешние раздражители, которые могут вызвать гневные мысли, которые приводят к гневным чувствам.

Именно здесь могут помочь методы управления гневом. Используя конкретные стратегии, можно лучше предсказать и понять свой собственный гнев.

10 техник управления гневом.

1. Отсчет назад от 100

Древний совет гласит: «Считай до 10», прежде чем говорить или действовать. Эксперты теперь говорят, что лучше считать назад от 100, потому что

это требует больше внимания, чем считать до 10 (слишком легко).

Когда что-то вызывает у вас гневные мысли, сопротивляйтесь желанию немедленно заговорить (или отправить гневное письмо). Вместо этого сосчитайте назад от 100, сделайте глубокий вдох и говорите, когда почувствуете себя относительно спокойнее. Это сводит к минимуму вероятность того, что вы скажете что-то, о чем сразу же пожалеете. Это также позволяет вам очистить голову, прежде чем говорить.

Когда вы заговорите, постарайтесь четко понять, что вас раздражает. Кричать на людей или действовать агрессивно не поможет им понять, почему вы злитесь. Что приводит нас к следующей технике...

2. Используйте утверждения «Я»

Когда вы сердитесь, сделайте это о себе, используя утверждения «Я» вместо того, чтобы обвинять в этом других. Например, фраза «Я расстраиваюсь, когда вы не предлагаете мне помочь с посудой» более эффективна, чем фраза «Вы никогда

не помогаете по дому». Или: «Я чувствую себя напряженным, потому что у меня еще нет вашей презентации» лучше, чем «Вы задерживаете всю команду».

Психологи говорят, что эта техника помогает справиться со своим гневом способом, который не причиняет вреда другим. Цель состоит в том, чтобы поделиться своими проблемами и выразить свое разочарование в спокойной и уважительной манере.

Не всегда легко так говорить. Поэтому, возможно, придется следовать следующему совету...

3. Оставьте сцену для короткой прогулки

Еще одна часто используемая техника - это физическое отступление от ситуаций, которые вы находите отягчающими. Поэтому, будь то коллега или друг, отпускающий неприличную шутку, ваш партнер, говорящий обидные вещи или получающий грубое электронное письмо, помогает ненадолго покинуть сцену и успокоиться. Прогуляйтесь снаружи. Не садитесь за руль. Как только вы немного успокоитесь,

вы можете вернуться к ситуации и использовать эти утверждения «Я», чтобы выразить себя.

Что вы делаете, когда не можете покинуть сцену?

4. Сделайте глубокий вдох или несколько

Глубокое дыхание из диафрагмы помогает снять стресс и очистить голову. Представьте, что ваше дыхание исходит из глубины вашего живота, а не из груди. Сделайте несколько глубоких вдохов, прежде чем начать говорить в нестабильной ситуации, и вы мгновенно почувствуете себя спокойнее и лучше контролируете себя.

5. Используйте расслабляющие образы и разговоры с самим собой

Использование расслабляющих образов (воображая свое счастливое место, реальное или воображаемое) может успокоить вас, как и успокаивающие разговоры с самим собой, такие как «ничего страшного», «расслабься», «успокойся», «это тоже пройдет» и т. д.

Отвлекать себя другими стимулами, когда вы оказываетесь на грани гнева, - отличная техника. Логика заключается в том, что если вы делаете что-то, что вам нравится, вам труднее злиться. Популярные отвлекающие факторы, которые работают, включают в себя прослушивание музыки, чтение книги, игру с домашним животным, решение головоломки, рисование или участие в других произведениях искусства, игру в видеоигры, приготовление пищи и просмотр фильма/телешоу. В принципе, все, что вы находите терапевтическим и расслабляющим, может помочь!

7. Упражняйтесь, медитируйте и практикуйте йогу

Любая форма физической активности – например, ходьба, бег трусцой, посещение тренажерного зала, кикбоксинг или боевые искусства – может регулировать проблемы гнева. Физические упражнения высвобождают эндорфины - гормон «хорошего самочувствия». Это может улучшить ваше настроение и успокоить вас.

Также научно доказано, что медитация и йога развивают внимательность, способствуют состраданию и принятию, развивают самосознание - все это в конечном счете помогает преодолеть токсичный гнев.

Асаны, такие как шашанкасана (поза зайца), баласана (поза ребенка) и пасчимоттанасана (поза сидящего согнутого вперед), должны помочь облегчить гнев. Так будет и пранаяма (глубокое дыхание), в частности бхрамари (жужжание пчелы), шиткари (шипение) и нади шодана (чередование ноздрей).

Согласно древнеиндийской медицине Аюрведы, избыток питты (типа энергии) в организме вызывает гнев (кродха) и беспокойство. Различные охлаждающие травы, такие как ашваганда, брахми и базилик (тулси), могут уравновесить энергию питты и успокоить нервную систему, тем самым помогая более эффективно управлять своим гневом и стрессом.

9. Напиши письмо

Излей свое сердце в дневник. Запишите, что вас злит и почему, подробно описывая свои чувства. Журнал ваших чувств может быть невероятно исцеляющим и успокаивающим опытом и может помочь вам понять причины вашего гнева с течением времени, чтобы вы могли исследовать возможные решения.

10. Обратитесь за профессиональной помощью

Подумайте о консультации по управлению гневом, если вы видите, что ваш гнев выходит из-под контроля и разрушает ваши отношения. Квалифицированный специалист сможет помочь вам определить причины вашего гнева, понять, как с ним справиться, и направить его в позитивное русло.

2.4 Психологически грамотное поведение в конфликте

Очень часто стрессовое состояние возникает у человека в процессе конфликта с другим человеком. На что следует обратить внимание для того, чтобы предотвратить неблагоприятные эмоциональные последствия конфликта?

Самое главное, что нужно понять о любом конфликте с окружающими - суть и причина любого конфликта - это противоречие интересов, не более того.

А вот то, в какой форме люди пытаются отстаивать свои интересы, к сути конфликта уже особого отношения не имеет, хотя именно форме почти всегда уделяется наибольшее внимание.

То, что форме протекания конфликта придаётся столько внимания - совершенно не удивительно, поскольку по форме люди сплошь и рядом превращают конфликт в скандал. Причём те, кто превращает конфликт в скандал всегда уверены, что для этого у них есть «железные основания». К слову, эти самые «железные основания» всегда сводятся к одному из двух вариантов:

Вариант «А» звучит примерно так: «Мои интересы так грубо (варианты: сильно, нагло, бесчестно и т.п.) нарушены, что я имею полное право не особо стесняться в выражениях и тоне высказываний».

Вариант «Б» обычно выглядит следующим образом: «Это он первый начал (это она первая начала) оскорблять, так что теперь я тоже имею полное право не особо выбирать выражения и интонации».

Но ни вариант «А», ни вариант «Б» не ведут к эффективному решению конфликта.

Как гласит древняя истина – «для хлопка нужны две ладони». То есть скандал получится только тогда, когда в нём участвуют обе стороны. Если скандалить пытается только одна сторона, а вторая ведёт себя в конфликте корректно - скандал не получится.

Предлагаем рекомендации, позволяющие найти адекватные способы решения конфликтных ситуаций.

Чтобы в любом конфликте сберечь себе нервы, время и деньги, следует принять для себя следующий принцип – «другая сторона в конфликте может вести себя как угодно, а я лично всё равно при этом буду вести себя в конфликте психологически грамотно», и начать им руководствоваться в каждом случае конфликта с окружающими.

Так как же вести себя в конфликте психологически грамотно?

Психологически грамотно ведёт себя в конфликте тот, кто придерживается разработанных психологами рекомендаций по поведению в конфликте:

Правило 1. Давать оппоненту в конфликте каждый раз полностью высказаться. Не перебивать его при этом. Слушать его спокойно и внимательно. Очень часто обсуждение конфликтной ситуации в принципе вообще возможно исключительно только после того, как оппонент выпустит весь излишний пар. "Побеждают всегда терпеливые", гласит ещё одна древняя мудрость.

Правило 2. Показывать оппоненту интерес к тому, что он говорит. Как бы не нравилось то, что он высказывает, постараться разобраться в его логике и его эмоциях. Проявлять заинтересованность.

Правило 3. Предлагать оппоненту сотрудничество по решению конфликта. Фразы типа «давай(те) вместе поищем способ решить проблему»

имеют куда больший смысл, чем многим кажется. Они позволяют на бессознательном уровне выстраивать мостики, преодолевать разобщённость, вызванную конфликтом интересов.

Правило 4. Всегда оставлять возможность оппоненту сохранить лицо. Если даже он на 100% не прав, никогда не указывайте на это прямо, используйте обходные пути и намёки, аккуратно и исподволь подводящие его к пониманию своей неправоты. Дело в том, что подавляющее большинство людей, которым прямо резко указали на их неправоту, даже если её и поймут, никогда уже потом её не признают, ради «сохранения лица» (особенно мужчины).

Правило 5. Показывать уважение к оппоненту. Это не так уж сложно. Достаточно следить за своими интонациями и не допускать никаких резких высказываний, особенно касающихся личности оппонента. Если даже Ваш оппонент проявляет яркое неуважение к Вам, до тех пор, пока Вы демонстрируете уважительное отношение к нему,

всегда остаются неплохие шансы, что Вам удастся в итоге эффективно решить этот конфликт. Проявление Вами встречного неуважения к оппоненту приведёт к тому, что шансов на решение конфликта не будет.

Правило 6. Оставаться открытым и честным. Любой конфликт усугубляется, если Вами используются недомолвки и недоговорки. Демонстрируйте, что Вы не держите камня за пазухой, ничего не скрываете от оппонента из того, что касается конфликта. Никогда не врите, если Вы действительно хотите решить конфликт. В крайнем случае, если от Вас требуют конфиденциальной информации, которую Вы не вправе разглашать - так об этом и скажите: "я не имею права об этом рассказывать, поскольку связан тут обязательством неразглашения."

Правило 7. Ищите и предлагайте компромиссы. Взаимовыгодный компромисс - лучшая основа для решения любого конфликта.

Правило 8. Не ищите виноватых. Обвинения в адрес оппонента - это лучший способ устроить

затяжной нерешаемый конфликт. Вопрос «кто виноват?» в конфликте не должен звучать ни в коем случае. Тем более не должны звучать обвинения в адрес оппонента, если Вы хотите найти решение конфликта (даже если оппонент, на Ваш взгляд, сам во всём виновен на 100%). Не бросайте в адрес Вашего оппонента никаких обвинений, если хотите решить конфликт.

Правило 9. Ищите и находите объединяющие пункты. Решение конфликта начинается с установления желания сотрудничать по его решению. Переход от конфронтации к желанию сотрудничать начинается с мимолётных и незаметных пунктов, в которых у Вас с Вашим оппонентом есть общая точка зрения. Попробуйте понять в чём Вы с Вашим оппонентом сходитесь во мнении, проговорите свои предположения.

Правило 10. Ведите разговор деловым образом. Любое скатывание в эмоции и чувства приведёт к невозможности решить конфликт. Старайтесь говорить только по существу и не отвлекаться на

другие темы. Никогда не реагируйте эмоциями ни на какие личные выпады и оскорбления в Ваш адрес - лучше всего вообще их игнорируйте. Только так Вы сможете добиться от своего оппонента, чтобы он начал руководствоваться логикой, чтобы он начал разбираться в ситуации.

Правило 11. Никогда не прибегайте к оскорблениям. Если Ваш оппонент оскорбляет Вас - не отвечайте ему тем же самым. Иначе конфликт превратится в вульгарный скандал и возможность решения конфликта будет упущена навсегда. Если Вы уж очень хотите наказать Вашего оппонента за хамство - отложите это на потом: отомстить всегда успеете (однажды Вам в любом случае представится такая возможность, если к этому времени Вы не остынете и не откажетесь от невыгодной по своей сути идеи мести), но в ситуации конфликта, который Вы хотите решить не отвечайте оскорблением на оскорбление.

Правило 12. Демонстрируйте уверенность в своих силах. Не бойтесь именно продемонстрировать

уверенность, даже если Вы внутри крайне не уверены в себе. Важно не что Вы чувствуете на самом деле - важно то, что видит Ваш оппонент.

Само собой разумеется, что не все эти техники будут работать для всех. Каждый человек индивидуален, поэтому некоторые из этих стратегий могут быть более эффективными, чем другие.

Глава 3. Практическая часть

В предыдущей главе нами были рассмотрены теоретические аспекты психологического здоровья как проблемы психологии образования. Также нами выделены критерии, способствующие развитию психологического здоровья, и определена специфика представлений о психологически здоровом человеке в образовательной среде.

В данной главе, опираясь на результаты теоретического обобщения различных подходов, были поставлены следующие задачи:

- 1) провести диагностический этап исследования;

2) проанализировать и обобщить полученные результаты;

3) разработать памятку по сохранению и укреплению психологического здоровья.

3.1 Диагностический этап

Цель: провести выборочный анализ стрессоустойчивости среди обучающихся и педагогов бюджетного учреждения «Междуреченский агропромышленный колледж».

Перед тем как приступить к развитию стрессоустойчивости, необходимо сделать анализ этого качества среди обучающихся и педагогов колледжа.

Основными целями анализа стрессоустойчивости являются: выявление уровня стресса среди обучающихся и педагогов колледжа; выявление ключевых факторов, влияющих на формирование стрессоустойчивости.

Для оценки стрессоустойчивости были использованы групповые и индивидуальные

выборочные интервью с сотрудниками, анкетирование.

В качестве метода экспресс-диагностики была использована шкала Ридера для самооценки уровня стресса, анкета для определения факторов психологического здоровья, представленные в Приложении 1.

В диагностике принимало участие 10 педагогов и 27 обучающихся колледжа.

3.2. Результаты исследования

Здоровье, в том числе и психологическое, - это не только объективная, но и субъективная категория: человек только тогда поистине здоров, когда он себя ощущает здоровым, когда он радуется жизни и тому, что его окружает.

Нами было выявлено, что у участников анкетирования есть проблемы в области управления эмоциональным состоянием. Скорее всего, потому, что вопросу уделяется недостаточно времени.

При анализе результатов анкет мы обнаружили, что 10% педагогов и 30% обучающихся колледжа

испытывают высокий уровень стресса. Средний – у 60% педагогов и 50% обучающихся.

В Приложении 2 приводятся результаты анализа диагностических методик.

Далее мы выявили факторы, которые могут привести к высокому и среднему уровню стресса:

1. Умение любить себя (осознание собственного достоинства, вера в свои возможности) свойственно 97% опрошенных. У 3% возникают проблемы с принятием себя (не любят себя).

2. Принятие и любовь со стороны окружающих (родные близкие любят за хорошую учёбу у 30%, 55% любят просто так). 15% опрошенных ответили, что их близкие не любят.

3. Понимание других людей (понимание чувств других, понимание причин поступков других) свойственно 89%. 11% не понимают других людей.

4. Знание своих достоинств (хорошая учеба, личные качества) свойственно 76%. 24% не знают о своих достоинствах.

5. Самостоятельность в целом свойственна 50%. 32% выполняют дела самостоятельно при небольшой помощи взрослых. 18% не могут быть самостоятельными, боятся ошибиться.

6. Потребность в саморазвитии (стремление учиться и общаться лучше) имеется у 70%. 30% не задумывались о своём развитии.

7. Вера в свой успех (все сбудется, если приложить усилия, при возникновении трудностей обратятся за помощью 92%). 8% считают, что ничего у них в жизни не получится.

8. Творчество в жизни имеет место у 68%. 32% делают только то, что задают на уроках и что говорят взрослые.

9. Умение прощать (по 28% прощают друзьям и характерно взаимопрощение). 4% не умеют прощать обиды.

10. Помощь друзьям (в выполнении трудных заданий вместе характерна для 73%, 8% делятся с друзьями необходимым). 19% не помогают друзьям и они им.

11. Отношение к окружающим людям (69% считают, что вокруг хорошие люди, у них есть чему поучиться). 31% считают, что окружающие люди хитрые и думают только о себе.

12. Забота о своем здоровье (26% делают зарядку, занимаются спортом, 22% следят за здоровым питанием). 52% не думали о сохранении и заботе о своем здоровье.

13. Планы на будущее (33% мечтают о хорошей профессии, возможности стать хорошим специалистом, 37% о хорошей работе и семье). 30% не думали о будущем.

Рассматривая результаты анкетирования, мы пришли к выводу, что наименьшее внимание уделяется здоровому образу жизни (у 52%), способности прощать (у 44%), творчеству в жизни (отсутствие у 32%), недоверию окружающим людям и ожиданию от них опасности (у 31%), планам на будущее и возможности саморазвития (отсутствие и низкий уровень по 30%), своим достоинствам (не знают 24%), что способствует снижению

психологического здоровья. Все это является важной составляющей жизни человека. Поэтому, если человек недостаточно времени и внимания уделяет перечисленным факторам, то у него повышается напряженность, эмоциональный дискомфорт. А это, в свою очередь, те причины, которые сначала приводят к излишней тревожности, а в дальнейшем - к снижению работоспособности, повышению утомляемости, нарушению сна и, как следствие, препятствует сохранению психологического здоровья. Неудовлетворённость, в свою очередь усиливает эмоциональное напряжение и тревожность, таким образом, возникает порочный круг.

Именно на этой стадии особенно важно применять рекомендации, направленные на предупреждение проблем с психологическим здоровьем.

3.3 Разработка памятки по совершенствованию навыков стрессоустойчивости

Цель: разработать памятку по развитию навыков стрессоустойчивости на рабочем месте в профессиональной деятельности специалиста.

В теоретической части работы нами были описаны показатели психического, психологического здоровья, особенности протекания стресса и его особенности, правила управления эмоциональным состоянием в стрессовой, конфликтной ситуации, при возникновении гнева, которые легли в основу разработанной нами «Памятки» (см. Приложение 3) по сохранению психологического здоровья в целом.

Также подобраны рекомендации по выявленным проблемным направлениям:

1. Способность прощать и доверять другим. Если человек начинает чувствовать одиночество, уверяя себя и окружающих, что его никто не любит и он никому не нужен, замыкается, уходит в себя, всячески избегает контактов с людьми, то это может говорить о

наличии психологических проблем, связанных с умением прощать. Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Память прошлых обид мешает этому. Поэтому нужно учиться прощать, быть снисходительным и честным, быть собой, в меру сочетать время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечать за свои поступки, действовать с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей (см. Приложение 4).

2. Умение планировать будущее и саморазвитие. Качество будущей жизни человека зависит от психического здоровья в детском и подростковом возрасте. Поэтому, чтобы максимально его сохранить, необходимо создавать такие условия, при которых подросток будет ощущать удовлетворенность собственной жизнью и комфортно чувствовать себя в обществе.

Все люди хотят одного и того же. Каждый старается добиться максимального комфорта в жизни, в которой

будет переживать сильнейшие чувства – любовь, счастье, тягу к приключениям, взволнованность, самодовольство.

Причина, по которой саморазвитие существует вообще, заключается в том, что человек не ощущает должного качества жизни. Иначе у людей не было бы необходимости развиваться.

Существует множество способов, чтобы начать работать над саморазвитием. Можно работать над всем, что не нравится в себе, или усиливать то, что нравится (см. Приложение 5).

Заключение

Самое простое определение психологического здоровья состоит в отсутствии психических расстройств. Это здоровое развитие личности, это адекватная реакция человека на те или иные события, это ощущение счастья.

В процессе теоретического анализа были рассмотрены основные подходы к пониманию проблемы психологического здоровья. Были выделены обобщенные характеристики

психологически здоровой личности: человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией, он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. В процессе теоретического обзора было выяснено, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В практической части было обнаружено, у участников исследования присутствуют факторы нарушения психологического здоровья.

Проведя анкетирование среди обучающихся и педагогов, и изучив их результаты, мы пришли к

выводу о том, что необходимо повышать информированность людей по проблемам психологического здоровья и способах его сохранения. Таким образом, гипотеза подтвердилась.

Приложение 1

Шкала Ридера для самооценки уровня стресса

Инструкция: на каждое утверждение необходимо выбрать один из четырёх вариантов ответа, близкий вашей точке зрения:

1. Да, согласен
2. Скорее согласен
3. Скорее не согласен
4. Нет, не согласен

Утверждения:

1. Пожалуй, я человек нервный
2. Я очень беспокоюсь о своей работе
3. Я часто ощущаю нервное напряжение
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение

6. К концу дня я совершенно истощен
физически и психически

7. В моей семье часто возникают напряженные
отношения

Обработка результатов: по сумме полученных
баллов определяется уровень стресса: высокий,
средний, низкий

Средний балл

| | Мужчины | Женщины |
|---------|---------|-----------|
| Низкий | 1-2 | 1-1,82 |
| Средний | 2,01-3 | 1,83-2,82 |
| Высокий | 3,01-4 | 2,83-4 |

**Анкета для определения факторов,
влияющих на психологическое здоровье**

1. Что такое «умение любить себя»?

- осознание собственного достоинства,
собственной ценности

- вера в свои возможности

- не знаю, я не люблю себя

2. За что тебя любят родители, близкие?

- за то, что я хорошо учусь (у меня успехи в спорте, музыке, рисовании...)

- меня родители не любят

- просто так, потому что я их ребёнок, близкий

3. Что по-твоему означает «понимать других людей»?

- понимать чувства других людей

- понимать причины поступков других людей

- я не понимаю других людей

4. Знаешь ли ты о своих достоинствах?

- я знаю, что могу хорошо учиться, потому что я умный

- меня ценят окружающие, потому что я добрый(-ая) и отзывчивый(-ая)

- я не знаю, какие у меня достоинства, меня все ругают

5. Умеешь ли ты быть самостоятельным?

- часть заданий выполняю самостоятельно, родители помогают, когда трудно

-обычно я справляюсь с заданиями самостоятельно

- я не могу быть самостоятельным, потому что боюсь ошибиться

6. Чувствуешь ли ты потребность в саморазвитии?

- стремлюсь стать умнее, лучше учиться

- хочу научиться лучше общаться со сверстниками

- я не задумывался об этом

7. Веришь ли ты в свой успех?

- все ожидания сбудутся, если я приложу достаточно усилий

- я буду стараться, а если возникнут трудности, обращусь за помощью

- всё равно ничего не получится

8. Любишь ли ты творческие занятия?

- я люблю сочинять фантастические истории (стихи, сказки, рассказы), придумывать новые игры

- нравится играть на музыкальных инструментах рисовать, петь

- делаю только то, что задано и что мне говорят взрослые

9. Ты прощаешь товарищам их ошибки?

- я прощаю им, а они прощают мне мои ошибки

- не могу прощать, долго помню обиду

- да, прощаю, дружба для меня дороже

10. Ты и твои друзья помогаете друг другу?

- да, мы иногда вместе делаем трудные задания

- не помню, чтобы мы помогали друг другу

- мы делимся играми, книгами или чем-нибудь

вкусным

11. Что тебе больше нравится в колледже твоём

?

- люблю узнавать что-то новое, на уроках

бывает интересно

- не люблю ходить в школу, боюсь строгого
учителя (трудных заданий, некоторых

одноклассников)

- в школе у меня много друзей, люблю с ними
общаться

12. За какую часть своей жизни ты готов нести
ответственность?

- я сам(-а) отвечаю за свою учёбу в школе

- я могу оставаться один дома и помогать маме
в домашних делах

- когда вырасту, тогда и буду нести
ответственность, а сейчас ещё не готов

13. Как ты относишься к окружающим тебя
людям?

- думаю, что вокруг меня больше хороших
людей, которые желают мне добра

- окружающие люди, особенно дети, очень
хитрые и думают только о себе

- окружающие меня люди много знают и
умеют, у них есть чему поучиться

14. Заботаешься ли ты о своём здоровье?

- чтобы быть здоровым, я делаю утреннюю
зарядку, занимаюсь спортом

- я не думал(-а) об этом

- я питаюсь здоровой пищей, чипсы и сухарики
ем редко

15. Каким ты хочешь стать в будущем?

- я выберу хорошую профессию и стану
классным специалистом

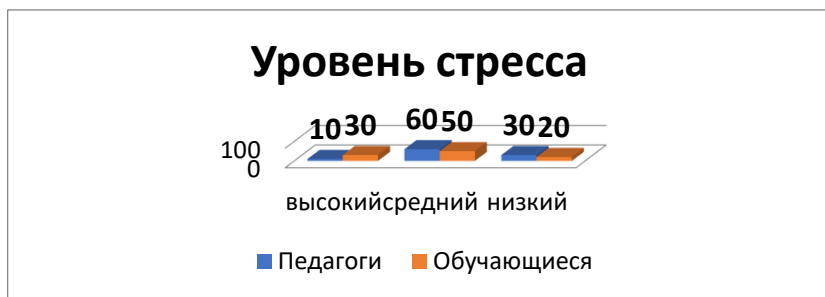
- трудно сказать, я не думал(-а) о будущем
- когда я вырасту, буду работать на хорошей работе и у меня будет семья

Приложение 2

Результаты экспресс-диагностики с использованием

шкалы Ридера для самооценки уровня стресса.

Диаграмма 1



Результаты диагностики с использованием анкеты определения факторов, влияющих на психологическое здоровье

Диаграмма 2

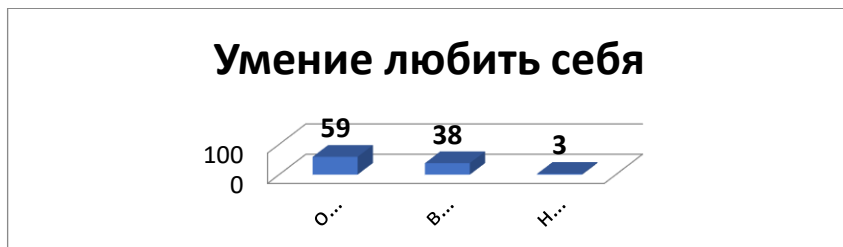


Диаграмма 3

Любовь со стороны родителей, близких

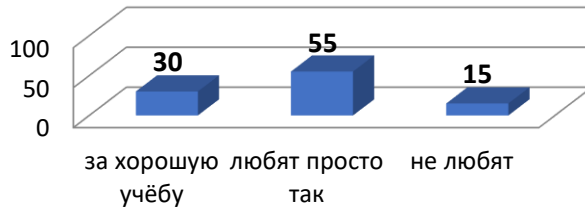


Диаграмма 4

Понимание других людей

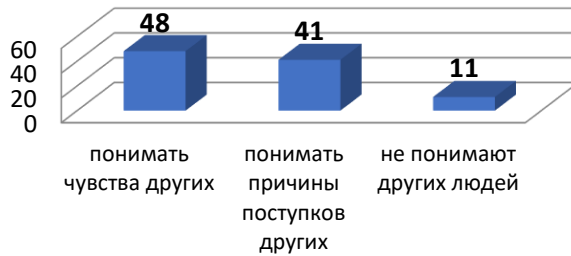


Диаграмма 5

Знание своих достоинств

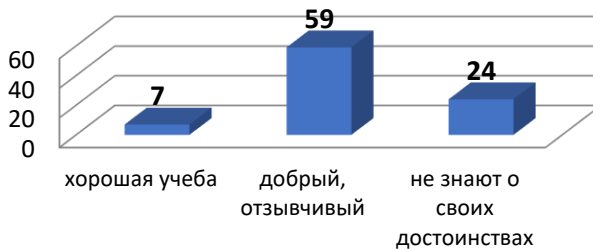


Диаграмма 6



Диаграмма 7

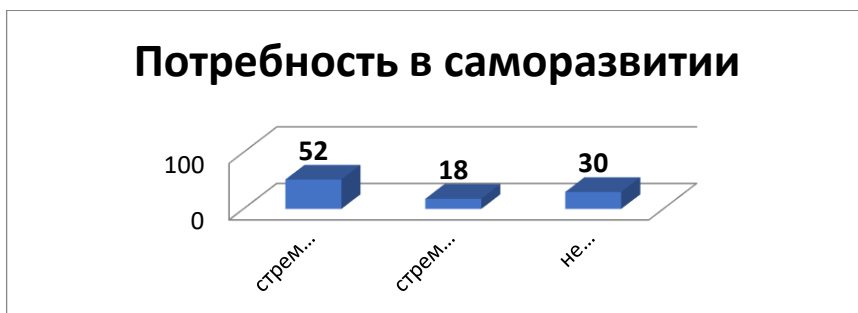


Диаграмма 8

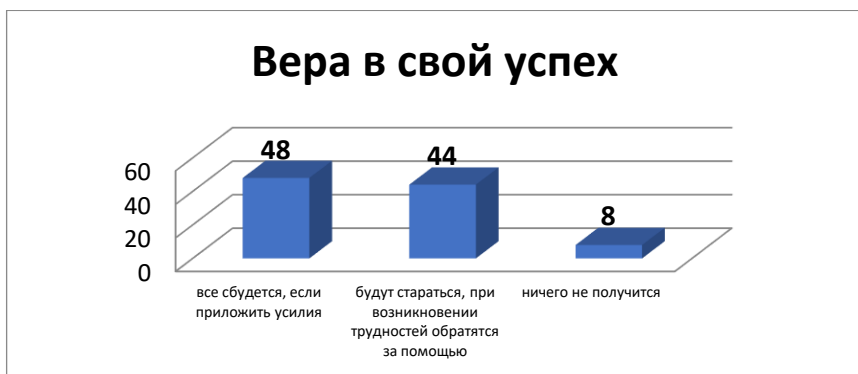


Диаграмма 9

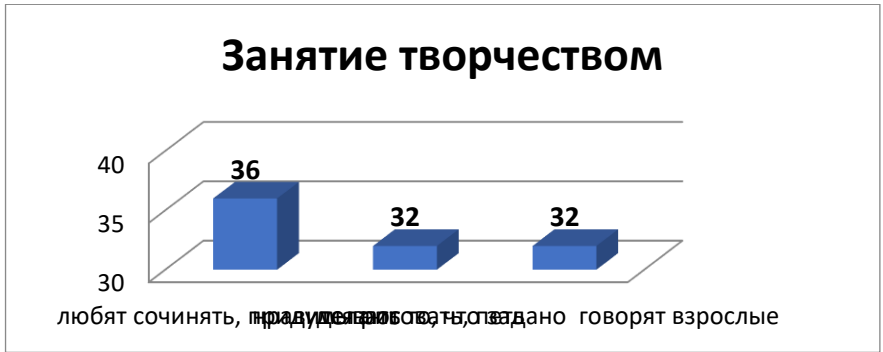


Диаграмма 10

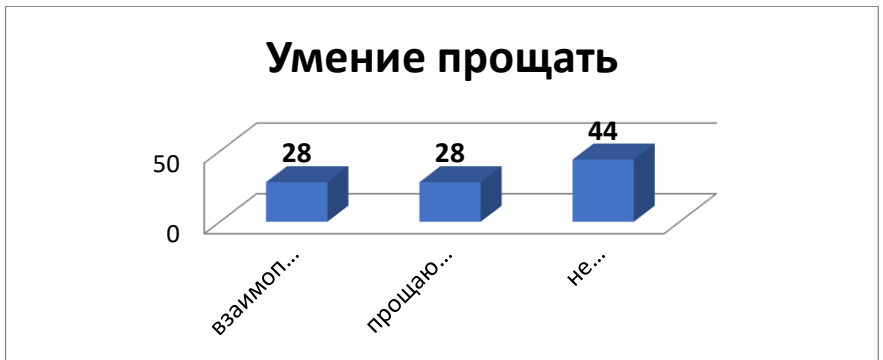


Диаграмма 11

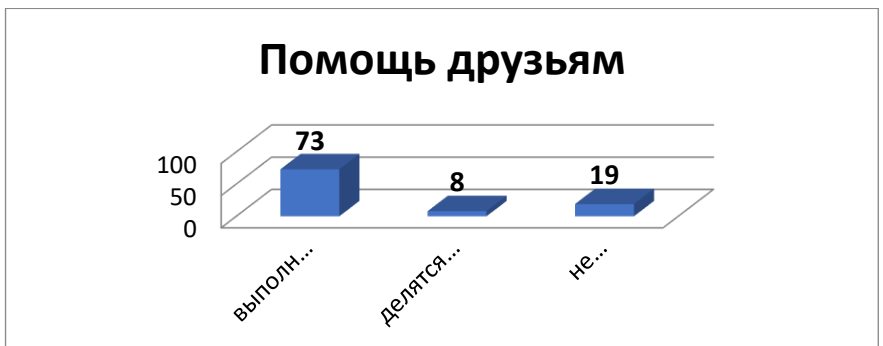


Диаграмма 12

Отношение к окружающим людям

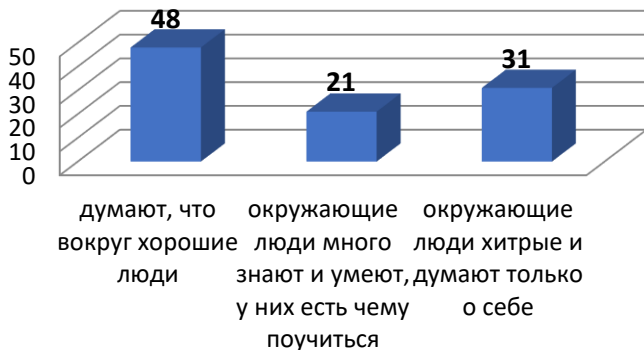
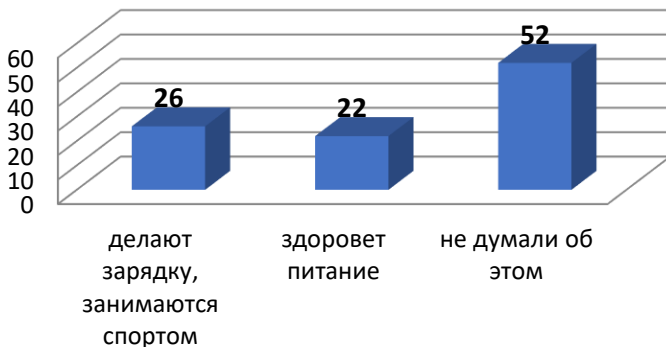


Диаграмма 13

Забота о своём здоровье



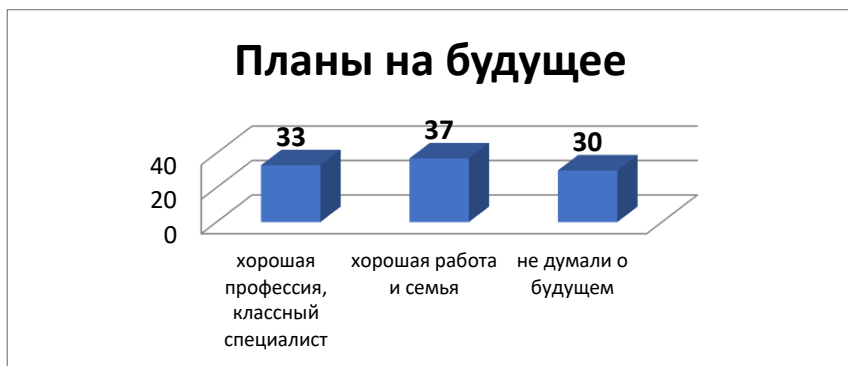


Диаграмма 14

Приложение 3

10 способов, как укрепить психологическое здоровье

1. Прекратите тревожиться. Причины для тревог никогда не иссякнут. Если бы мы только и делали, что беспокоились о том, что может произойти, то у нас попросту не оставалось бы времени ни на что другое.
2. Вы раздражаетесь не из-за того, что думаете. Часто человек начинает крутить в голове мысли, которые надо было бы давно выкинуть и не думать об этом.
3. Будьте добры к себе. Доброта к себе требует ровно столько же усилий, сколько и негативное отношение. Почему бы не попробовать говорить с собой с позиции доброты и уважения?

4. Будьте добры к окружающим людям. Прекратите беспокоиться о том, чем заняты окружающие, что они говорят и какую одежду носят. Прекратите их осуждать. Постарайтесь превратить негативные мысли о человеке в позитивные. Обратите внимание на то, как изменится настроение после этого. Быть добрым - совсем не сложно.

5. Найдите новую работу. Для некоторых людей работа является смыслом жизни. Она же может быть и тем, что медленно убивает. Люди, через силу выполняющие профессиональные обязанности, очень страдают. Эти страдания влияют на все другие сферы жизни. Для того, чтобы жить, мы должны зарабатывать. Однако работа не должна делать нас глубоко несчастными, убивая при этом наше здоровье.

6. Примите людей такими, какие они есть, и двигайтесь вперед. В попытках изменить окружающих мы тратим много сил и энергии. Даже глупые мелочи в поведении окружающих злят и выводят нас из себя. Вы не можете принять другого человека таким, какой он есть? Тогда лучше - по

возможности свести общение к минимуму. В противном случае вас поглотит чувство раздражения, превращая в несчастного человека.

7. Прекратите говорить о том, что у вас все в порядке. Если все плохо, скажите об этом прямо. Прекратите бежать от самих себя, постоянно повторяя, что вы в порядке. Окружающие знают, как выглядит человек, у которого все в порядке. Зачастую они действительно готовы вас выслушать. Если нужно чем-то поделиться, не копите это в себе.

8. Говорите «нет». Просто сделайте это. Попробуйте. Обратите внимание на то, какие чувства будете испытывать позже. Отвечая «нет», не раздумывайте об этом решении. Способность отказывать, когда это необходимо, подарит свободу заниматься теми вещами, которыми вы хотите. Она же избавит от чувства, будто вы постоянно кому-то должны.

9. Не молчите. У каждого в этой жизни должен быть, по крайней мере, один человек, с которым можно поделиться мыслями и чувствами. А некоторые люди предпочитают излагать все в личном дневнике, другие

же ходят поговорить к специалистам. Какой бы способ вы ни предпочитали, используйте его на практике регулярно. Так вы сможете избежать ситуаций, когда весь ваш разум поглотят исключительно негативные мысли.

10. Говорите людям, что любите их. Завтра вы или кто из ваших близких может не проснуться. Звучит пугающе, но это правда. Не молчите о том, что важно сказать. Говорите людям, насколько они вам дороги. Пользуйтесь такой возможностью, пока она у вас есть. Вы станете только счастливее от осознания того, что не прячете чувства от близких людей

Приложение 4

Способы, как научиться прощать людей

Обидчивость - не самое полезное качество, особенно при условии, что вы хотите достигнуть успеха в любой из сфер жизни. Как же перестать обижаться и начать радоваться жизни?

Поставьте себя на место обидчика

Вспомните, что чувствуете вы сами, когда наносите кому-то обиду? Навряд ли вы сделаете это

намеренно, пребывая в хорошем настроении. Вы можете плохо себя чувствовать, быть усталой или элементарно хотеть спать, а возможно у вас был неудачный день и всё ваше раздражение вы готовы выплеснуть на ни в чём не повинного человека. Теперь вернёмся обратно в реальность: скорее всего тот, кто вас обидел, тоже не стремился сделать вам плохо специально. Конечно, вам, скорее всего, больно и неприятно, но возможно ваш обидчик находится в куда более плачевном состоянии. Вероятно, ему самому сейчас нужна помощь, так что прекратите жалеть себя и помогите ближнему.

Прощение – не награда

Само собой, если смертельную обиду вам нанёс очень близкий человек, который нуждается в вашем прощении, благосклонность будет для него выше всяких наград. Но к счастью, близкие обижают нас совсем не часто. Так что необходимо помнить: прощение в первую очередь необходимо вам самой. Психологи утверждают – накопленные обиды с годами имеют свойство разрушать вас изнутри.

Продолжая вспоминать негативные моменты своей жизни, мы раз от раза переживаем их заново. Вам нравится издеваться над собой? Тогда продолжайте в том же духе. Но если вы хотите быть счастливой, отпустите ситуацию и простите тех, кто сделал вам больно.

Анализируйте

Во время конфликтов многие вещи мы воспринимаем гораздо острее, чем сделали бы это в состоянии покоя, по этой причине после завершения ссоры мы сами не можем зачастую разобраться, на что же мы так сильно обиделись. Именно поэтому, уже остыв, проанализируйте конфликт, представьте себя опытным психологом, посмотрите на проблему со стороны, возможно, она не стоит введённого яйца, чтобы убиваться из-за неё долгие годы.

Мысленный диалог с обидчиком

Случается так, что после драки мы продолжаем размахивать кулаками, хотя наш оппонент уже давно забыл обо всём сказанном, тогда как мы продолжаем переживать, плакать и сердиться. В таком случае, если

выяснить отношения, так как вам этого хотелось бы на самом деле, нет возможности, поговорите со своим обидчиком мысленно. Представьте, что он сидит напротив вас, подробно объясните, что вас задело, расскажите, какие эмоции вы сами испытывали в момент, когда он вас обидел. А потом расслабьтесь, выдохните и поблагодарите своего врага (или близкого человека, который за что-то рассердился на вас) за бесценный жизненный опыт, который вы получили в результате нанесенной обиды, теперь вы действительно знаете о людях и их поступках чуть больше, а потом проговорите вслух фразу «я тебя прощаю». Казалось бы, такое простое упражнение приносит мало пользы, но на деле простое на словах, но трудное на деле задание позволит вам избавиться от эмоциональной зависимости, и как ни странно – от власти которую имел над вами всё это время ваш недоброжелатель.

Отпустите ситуацию

Прошлое имеет одну неприятную, но довольно полезную особенность – его нельзя изменить. Всё

произошло так, как произошло и кануло в небытие. В таком случае, если мы выяснили, что всё без исключения остаётся в прошлом, в том числе и обиды, пересильте себя – определите какой именно момент в вашей жизни доставляет вам такой сильный дискомфорт и сотрите его если не из своей памяти, то из своей души – точно. Переключите внимание на другое, живите здесь и сейчас. Прделав все требуемые манипуляции со своим сознанием, вы почувствуете, как вам становится легче.

Способы, как начать саморазвитие

С чего начать саморазвитие? Пошаговая схема. Саморазвитие и самосовершенствование: с чего начать?

В мире всегда что-то происходит - зарождается, растёт, развивается, уходит... Жизнь не стоит на месте! Рождаясь, человек бонусом получает возможность жить, расти, развиваться, менять себя и пространство в той или иной степени.

Самопознание. Саморазвитие невозможно без самопознания. Иначе как двигаться и куда, если не знаешь, для чего и каковы исходные возможности? Хорошо, когда процесс самопознания происходит регулярно, осознанно.

Неосознанное самопознание - когда человек проявляет свои способности «случайно», в результате чего «познаёт» себя, и на основе этого строит перспективы для дальнейшего саморазвития.

Осознанное самопознание - основа для осознанного саморазвития. У осознанного человека жизнь комфортно систематизируется и структурируется, при этом позволяя личности быть самой собой в максимально разнообразном варианте самореализации.

Дисциплина. Дисциплина ума, тела, действий (деятельности). Соблюдение режима: сна/бодрствования, питания, взаимодействия с социумом. Дисциплина предполагает упорядочивание личной реальности во благо себе и людям. Можно сказать, что дисциплина - это начало саморазвития.

Усердие. Повторение, постепенность, спокойствие. Только умеющий усердно практиковать одно и то же действие (движение) способен достичь мастерства. Не важно в чём.

Очищение. Очищение ума (в понимании интеллекта, логики), сознания (разума), тела, эмоций. Очищение от: лишних мыслей, мешающих проявлению чистого сознания; привычек,водящих человека по кругу, тормозящих выход на новое качество жизни (духовной, физической, материальной); избытка эмоций (как положительных, как и отрицательных. Всё хорошо в меру; общей личной неупорядоченности (хаоса мыслей, состояний, поступков и др.); круга общения (упрямо тянущего вверх-вниз своими благими намерениями).

Изучение, обучение и практика. В саморазвитии личности может помочь все. В каждом событии - потенциал для саморазвития. Кто знает, может, именно сейчас - начало саморазвития.

Ошибки на пути саморазвития. Не нужно бояться совершать ошибки. Ошибки – это новый опыт, начало нового пути.

**Название работы: ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГЛАЗАМИ
СТУДЕНТОВ
МЕЖДУРЕЧЕНСКОГО
АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОЛЛЕДЖА**

Направление: социально-гуманитарное

Семушина Ирина Витальевна, (автор)
Мовлян Максим Александрович, (автор)
Богданова Ольга Александровна,
педагог-психолог, руководитель работы, 2019 г.

Введение

Первый, кого встречает студент, приходя в колледж 1 сентября, – это преподаватель. Получение новых знаний, проведение интересных и весёлых праздников, участие в различных познавательных конкурсах, умение дружить, желание учиться, - всё это зависит от преподавателя.

Профессия педагога всегда была востребована обществом, государством. Преподаватель – публичная профессия, а соответственно личность, внешность, возраст, привычки и человеческие качества преподавателя являются постоянным объектом

обсуждения. К сожалению, в настоящее время социальный статус преподавателя резко снизился в связи с падением культуры в обществе, а также с экономическим кризисом в стране. В телевизионных ток-шоу, газетных публикациях можно встретиться с разными оценками педагогического труда, в том числе и негативными. Поэтому, на наш взгляд, данная тема очень актуальна сегодня с точки зрения изучения мнения о личности преподавателя в конкретной образовательной организации. Преподаватели глазами студентов – одна из занимательнейших тем современного общества.

Цель работы: создание портрета преподавателя, основанного на представлении студентов БУ «Междуреченский агропромышленный колледж».

Задачи работы:

- изучить требования, предъявляемые к преподавателю;
- провести анкетирование студентов колледжа;

- обработать результаты анкетирования посредством статистических методов группировки анкетных данных;
- выяснить представления студентов о современном педагоге;
- сделать вывод о том, каким должен быть современный педагог.

Методы исследования:

Теоретические: теоретический анализ литературы и ресурсов Интернет по теме исследования, анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Практические: анкетирование, статистический метод группировки анкетных данных.

Гипотеза: студенты благосклонны к положительной оценке тех профессионально-личностных качеств преподавателя, которые имеют направление по отношению к их личности.

Объектом исследования являются студенты бу «Междуреченский агропромышленный колледж».

Предметом исследования является образ успешного преподавателя в представлении студентов бу «Междуреченский агропромышленный колледж».

Нами проведено анкетирование студентов колледжа с целью изучения их представлений об образе современного педагога. К исследованию было привлечено 77 испытуемых из числа студентов 1-3 курсов. Основными диагностическими средствами выступали анкета, метод незавершенных предложений.

Анализ ответов испытуемых позволил получить достаточно информативные сведения о представлении студентов о современном педагоге, проблемах, возникающих в сфере «Педагог – студент».

Наше исследование является возможностью донести до педагогов мнение студентов о них, предложив им взглянуть на себя со стороны и, возможно, усовершенствовать методы и стиль преподавания, пересмотреть свое отношение к студентам.

1. Профессиональные требования к личности современного педагога

Многие знаменитые люди во все времена высказывались о том, каким должен быть настоящий педагог. Л.Н. Толстой считал, что «если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель. Если учитель имеет только любовь к ученику, как отец, мать, он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный учитель».

Ж.Ж. Руссо полагал, учитель должен быть лишен человеческих пороков, и в нравственном отношении стоять выше общества. Песталоцци считал, что истинный педагог должен уметь в любом ребенке обнаружить и развить положительные личностные качества, пропагандировал идеи трудового и нравственного воспитания.

«Кто постигает новое, лелея старое, тот может быть учителем», - говорил Д.И. Менделеев, подчёркивая одну из главных способностей педагога:

сочетать в себе умение сохранять традиции и учиться новому.

Подчёркивая главную задачу педагога М.И. Калинин сказал: «Учитель работает над самой ответственной задачей - он формирует человека».

И как справедливо отметил М.В. Остроградский: «Хорошие учителя создают хороших учеников».

Современные требования к педагогу освещены в законе «Об образовании»: «педагогическим работником должно быть лицо с высокими моральными качествами, иметь соответствующее педагогическое образование, надлежащий уровень профессиональной подготовки, осуществлять педагогическую деятельность, обеспечивать результативность и качество своей работы, физическое и психическое состояние здоровья которого позволяет выполнять профессиональные обязанности в учебных заведениях».

Совокупность профессионально обусловленных требований к педагогу определяется как профессиональная готовность к педагогической

деятельности. В ее составе выделяют, с одной стороны, психологическую, психофизиологическую готовность, а с другой – научно-теоретическую и практическую подготовку (подготовленность) как основу профессионализма.

К профессиональным качествам обычно относят те, которые приобретаются в процессе усвоения знаний, умений, способов мышления, методов деятельности. Среди них: владение предметом преподавания, методикой преподавания предмета, психологическая подготовка, широкий кругозор, педагогическое мастерство, владение технологиями педагогического труда, организаторские умения, педагогический такт, педагогическая техника, владение технологией общения и другие качества. Профессионально-значимые качества педагога обеспечивают полноценное выполнение педагогом своих профессиональных функций и обязанностей.

Профессиональные требования к педагогу можно объединить в три основных взаимосвязанных комплекса:

- Общегражданские качества;
- Качества, которые определяют специфику профессии педагога;
- Специальные знания, умения и навыки по предмету (специальности).

Все основные черты личности педагога тесно взаимосвязаны, но ведущая роль принадлежит общегражданским качествам: мировоззрению и направленности личности, мотивам, определяющим поведение и деятельность педагога. Это позволяет среди качеств и характеристик личности педагога признать ведущими социально-нравственную, профессионально-педагогическую и познавательную направленность.

В деятельности педагога идейная убежденность определяет все другие свойства и характеристики личности, выражающие его социально-нравственную направленность, в частности, социальные потребности, моральные и ценностные ориентации, чувство общественного долга и гражданской ответственности.

В структуре личности педагога особая роль принадлежит профессионально-педагогической направленности. Она является тем каркасом, вокруг которого komponуются основные профессионально значимые свойства личности педагога. Профессиональная направленность личности педагога включает интерес к профессии педагога, педагогическое призвание, профессионально-педагогические намерения и наклонности.

Основой педагогической направленности является интерес к профессии педагога, который находит свое выражение в положительном эмоциональном отношении к детям, их родителям, педагогической деятельности в целом и конкретным ее видам, в стремлении к овладению педагогическими знаниями и умениями.

Основу педагогического призвания составляет любовь к детям. Это, по словам В. Сухомлинского: «Плоть и кровь воспитателя как силы, способной влиять на духовный мир другого человека. Педагог без любви к ребенку – это все равно, что певец без

голоса, музыкант без слуха, живописец без чувства цвета». Речь идет о мудрой, доброй, требовательной любви, которая учит жить. Это основополагающее качество является предпосылкой самосовершенствования, целенаправленного саморазвития, многих профессионально значимых качеств, характеризующих профессионально-педагогическую направленность педагога.

Среди таких качеств – педагогический долг и ответственность. Руководствуясь чувством педагогического долга, педагог всегда спешит оказать помощь детям и взрослым, тем, кто нуждается, в рамках своих прав и компетенции, он требователен к себе, следует своеобразному кодексу педагогической морали, профессиональной чести. Высшим проявлением педагогического долга является самоотверженность педагога. Педагог, обладающий этим качеством, часто работает, не считаясь со временем, иногда и даже состоянием здоровья.

Основу познавательной направленности личности педагога составляют его духовные

потребности и интересы. Одним из проявлений духовных и культурных потребностей педагога есть потребность в знаниях. Одним из главных факторов познавательного интереса является любовь к предмету, который преподаешь. Лев Толстой отмечал, что если «хочешь наукой воспитать ученика, люби свою науку и знай ее, и ученики полюбят тебя, и ты воспитаешь их, но если ты сам не любишь ее, то, сколько бы ты ни заставлял учить, наука не произведет воспитательного воздействия». Современный педагог должен хорошо ориентироваться в различных областях науки, которую он преподает, быть постоянно в курсе новых исследований, открытий и гипотез, видеть близкие и далекие перспективы науки.

В своей работе мы придерживаемся точки зрения В.А.Сластенина, который считал, что современного профессионала педагогической деятельности характеризуют: высокая гражданская ответственность и социальная активность; любовь к детям, потребность и способность отдать им свое сердце; подлинная интеллигентность, духовная культура,

желание и умение работать вместе с другими; высокий профессионализм, инновационный стиль научно-педагогического мышления, готовность к созданию новых ценностей и принятию творческих решений; потребность в постоянном самообразовании и готовность к нему; физическое и психическое здоровье, профессиональная работоспособность.

2. Личностные качества педагога

Личность участвует в системе подготовки кадров в качестве потребителя и в качестве исполнителя образовательных функций. С этой точки зрения педагог должен быть всесторонне развитой личностью, обладающей помимо профессионально необходимых знаний, умений, навыков и способностей определёнными личностными качествами. Следует отметить, что личностные качества в педагогической деятельности неотделимы от профессиональных.

Каким же человеком должен быть педагог, обучающий и воспитывающий детей?

Во-первых, он должен воспринимать детей такими, какие они есть, со всеми их недостатками, а не выбирать лучших. Делать добро детям - это не желание, а назначение педагога нести людям добро и милосердие.

Во - вторых, педагог должен понимать детей.

В - третьих, он должен заботиться об их будущем.

Обучая детей, педагог должен заботиться о формировании у них уважения к национальным и общечеловеческим ценностям.

Деятельность педагога требует от него большой социальной ответственности, идейной стойкости, сознательности, духовной культуры и высокой нравственности. Эти и многие другие качества педагога должны быть ориентиром для детей.

Важное значение имеет также способность педагога быстро сближаться с людьми, общаться с ними, не допуская конфликтов, поскольку общение - основа педагогической деятельности.

Поведение педагога, его общение с коллегами, должны быть подчинены не только национальным, но

и общечеловеческим нормам морали. Свою деятельность он должен строить на основе норм (правил) педагогического такта и этики, подчиняя им своё поведение и мировоззрение. Профессиональная этика помогает педагогу в сложнейших ситуациях сохранять спокойствие, выдержку, что обеспечивает успешную деятельность и повышает его авторитет в коллективе.

На сегодняшний день исследователями выделяется более 70 качеств личности педагога, необходимых для успешного осуществления педагогической деятельности. К наиболее важным из них исследователи относят: эмоциональность (А. О. Прохоров, В. П. Трусов и др.), общительность (Н. В. Кузьмина, В. И. Гинецинский и др.), способность понимать учащихся (Э. А. Гришин, Ф. Н. Гоноболин и др.), любовь к детям (Ш. А. Амонашвили и др.) и т.д.

Таким образом, современный идеальный педагог гуманен, справедлив, демократичен, способен на чувственное сопереживание, легко налаживает контакт со студентами. Он неформален и гибок в

общении с ними, рефлексивно относиться к ним. Для него характерны положительные самооценка и восприятие других, оптимизм, принятие самого себя и других. Если обобщить позиции анализа приоритетных проблем, которые предстоит активно решать учителю XXI века, то по признаку доминирования профессиональных и личностных качеств он должен быть профессионально компетентной, культурной, интеллигентной, духовной, творческой, саморазвивающейся личностью.

3. План исследования

С целью составления портрета современного преподавателя колледжа в представлении студентов был проведён социологический опрос студентов по специально разработанной анкете «Преподаватель глазами студентов». В опросе приняли участие 77 студентов 1-3 курсов колледжа.

Исследование проводилось в период с 1 по 4 апреля 2019г.

3.1. Описание метода исследования

Анкета содержала 20 вопросов. 13 вопросов предлагались в открытой форме, 4 вопроса – в закрытой, в 3-х вопросах предлагались варианты ответа (Приложение 1).

С целью получения относительно достоверных данных социологический опрос был проведён в анонимной форме.

Вполне очевидно, что полученные количественные данные и качественные характеристики ни в коей мере не могут рассматриваться как устойчивые оценки. Также полученные данные не могут быть распространены на какую-либо устойчивую совокупность преподавательского состава. Однако, это не умаляет достоинства, проведённого нами исследования. Оно фиксирует фактологию «момента и места» конкретного учебного заведения и нацелено на обобщение, приближенное к конкретным данным и контексту событий.

3.2. Результаты исследования представлены в Приложении 2.

3.3 Анализ результатов исследования

Ответы-характеристики студентов в целом можно типологизировать по пяти основным блокам, которые анализируются по убывающей шкале:

1 блок характеризует человеческие качества преподавателя: добрый, понимающий.

2 блок: качества, характеризующие умение преподавателя эффективно общаться со студентами (умеет общаться со студентами, искать с ними общий язык, идёт на компромисс, хорошо относится к студентам, уважает студентов и не ищет любимчиков, умеет работать со всеми, выслушивает студентов, помогает студентам с проблемами по предмету).

3 блок: профессиональные качества педагога (преподаватель хорошо преподаёт и интересно объясняет предмет, знающий свой предмет, может заинтересовать своим предметом, учит, много рассуждает и может привести примеры).

4 блок: справедливый.

5 блок: грамотный, образованный, умный.

В результате проведенного исследования можно создать образ современного педагога глазами студентов Междуреченского агропромышленного колледжа: это может быть женщина или мужчина, но предпочтительнее женщина, от 20 до 40 лет, добрая, понимающая, умеющая находить общий язык с каждым учащимся, повышающая свою квалификацию, которая совершенствуется как личность. Приветствуется, если педагог разрешает сидеть в телефоне, отпускает с пар, идёт на уступки.

Современный педагог профессионально знает свой предмет, понятно объясняет; любит и понимает своих студентов; терпелив и владеет собой; всегда в хорошем настроении; одинаково относится ко всем студентам; современный педагог не опаздывает на уроки, он не позволяет вести себя грубо и агрессивно со студентами.

Оценка результатов анкетирования проводилась по следующим позициям:

Педагоги нужны для того, чтобы:

Традиционные ответы: «учить, обучать детей, давать знания, помогать в изучении предмета, учить тому, что преподает, чему-то новому, передать опыт, помогать студентам в изучении предмета, давать советы, учить жизни, развивать ребенка» обнаружены у 86% испытуемых. Развернутые позитивно ориентированные ответы (работать со студентами, давать образование, подталкивать студентов на хорошую учебу, направлять в правильное русло, поднять уровень образования в стране, чтобы дети лучше понимали и усваивали предмет, мы были умные, хорошо знать тему, узнавать новое и углубиться в этом, преподавать, не было скучно) дали 12% испытуемых. У 2% испытуемых наблюдались негативно окрашенные ответы, иногда с оттенком агрессивности: напоминать о никчемности нашей жизни, хоть чему-то научить деградирующее общество.

В моем понимании идеальный педагог должен быть:

Портрет идеального педагога получился разносторонним. Идеальный педагог должен быть в первую очередь: добрым (29%), понимающим (22%); умным, грамотным, образованным (13%), веселым (12%), справедливым (8%).

В предложенной ситуации из педагогической деятельности, когда студент регулярно опаздывает на уроки, наши обучающиеся предложили следующие варианты:

1 вариант связан с привлечением родителей, куратора для решения ситуации (поговорить, сообщить родителям, обратиться к куратору).

2 вариант связан с умением договариваться и понимать студента (поговорить с ним, поинтересоваться, есть ли проблемы, выяснить причину и с согласия помочь, рассказать, что так нельзя делать, заинтересовать студента, предложить пойти на компромисс).

3 вариант связан с противоположными действиями (не допустить к экзамену, отчислить, написать докладную, ставить прогулы, вызвать на

Совет профилактики, ругать, не пускать на пары, сделать предупреждение, потом на ковер, не давать заданий, леща дать, вызвать ученика с родителями для беседы, не давать поблажек на зачете, приехать к нему домой).

4 вариант говорит о безразличии к подобному поведению (забить на него, ведь это его проблемы, если студенту не нужна учеба, значит не нужна, игнорировать).

О сложности педагогической деятельности говорит то, что 3% отметили, что никогда не будут учителем.

Есть ответы, которые сложно оставить без внимания: 34% опрошенных студентов ответили, что у них хоть раз, но было желание не ходить в колледж из-за педагога. Но главное, что в жизни многих студентов (35%) есть педагог, благодаря которому они стали лучше. Это идеал, к которому должны стремиться педагоги.

Самый сильный гнев студентов в поведении педагога вызывает, когда педагог кричит (22%), не

может объяснить предмет, плохо объясняет и много требует, сам не знает тему (15%). Имеет место и самая наболевшая и застарелая обида - это несправедливое оценивание студентов (6%): педагог злится и ставит «2» (в т.ч. за неявку).

Однажды на уроке педагог сказал:

Все варианты завершения испытуемыми данного предложения условно можно разделить на три категории.

Первая категория, это слова поддержки со стороны педагогов в адрес студентов: «Что я могу нормально учиться», «Что я – гений», «Вы лучшая группа», «Молодец, «5», садись», «Что я умна не по годам», «Что я могу добиться того, что захочу», «Что мы его лучшие ученицы», «Ты самый умный ребёнок», «Результаты твоих стараний в будущем покажут, кем ты будешь».

Вторая категория ответов, куда мы отнесли варианты ответов, связанные с так называемыми «педагогическими ляпами», вызывающими у студентов улыбку. Например: «Автоматом только к

стене», «Те, кто хочет автоматом, к доске», «Здравствуйте, и что?».

Третья категория ответов испытуемых по поводу педагогической речи - это высказывания агрессивно-враждебной, умаляющей личностное достоинство студентов направленности, недопустимые ни с точки зрения педагогической этики, ни с позиций межличностного (диалогического) общения. В частности, это ответы: «Вы никем не станете, когда вырастите», «Вы «убогие», никакого «автомата»», «похожи на коррекционную школу», плохое слово.

Педагог никогда не должен:

Обучающиеся единодушны во мнении о том, что педагог не имеет права хамить, ругаться, грубить, кричать (в т.ч. матом), избивать, унижать студента, поднимать руку, вести себя агрессивно.

Педагог не должен обладать такими качествами как: злость, гнев, вспыльчивость, нервозность, грубость, вредные привычки (курить, пить), наглость, хамство, неразговорчивость,

замкнутость, лень, глупость, строгость, ворчливость, безответственность, гордость, слишком много говорить не по теме, корысть, злорадство, придирчивость, эгоизм, высокомерие, самовлюбленность, лицемерие, скверным характером, зависть.

Следует отметить, что далеко не всем педагогам свойствен подобный стиль взаимоотношений со студентами и, соответственно, не все учащиеся негативно настроены по отношению к своим педагогам. Значительная доля студентов уважает, ценит и искренне любит своих педагогов за их вдохновенный, творческий труд, заботу о студентах, честное и справедливое отношение к ним.

Современному педагогу не хватает таких качеств как: понимание, доброта, позитив, оптимистичный подход ко всему, ум, фантазия, креативность, терпение, настойчивость, общительность, согласованность, современность, отзывчивость, совесть, милосердие, юмор, опыт.

Студентами были высказаны пожелания, замечания и предложения в адрес педагогов колледжа, которые также можно разделить на группы:

1 группа имеет отношение непосредственно к студентам: побольше автоматов, будьте проще, добрее, душевнее, терпимее, более понимающими, лучше объясняйте, будьте доброжелательнее и веселее, не ябедничайте куратору и родителям, особенно когда человеку уже есть 18 лет, относитесь хорошо к ученикам, учитесь понимать и поддерживать учеников, меньше задавайте, отпускайте с пар пораньше, потому что студенты устают и им нужен отдых

2 группа пожеланий имеет общечеловеческий характер: больше добра, позитива, улыбки, здоровья, счастья, оставайтесь собой, почаще улыбайтесь, улыбка вас очень красит.

3 группа имеет отношение к педагогической деятельности: стремитесь стать лучше, чтобы работа была любимой.

4 группа – пожелание-предупреждение: задумайтесь об отношении к студентам: как вы к нам, так и мы к вам.

5 группа – самая важная, когда студенты говорят: «Спасибо за участие в моей профессии».

3.4 Выводы по результатам исследования

Таким образом, подводя итоги анкетирования можно сказать, что внешним отражением личности идеального преподавателя в глазах студентов Междуреченского агропромышленного колледжа выступает сочетание человеческих и профессиональных качеств. При этом человеческие качества выносятся на первый план.

Анализ полученных данных показал, что в целом перечень профессионально-личностных качеств современного педагога в представлении студентов колледжа оказался весьма длинным (более 30) и все названные качества являются действительно важными для успеха профессиональной деятельности любого педагога. Вторичное ранжирование позволило выделить наиболее часто встречающихся качеств,

отражающих облик современного педагога по мнению студентов. Идеальный преподаватель добрый, понимающий, умеет общаться со студентами, знает свой предмет и хорошо его преподает, справедливый, грамотный, образованный, умный. Для современного педагога неприемлема авторитарная позиция в общении со студентами, необходимо развитие диалоговое сотрудничества.

В ходе исследования мы подтвердили гипотезу о том, что студенты благосклонны к положительной оценке тех профессионально-личностных качеств преподавателя, которые имеют направление по отношению к их личности.

Гипотеза доказана, цель работы достигнута. Нами создан портрет преподавателя, основанного на представлении студентов Междуреченского агропромышленного колледжа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ ответов испытуемых позволил получить достаточно информативные сведения о представлении

студентов о современном педагоге, проблемах, возникающих в сфере «Педагог – студент».

Наше исследование является возможностью донести до педагогов мнение студентов о них, предложив им взглянуть на себя со стороны и, возможно, усовершенствовать методы и стиль преподавания, пересмотреть свое отношение к студентам.

Портрет современного преподавателя, в том числе и нашего учебного заведения, складывается из личных и профессиональных качеств. При этом у каждого из педагогов, какие-то качества развиты лучше, какие-то хуже, но главное, что все должны стремиться развивать в себе эти качества, чтобы соответствовать высокому званию Педагог.

Приложение 1

Вопросы анкеты «Педагог глазами студентов»

Уважаемый студент! Просим Вас принять участие в социологическом опросе «Образ педагога глазами студентов».

Для этого ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, продолжив фразы:

Ваш возраст _____ Группа _____

1. Лучшим педагогом является тот, кто _____
2. Педагоги нужны для того, чтобы _____
3. В моем понимании идеальный педагог должен быть _____
4. Как Вы считаете, педагоги в первую очередь должны _____
5. Педагог никогда не должен _____
6. По-моему, хуже всего, когда педагог _____
7. Какие качества должны преобладать у современного педагога? _____
8. Какими качествами педагог не должен обладать? _____
9. Каких качеств не хватает современному педагогу? _____
10. Однажды на уроке педагог сказал _____

11. Представьте себя на месте учителя. Как бы Вы поступили, если бы Ваш студент регулярно опаздывал на уроки? _____
12. Каким должен быть пол и возраст педагога? _____
13. Должен ли педагог находить общий язык с каждым студентом? _____
14. Должен ли педагог повышать свою квалификацию? _____
15. Должен ли педагог совершенствоваться как личность? _____
16. Имеет ли значение, по Вашему мнению, внешний вид педагога для завоевания авторитета у студентов? _____
17. Изменялось ли Ваше отношение к педагогу по мере взросления?
- А) изменялось в лучшую сторону.
 - Б) изменялось в худшую сторону
 - В) не изменялось.
18. Случалось ли у Вас такое, что из-за педагога вы не хотели идти в колледж?
- А) постоянно происходит
 - Б) один раз было
 - В) такого никогда не было.
19. Есть ли в Вашей жизни педагог, благодаря которому Вы стали лучше?
- А) да (*Укажите, кто это. Например, учитель математики*) _____
 - Б) нет
 - В) я об этом не задумывался.

20. Ваши пожелания, замечания и предложения в адрес педагогов колледжа

Спасибо за участие в опросе!

Приложение 2

Результаты исследования

1. Лучшим педагогом является тот, кто...

Хорошо преподает и интересно объясняет предмет, знающий свой предмет, может заинтересовать своим предметом, учит, много рассуждает и может привести примеры – 38%

Умеет общаться со студентами, искать с ними общий язык, идёт на компромисс, хорошо относится к студентам, уважает студентов и не ищет любимчиков, умеет работать со всеми, выслушивает студентов, помогает студентам с проблемами по предмету - 19%

Понимает и общается на одной волне с тобой, входит в положение студента , находит подход к каждому -14%

Опаздывает, разрешает сидеть в телефоне, не кричит, отпускает с пар, идёт на уступки – 7%

Добрый – 6%

Справедливо и ответственно подходит к своей работе, хорошо выполняет свою работу – 4%

Весёлый, может посмеяться с учеником – 2%

По 1%: терпеливый, разумный, интересный, отзывчивый, добросовестный, строгий, но понимающий, много рассуждает не только по предмету, но и о жизни, хорошо себя преподносит, общительный, вежливый, находит выход из разных ситуаций, даёт полезные советы, наставляет, помогает, когда нужна помощь.

2. Педагоги нужны для того, чтобы...

Обучать, учить детей – 48%

Давать знания – 20%

Научить тому, что преподаёт, чему-то новому, передать опыт – 6%

Помогать студентам в изучении предмета – 4%

Давать советы, учить жизни – 4%

Развивать ребенка – 2%

По 1%: рассказать, объяснить, заинтересовать своим предметом, работать со студентами, давать образование, подталкивать студентов на хорошую учебу, напоминать о никчемности нашей жизни, хоть чему-то научить деградирующее общество, направлять в правильное русло, поднять уровень образования в стране, лучше дети понимали и усваивали предмет, мы были умные, хорошо знать тему, узнавать новое и углубиться в этом, преподавать, не было скучно.

3. В моем понимании идеальный педагог должен быть ...

Добрый – 29%

Понимающим – 22%

Умным, грамотный, образованный – 13%

Веселым - 12%

Справедливым – 8%

По – 5%: отзывчивым, хорошим

Воспитанным, вежливым – 4%

По 2%: красивым, опрятным, терпеливым, самоуверенным, адекватным, общительным.

По 1%: воспитанным, улыбающимся, красноречивым, невспыльчивым, грамотным, ответственным, компетентным, нескучным, вежливым со студентами, учтивым, кратким, уверенным, с хорошей речью, где-то серьёзным.

4. Как Вы считаете, педагоги в первую очередь должны ...

Давать информацию, знания, образование, учить новому, предмету, обучать самому необходимому, правильно объяснять тему – 35%

По 9: выслушать проблему, мнение студента и быть вежливыми, культурными и внимательными.

По 6%: думать о своих учениках, найти общий язык со студентами, не кричать

По 3%: заинтересовать студента, хорошо преподавать, развивать студентов, как можно лучше подготовить студентов к будущему, уважать студентов, быть образованными, уделять время студентам, прийти вовремя на работу, идти на уступки, познакомиться.

5. Педагог никогда не должен...

Хамить, ругаться, грубить, кричать (в т.ч. матом) - 39%

Избивать, унижать студента, поднимать руку, вести себя агрессивно, давить – 26%

Выделять любимчиков – 4%

По 3%: относиться предвзято, пренебрегать своими обязанностями, нарушать правила, ставить себя выше студента, быть высокомерным.

По 1%: портить личные вещи, ругать за то, что кто-то не понимает материал, доводить до слёз, быть навязчивым, требовать от учащихся, ставить «2» в журнал, требовать от учащихся то, что он не рассказал, быть отшельником, говорить о личной жизни студента, звонить родителям, слишком сильно загружать студентов, опаздывать на работу, быть строгим, курить на уроке, выгонять с урока, поддаваться на провокации, переходить на личности, отлынивать от обязанностей, лгать.

6. По-моему, хуже всего, когда педагог...

Кричит – 22%

Не дает информацию, которой должен обладать студент, не может объяснить предмет, плохо объясняет и много требует, сам не знает тему - 15%

По 6%: педагог не может справиться со своей работой, обязанностями, не знает своего предмета, злится и ставит «2» (в т.ч. за неявку) и злой, проявляет недоброжелательность.

По 4%: не хочет учить детей, не любит свою работу, задает домашние задания.

По 3%: постоянно даёт контрольные, материал для самостоятельного изучения и ничего не объясняет, видит, когда студент без настроения и лезет, что-то бормочет или говорит тихо, плохо объясняет, не слушает, не понимает учащихся, в плохом настроении, не является на пару, не уважает студентов, не проявляет должного внимания, не умеет слушать и входить в положение ученика, не пытается его понять.

По 1%: выставляет ребёнка плохим на глазах у всех, говорит в группе, что вы ничего не можете, не отпускает с пар, слишком сильно загружает

студентов, несерьезный, нервный, выбирает любимчиков, лжет, не идёт на компромисс.

7. Какие качества должны преобладать у современного педагога?

Доброта – 18%

Понимание – 14%

Умение вести диалог, общительность, коммуникабельность - 10%

Справедливость – 5%

По 4%: хорошо знать предмет, отзывчивость, доброжелательность.

По 3%: ум, жизненный опыт, юмор, любовь ко всему, своему делу, разговаривать на подростковом языке

По 1%: терпение, воспитание, приветливость, честность, пунктуальность, тактичность, сочувствие, простота, совесть, харизма, прямолинейность, вежливость, умение завлекать, амбициозность, грамотность, настойчивость, усердие, взаимопонимание, оригинальность,

креативность, объективность, доверие, строгость, умение заинтересовать.

8. Какими качествами педагог не должен обладать?

Злость, гнев - 17%

Вспыльчивость, нервозность – 14%

По 8%: грубость, вредные привычки (курить, пить)

По 3%: наглость, хамство, неразговорчивость, замкнутость, лень, глупость, строгость, ворчливость, безответственность, гордость, слишком много говорить не по теме, корысть, злорадство, придирчивость, эгоизм, высокомерие, самовлюбленность, лицемерие, скверным характером, зависть.

9. Каких качеств не хватает современному педагогу?

Понимание – 26%

Доброта – 16%

Позитива, оптимистичного подхода ко всему – 10%

По 6%: ума, фантазии, креативности, терпения.

По 3%: настойчивости, общительности, согласованности, современности, отзывчивости, совести, милосердия, юмора, опыта.

10. Однажды на уроке педагог сказал...

Жизнь всегда загадка, и что будет завтра, никто не знает.

Что я могу нормально учиться

Что я – гений

Вы лучшая группа

Остаться после урока

Вы никем не станете, когда вырастите

Молодец, «5», садись

Здравствуйте, и что?

Что я умна не по годам

Что я могу добиться того, что захочу

Результаты твоих стараний в будущем покажут,
кем ты будешь

Что мы «убогие», никакого «автомата».

Что мы похожи на коррекционную школу

Автоматом только к стене

Те, кто хочет автоматом, к доске

Что мы его лучшие ученицы

Ты самый умный ребёнок

Рискни

Плохое слово

11. Представьте себя на месте учителя. Как бы Вы поступили, если бы Ваш студент регулярно опаздывал на уроки?

Поговорить, сообщить родителям – 24%

Поговорить с ним, поинтересоваться, есть ли проблемы – 20%

Обратиться к куратору – 7%

По 6%: забил на него, ведь это его проблемы, если студенту не нужна учеба, значит не нужна, игнорировать, выяснить причину и с согласия помочь.

По 4%: не допустить к экзамену, отчислить, написать докладную.

По 3%: Я никогда не буду учителем, ставить прогулы, вызвать на Совет профилактики, ругать.

По 1%: не пускать на пары, сделать предупреждение, потом на ковер, рассказать, что

так нельзя делать, не давать заданий, леща бы дал, вызвать ученика с родителями для беседы, заинтересовать студента, не давать поблажек на зачете, предложить пойти на компромисс, приехать к нему домой, не ругать.

12. Каким должен быть пол и возраст педагога?

Без разницы, но, чтобы был образованным, нравился ученикам – 49%

От 20 до 40 лет – 23%

Не моложе 25 лет – 11%

От 18 до 35 лет – 7%

От 40 до 60 – 6%

Только не пенсионер, не старше 50-55 – 4%

Женский – 25%

Мужской – 6%

13. Должен ли педагог находить общий язык с каждым студентом?

Да - 94%

Нет - 2%

Не ответили - 4%

14. Должен ли педагог повышать свою квалификацию?

Да - 84%

Нет – 9%

Не ответили - 7%

15. Должен ли педагог совершенствоваться как личность?

Да - 86%

Если сам хочет – 7%

Нет – 1%

Не ответили - 7%

16. Имеет ли значение, по Вашему мнению, внешний вид педагога для завоевания авторитета у студентов?

Да - 39%

Нет – 56%

Не ответили – 5%

17. Изменялось ли Ваше отношение к педагогу по мере взросления?

Изменялось в лучшую сторону – 35%

Изменялось в худшую сторону – 3%

Не изменялось – 57%

Не ответили – 5%

18. Случалось ли у Вас такое, что из-за педагога вы не хотели идти в колледж?

Постоянно происходит – 9%

Один раз было – 34%

Такого никогда не было – 52%

Не ответили – 5%

19. Есть ли в Вашей жизни педагог, благодаря которому Вы стали лучше? (Укажите, кто это)

Среди ответов: учитель химии и биологии, учитель русского языка, учитель в школе, классный руководитель в школе, учитель истории, учитель математики, учитель географии, первый учитель.

20. Ваши пожелания, замечания и предложения в адрес педагогов колледжа

Будьте терпимее. Добра, позитива, улыбки. Побольше «автоматов». Терпения вам и здоровья. Будьте проще. Будьте добрее. Будите душевнее. Оставайтесь собой. Лучше объясняйте. Будьте доброжелательнее и веселее. Не ябедничайте

куратору и родителям, особенно когда человеку уже есть 18 лет. Относитесь хорошо к ученикам. Задумайтесь об отношении к студентам: как вы к нам, так и мы к вам.

Учитесь понимать и поддерживать учеников. Быть более понимающими. Меньше задавать. Почаще улыбайтесь, улыбка вас очень красит. Стремитесь стать лучше, чтобы работа была любимой. Больше здоровья, терпения, улыбок, счастья.

Отпускать с пар пораньше, потому что студенты устают и им нужен отдых. Спасибо за участие в моей профессии.

Название работы: #ЧЕМПИОНАМБЫТЬ

*Кровяков Илья Олегович, (автор)
Вахрамеева Светлана Николаевна,
преподаватель , руководитель работы*

ВВЕДЕНИЕ

WorldSkills – это международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Свою миссию WorldSkills видит в развитие профессиональных компетенций, повышение престижа высококвалифицированных кадров, демонстрации важности компетенций для экономического роста и личного успеха.

WorldSkills – это крупнейшее соревнование квалифицированных рабочих, студентов,

профессионалов, мастеров. Молодые профессионалы представляют уровень своей страны.

Главные цели WorldSkills:

– мотивировать молодых людей со всего мира к честной конкуренции;

– стимулировать молодежь получать профессиональное образование;

– подготовить будущих специалистов к эффективной трудовой деятельности.

Актуальность темы работы связана с реализацией федерального проекта «Молодые профессионалы», направленного на повышение конкурентоспособности профессионального образования.

Нами были определены цель и задачи работы.

Цель:

– разработать план мероприятий по подготовке студентов к участию в региональном чемпионате «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia в ХМАО-Югре.

Задачи:

– изучить историю движения WorldSkills и этапы вступления России в движение WorldSkills;

– ознакомиться с этапами вступления Ханты-Мансийского автономного округа Югры, в том числе БУ «Междуреченский агропромышленный колледж» в движение WorldSkills;

– разработать вопросы для анкетирования и провести его среди студентов, преподавателей и администрации колледжа;

– разработать план мероприятий по подготовке студентов к участию в региональном чемпионате «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia в ХМАО-Югре.

Методы исследования: анкетирование, опрос.

1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ДВИЖЕНИЯ WORLDSKILLS

В 1946 году существовала огромная потребность в квалифицированных рабочих в Испании. Генеральный директор Испанской молодежной организации г-н Хосе Антонио Элола Оласо понял, что необходимо убедить молодежь, а

также их родителей, учителей и потенциальных работодателей в том, что их будущее зависит от эффективной системы профессионального обучения.

В 1947 году в Испании впервые прошел национальный конкурс по профессионально-технической подготовке. Он был призван поднять популярность рабочих специальностей и способствовать созданию эффективной системы профессионального образования, так как в стране, восстанавливающейся после Второй мировой войны, существовала острая нехватка квалифицированных рабочих.

Первой эту инициативу поддержала Португалия. В результате этого, в 1950 году прошли первые международные Пиренейские соревнования, в которых приняли участие 12 представителей обеих стран. Три года спустя к соревнованиям присоединились конкурсанты из Германии, Великобритании, Франции, Марокко и Швейцарии. Таким образом, в 1983 году была сформирована организация по проведению конкурсов

профессионального мастерства — International Vocational Training Organisation (IVTO).

Впервые за пределами Испании соревнования были проведены в 1958 году в рамках Всемирной выставки в Брюсселе, а в 1970 году они первый раз прошли в другой части света — в Токио. В начале 2000-х годов IVTO изменила название и символику, и с тех пор ведет свою деятельность под именем WorldSkills International. Сегодня под эгидой WSI проводится множество мероприятий, включая региональные и национальные соревнования, континентальные первенства и, раз в два года, мировой чемпионат.

Соревнования проводятся в форме конкурса профессионального мастерства, где участник должен продемонстрировать все свои навыки и за определенное количество времени выполнить ряд практических заданий. Стандарты WorldSkills позволяют «задавать планку» для подготовки специалистов высокого уровня и формулировать

требования к выпускникам образовательных учреждений.

В качестве жюри привлекаются ведущие эксперты в своей профессиональной области из различных бизнес – структур и образовательных организаций.

2. ДВИЖЕНИЕ WORLDSKILLS В РОССИИ

Под председательством Владимира Путина в 2011 году WorldSkills был одобрен наблюдательным советом Агентства стратегических инициатив (АСИ), что дало старт движению WorldSkills в России.

В 2012 году Россия вступила в Движение WorldSkills International. Поддержку Движения WorldSkills в России осуществляют Министерство образования и науки РФ, Министерство промышленности и торговли РФ, Министерство труда и социальной защиты РФ, Агентство стратегических инициатив и многие другие.

Первые соревнования – 4 региональных чемпионата: Самарская область, Республика Чувашия,

Ленинградская область, Открытый Чемпионат Москвы.

Весной 2013 года в Тольятти состоялся I Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Национальный чемпионат WorldSkills Russia — 2013». В чемпионате приняли участие более трёхсот участников в возрасте от 18 до 22 лет — студентов учреждений СПО, победителей региональных конкурсов.

По результатам Национального чемпионата была сформирована сборная Российской Федерации, которая в июле 2013 года приняла участие в чемпионате мира WorldSkills International в Лейпциге (Германия).

Председатель Правительства Российской Федерации Дмитрий Медведев подписал Распоряжение (от 8.10.2014 №1987-р) об учреждении совместно с Агентством стратегических инициатив(АСИ) союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия». Союз станет официальным

представителем РФ в международной организации WorldSkills International. Полномочия учредителей союза от имени РФ будут осуществлять Минобрнауки России и Минтруд России.

Россия впервые приняла участие в Чемпионате Европы в 2014 году. Целью участия в соревнованиях Европейского уровня является повышение интернационализации профессионального образования и обучения, а также повышение активности студентов и преподавателей в рамках Европейского Союза. Ну, и конечно, это тренировка экспертов и участников перед Чемпионатом мира.

В 2015 году Сборная команда России приняла участие в чемпионате мира WorldSkills Competition – 2015 в Сан-Паулу, Бразилия. Завоевав 14 место в общем зачете, обойдя США, Канаду и многие другие страны, участники Сборной WorldSkills Russia стали обладателями шести престижных медалей «За высшее мастерство» (Medallion of Excellence).

Россия не только показала достойный результат на WSC-2015, но и была выбрана страной проведения

мирового первенства 2019 года, которое состоится в Казани (31 голосом из 57-ми на Генеральной ассамблее WorldSkills International).

Официальным представителем Российской Федерации в международном Движении WorldSkills International и оператором конкурсов профессионального мастерства на территории нашей страны является Союз «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия», учреждённый Правительством Российской Федерации совместно с Агентством стратегических инициатив. Полномочия учредителей Союза от имени Российской Федерации осуществляют Минобрнауки России и Минтруд России.

2.1. WORLDSKILLS RUSSIA

в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра является активным участником Движения «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia.

С 2013 года обучающиеся профессиональных образовательных организаций активно участвуют в региональных и национальных чемпионатах «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia. Студенты 4-х профессиональных организаций округа (АУ «Сургутский политехнический колледж», БУ «Игримский политехнический колледж», БУ «Югорский политехнический колледж», БУ «Советский политехнический колледж») принимали участие в I Национальном чемпионате WorldSkills Russia в городе Тольятти (26.04.2013 – 01.05.2013) по 6 компетенциям: «Сварочные технологии», «Столярное ремесло», «Каменщик», «Кондитер», «Повар», «Автомеханик».

В апреле 2014 г. округ принял участие в Открытом чемпионате WorldSkills Russia Tyumen – 2014 в городе Тюмени (24.04.2014 – 25.04.2014). Команда Югры участвовала в 6 компетенциях: «Сетевое и системное администрирование», «Кондитерское дело», «Поварское дело», «Кирпичная кладка»; «Ремонт и обслуживание легковых

автомобилей», «Сварочные технологии», в пяти компетенциях заняла призовые места. В этом же году в мае прошел II Национальный чемпионат WorldSkills Russia – 2014 в городе Казани (16.05.2014 – 20.05.2014), где студенты округа завоевали: 3 место по компетенции «Кондитерское дело», знак отличия «Medallion for Excellence» в компетенции «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей».

С целью развития движения WorldSkills Russia на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры заместителем Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа - Югры А.А. Путиным и техническим делегатом от РФ в WorldSkills International П.П. Черных в июне 2014 г. подписана дорожная карта по реализации Движения WorldSkills Russia на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры на период 2014-2016 года.

В сентябре этого же года создан региональный координационный центр движения (РКЦ) «WorldSkills Россия» в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на базе автономного

учреждения профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Сургутский политехнический колледж»

В апреле 2015 г. подписан договор между АУ «Сургутский политехнический колледж» и Союзом «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия».

С ноября 2015 г. в ХМАО-Югра стали проходить региональные чемпионаты WorldSkills Russia. Результаты проведения чемпионатов представлены в таблице 1 приложения 1.

2.2 Междуреченский агропромышленный колледж на чемпионате

Междуреченский агропромышленный колледж впервые принял участие в чемпионате профессионального мастерства в 2015г.

С 17 по 20 ноября 2015 года в Сургуте состоялся первый региональный чемпионат профессионального мастерства по стандартам WorldSkills UGRA. Среди них были студенты Междуреченского

агропромышленного колледжа Елизавета Самсонова, Андрей Черепанов.

К сожалению, небольшое волнение не позволило Елизавете занять призовое место (в итоге она стала пятой), но знания и опыт, полученные здесь, без сомнения помогут ей в дальнейшем в ее профессии.

Наш обучающийся Андрей Черепанов по итогам трех дней чемпионата профессионального мастерства занял почетное 2 место в самой многочисленной компетенции «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей» и получил серебряную медаль.

В ноябре 2016 года в Сургуте прошел II Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia. Студенты нашего колледжа принимали участие в трех компетенциях: «Повар», «Кондитер», «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей». Наш обучающийся Завьялов Илья по итогам чемпионата занял в 2 место в компетенции «Повар».

В ноябре 2017 г. студенты и преподаватели колледжа принимали участие в Региональном открытом чемпионате в III Региональном чемпионате «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 2017г. На базе Многофункционального центра прикладных квалификаций АУ «Сургутский политехнический колледж».

Наш колледж был представлен в 9 компетенциях: «Кирпичная кладка», «Веб-дизайн и разработка», «Графический дизайн», «Поварское дело», «Кондитерское дело», «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей», «Дошкольное воспитание», «Выпечка осетинских пирогов», «Эксплуатация сельскохозяйственных машин».

В течение пяти дней более 200 сильнейших представителей из 28 образовательных организаций округа, состязались на базе Сургутского политехнического колледжа.

Главные призы и звание чемпиона получили более 40 участников в возрасте от десяти до двадцати двух лет. Среди них и студенты нашего колледжа:

1 место – Эксплуатация сельскохозяйственных машин – Лучкин Иван;

2 место – Эксплуатация сельскохозяйственных машин – Хадерер Виталий;

3 место – Выпечка осетинских пирогов – Гунбин Егор.

Медали за профессионализм удостоились Бурундукова Анастасия по компетенции «Графический дизайн», Коньков Роман по компетенции «Кондитерское дело» и Нагорнов Николай по компетенции «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей».

С 17 по 23 ноября проходил IV Региональный Чемпионат «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Впервые была организована выносная площадка Чемпионата по компетенции «Эксплуатация сельскохозяйственных машин» на базе

БУ «Междуреченский агропромышленный колледж»
Кондинского района.

Колледж представляли 11 студентов по тем же компетенциям что и в прошлом году. К ним добавилась еще одна «Обслуживание грузовой техники».

По итогам соревновательных дней определились лучшие в каждой компетенции. Наши студенты Самбиндалов Кирилл (Эксплуатация сельскохозяйственных машин) и Белых Иван (Веб-дизайн и разработка) заняли первое место и медаль за профессионализм соответственно.

3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» WORLDSKILLS RUSSIA В ХМАО-ЮГРЕ

Плох тот солдат, что не мечтает стать генералом. Было бы удивительно, если бы студент, получающий рабочую профессию, не мечтал стать профессионалом в своем деле. Конечно, стать чемпионом – можно. И

чемпионам быть в нашем колледже! Но, для этого надо проделать большую работу. Одного желания мало. С чего начать? К кому обратиться?

В поисках ответа было проведено анкетирование среди студентов, преподавателей и администрации колледжа (Приложение 2). Всего было опрошено 112 обучающихся, не включая выпускные курсы и группы профессиональной подготовки. Среди них были участники и призеры прошедших региональных чемпионатов «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia в ХМАО-Югре.

Проанализировав анкеты, было выяснено, что 86% опрошенных слышали «громкое слово» WorldSkills, и даже 41% хотели бы принять участие в чемпионате, но при этом не владеют информацией об этом движении и что им даст участие для дальнейшей профессиональной деятельности. 63% студентов узнают о данном движении от преподавателей и мастеров производственного обучения на занятиях, но им этого недостаточно. Они отмечают, что необходимо проводить ряд мероприятий для большей

информированности о движении WorldSkills, а именно сборы в актовом зале, беседы, классные часы с участниками соревнований, тренинги, опросы и конкурсы, подобные чемпионатным. Также анкетирование показало, что для студентов мотивацией на участие является заинтересованность будущей профессией, рассказы о призовых местах и о том, как в дальнейшем поможет приобретенный опыт, хорошая подготовка, денежное поощрение, интересные задания и хорошая оценка.

По мнению студентов, участник для достижения наилучшего результата должен обладать следующими качествами: терпение, сообразительность, ум, смекалка, смелость, оптимизм, самостоятельность, аккуратность, толерантность, дружелюбие, обладание профессиональными навыками, ответственность, уверенность, стойкость, внимательность, стрессоустойчивость, умение выполнять требования, психологический настрой, упорство, юмор, профессионализм и вера в себя.

Интересно было ознакомиться и с результатами анкеты участников и призеров регионального чемпионата «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia в ХМАО-Югре. 10 человек из 17 остались не довольны своим результатом и отметили, что для достижения цели им не хватило духу соперничества, уверенности, опыта, времени на подготовку, внимательности, спокойствия, профессионализма и недоукомплектованная МТБ. Некоторым помешала собственная лень. Большинство участников отмечают, что для достижения результата необходимо готовиться не менее полугодом, хотя студенты на аналогичный вопрос ответили, что им будет достаточно от одной недели до девяти месяцев, и лишь 30% опрошенных считают, что надо совершенствовать профессионализм не менее года. Для привлечения студентов к участию нужно рассказать о чемпионатном движении, о том, как это пригодится в жизни, о призовых местах, которые могут помочь трудоустроиться по специальности. Участие в региональном чемпионате прибавило

ребятам опыта, новых знаний, уверенности в себе, амбициозности, развило в них соревновательный дух.

При участии 12 человек: преподавателей и мастеров, администрации колледжа удалось установить, что студентам-участникам регионального чемпионата для достижения результатов не хватает времени на подготовку, спортивного азарта, креативности, самоорганизации, ответственности, стрессоустойчивости, мотивации, ведь некоторые ребята не до конца понимают значимость и масштаб конкурса. В таком нелегком деле без наставника никуда, но 25 % из числа опрошенных отмечают, что не всегда получается совмещать подготовку к чемпионату с уроками. Работа педагогов в две смены не позволяет выстроить четкую систему дополнительной подготовки студента. Много сил и труда надо вложить в воспитанника для достижения лучшего результата. На основе анализа анкетных данных нами составлен план мероприятий по подготовке студентов. (Приложение 3)

Более подробные результаты анкетирования студентов, участников и призеров прошлых чемпионатов, преподавателей и администрации колледжа представлены в приложении 4.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чемпионат «Молодые профессионалы» очень важно для страны и образования, так как позволяет обмениваться опытом, приобретать новые знания, приобщаясь к особенностям различных культур, что в совокупности может привести к открытию новых профессий в любой сфере жизнедеятельности.

WorldSkills Russia сегодня охватило все регионы нашей страны. Возросшая востребованность профессионального образования неразрывно связана с эффективностью работы Союза «Ворлдскиллс Россия», как локомотива движения WorldSkills в нашей стране. Уже 84 региона, образовательные учреждения, администрации других краев и областей активно интересуются процессом вступления в движение. Десятки тысяч молодых людей уже

объединены общими идеями. Они стремятся повышать уровень своих знаний, стать лучшими в своих компетенциях и заявить об этом всей стране, а, возможно, и миру.

Задачи сформулированные для достижения цели решены через изучение истории движения WorldSkills и этапы вступления России в движение WorldSkills. Я ознакомился с этапами вступления Ханты-Мансийского автономного округа Югры и нашего колледжа в это движение. Было разработано и проведено анкетирование среди студентов, преподавателей и администрации колледжа. Считаю, что цель работы достигнута.

Чемпионат «Молодые профессионалы» очень важное мероприятие, в первую очередь для студента. Ему выпадает шанс проявить себя, проверить на что он способен, приобрести новые знания, что в совокупности может привести его к успеху и становлению чемпионом.

Приложение 1

Таблица 1 – Результаты проведения региональных

чемпионатов

«Молодые профессионалы» WorldSkills Russia в

ХМАО-Югра

| Название чемпионата | Дата проведения | База проведения | Компетенции | Количество участников /экспертов | Призовые места /медали за профессионализм |
|--|------------------------|---|--|----------------------------------|---|
| I Региональный чемпионат Молодые профессионалы» WorldSkills Russia | 17.11. – 20.11. 2015г. | АУ «Сургутский политехнический колледж» | «Поварское дело», «Кондитерское дело», «Сварочные технологии», «Кирпичная кладка», «Столярное дело», «Веб-дизайн», «Графический дизайн», «Электромонтаж», «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей» и одной презентационной компетенции «Обслуживание наземного и | 89/125 | 27 |

| | | | | | |
|---|----------------------------|--|---|----------------|--------------|
| | | | скважинного оборудования» | | |
| <p>II Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia</p> | <p>21.11.-25.11.2016г.</p> | <p>АУ «Сургутский политехнический колледж»</p> | <p>«Столярное дело», «Кирпичная кладка», «Электромонтаж», «Сварочные технологии», «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей», «Веб-дизайн», «Сетевое и системное администрирование», «Графический дизайн», «Прототипирование», «Парикмахерское искусство», «Поварское дело», «Кондитерское дело», «Дошкольное воспитание», «Медицинский и социальный уход», «Разработка и эксплуатация нефтяных и</p> | <p>135/173</p> | <p>49/14</p> |

| | | | | | |
|---|--------------------|---|---|---------|--|
| | | | газовых месторождений» (презентационная компетенция) | | |
| III Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» Worldskills Russia | 20.11-24.11.2017г. | АУ «Сургутский политехнический колледж» | Категория «Основные участники» | | |
| | | | «Электромотаж», «Сварочные технологии», «Веб-дизайн и разработка», «Кирпичная кладка», «Столярное дело», «Парикмахерское искусство», «Кондитерское дело», «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей», «Поварское дело», «Сетевое и системное администрирование», «Графический дизайн», «Медицинский и социальный уход», «Прототипирование», | 158/289 | |

| | | | | | |
|--------------------|--|--|---|-------|--|
| | | | <p>Добыча нефти и газа», «Ресторанный сервис», «Физкультура и спорт», «Выпечка осетинских пирогов», «Преподавание в младших классах», «Дошкольное воспитание», «Эксплуатация сельскохозяйственных машин», «Кузовной ремонт»</p> | | |
| Категория «Юниоры» | | | | | |
| | | | <p>«Веб-дизайн и разработка», «Сетевое и системное администрирование», «Графический дизайн», «Изготовление прототипов», «Дошкольное воспитание», «Медицинский и социальный уход»</p> | 25/48 | |

| | | | | | |
|--|----------------------|---|---|------|-------|
| IV Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» Worldskills Russia | 17.11 – 23.11.2018г. | АУ «Сургутский политехнический колледж» БУ «Международный агропромышленный колледж» ПАО «Сургутнефтегаз» ООО МИП «Центр развития талантов ребёнка» БУ «Сургутский медицинский колледж» МБОУ «Лицей №3» | Категория «Основные участники» | | |
| | | | «Поварское дело», «Кондитерское дело», «Парикмахерское искусство», «Дошкольное воспитание», «Медицинский и социальный уход», «Сварочные технологии», «Кирпичная кладка», «Столярное дело», «Веб-дизайн», «Графический дизайн», «Сетевое и системное администрирование», «Создание прототипов», «Электромонтаж», «Ремонт и обслуживание легковых автомобилей», «Добыча нефти и газа», «Выпечка осетинских пирогов», «Ресторанны | /285 | 70/20 |

| | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|----|
| | | | <p>й сервис», «Кузовной ремонт», «Эксплуатация сельскохозяйственных машин», «Преподавание в младших классах», «Физическая культура и спорт», «Добыча нефти и газа»</p> | | |
| Категория «Юниоры» | | | | | |
| | | | <p>«Изготовление прототипов», «Сетевое и системное администрирование», «Веб-дизайн и разработка», «Дошкольное воспитание», «Графический дизайн», «Медицинский и социальный уход», «Преподавание в младших классах»</p> | | 21 |

Делегация из 13 победителей III Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (Worldskills Russia) Ханты-Мансийского автономного округа – Югры посетила Южную Корею, где прошли стажировку в рамках подготовки к VI Национальному чемпионату «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Чемпионы округа провели пять дней в Сеуле, где год назад проводила свои тренировочные сборы команда России, готовясь выступить на мировом первенстве в Абу-Даби.

Программа пребывания включала в себя посещение самых современных центров профессионального обучения.

Первым из них был учебный центр WorldSkills Korea – GIFTS (Global Institute for Transferring Skills). Глобальный институт развития навыков – дочерняя организация правительственной Службы развития человеческих ресурсов Кореи, созданная для поддержки высококвалифицированных специалистов и передачи навыков, необходимых работодателям и

промышленности. Для стажёров из Югры были организованы экскурсии и презентации, тренинги и посещение практических занятий, встречи со студентами и преподавателями, методический семинар-практикум

Итоги пятидневной стажировки её участники подвели в политехническом колледже Хосо, который является подразделением местного университета и располагает целым рядом исследовательских центров, включая центры малых и средних предприятий, промышленных технологий, технического образования и экологии. Изучили особенности корейского профессионального образования, российские молодые профессионалы получили соответствующие сертификаты.

Приложение 2

Анкета для студентов

1. Получаемая специальность/профессия
2. Знаете ли Вы о движении WorldSkills? (да/нет)
3. Что Вы знаете о чемпионате WorldSkills Russia?

4. Из каких источников Вы знаете о данном движении и чемпионатах? (реклама, Интернет, преподаватели, студенты, администрация колледжа, другое)

5. Хотели бы вы принять участие в чемпионате WorldSkills Russia?

6. Как современного студента, а, конкретно Вас, можно смотивировать на участие в чемпионате?

7. Сколько времени, по вашему мнению, необходимо готовиться к участию в чемпионате?

8. Какими качествами должен обладать студент?

9. Какие мероприятия, на ваш взгляд, необходимо проводить в колледже для большей информированности студентов о движении WorldSkills?

10. Что может дать участие в чемпионате студенту?

Анкета для участников

1. По какой компетенции Вы принимали участие в чемпионате WorldSkills Russia?

2. Заняли ли Вы призовое место/медаль за профессионализм?

3. Довольны ли вы своим результатом?

4. Чего Вам не хватило, чтобы улучшить свой результат?

5. Хотели бы вы еще раз принять участие в чемпионате WorldSkills Russia?

6. Были ли Вы мотивированы на участие в чемпионате? Кем и как?

7. Как и чем, по вашему мнению, можно привлечь студента к участию в чемпионате?

8. Сколько времени, по вашему мнению, необходимо готовиться к участию в чемпионате?

9. Какими качествами должен обладать студент?

10. Какие мероприятия, на ваш взгляд, необходимо проводить в колледже, чтобы результаты участия были выше, в том числе ваши результаты?

11. Что дало Вам участие в региональном чемпионате WorldSkills Russia?

Опрос для преподавателей и администрации колледжа

1. Чего, по вашему мнению, не хватает студентам-участникам регионального чемпионата «Молодые профессионалы» для достижения лучших результатов?

2. Чего, по вашему мнению, не хватает преподавателям, которые готовят к участию студентов для достижения лучших результатов?

3. Какая у Вас роль в подготовке студентов, что именно Вы делаете, чтобы результаты участия были выше и с какими трудностями Вы сталкиваетесь?

Приложение 3 План мероприятий:

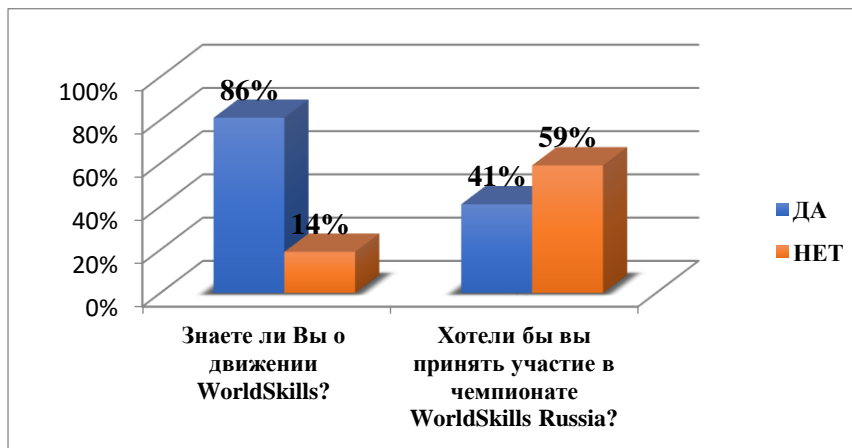
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
|-------|---|--------------------------------|--|
| 1. | Общее собрание студентов всех курсов, чтобы рассказать им о движении WorldSkills Russia и что может дать участие в дальнейшей профессиональной деятельности | Сентябрь каждого учебного года | Администрация колледжа, методист, участники прошедших чемпионатов |
| 2. | Классные часы, анкетирование с целью выявления потенциальных участников | Сентябрь каждого учебного года | Методист, куратор группы, староста группы, преподаватели-эксперты, участники прошедших чемпионатов |
| 3. | Круглый стол потенциальных участников | Сентябрь каждого учебного года | Преподаватели-эксперты, участники |

| | | | |
|-----|---|---------------------------------------|---|
| | с преподавателями-экспертами | | прошедших чемпионатов |
| 4. | Тренинги с потенциальными участниками, индивидуальные беседы | Вторая неделя сентября – ноябрь | Педагог – психолог |
| 5. | Тренинги с потенциальными участниками и преподавателями-экспертами | Октябрь - ноябрь | Педагог – психолог |
| 6. | Составленный четкий постоянный график ежедневных дополнительных занятий | Сентябрь каждого учебного года | Администрация колледжа, лаборант отдела ООП, преподаватели-эксперты |
| 7. | Начальный срез знаний | Вторая неделя сентября | Преподаватели-эксперты |
| 8. | Отработка профессиональных модулей | Сентябрь-ноябрь | Преподаватели-эксперты |
| 9. | Проведение контрольных точек и срез знаний | Ноябрь | Преподаватели-эксперты, независимые эксперты |
| 10. | Общее собрание студентов всех курсов, чтобы рассказать им об итогах регионального чемпионата | По окончании регионального чемпионата | Администрация колледжа, методист, участники чемпионата, преподаватели -эксперты |
| 11. | Подведение итогов | Декабрь | Администрация колледжа, преподаватели-эксперты |
| 12. | Отработка профессиональных навыков и модулей с потенциальными участниками следующего чемпионата | С декабря и до конца учебного года | Преподаватели-эксперты, независимые эксперты, эксперты с предприятий |

| | | | |
|-----|--|-------------------------|--|
| 13. | Конкурсы профессионального мастерства, профессиональные олимпиады, мастер-классы, стажировка | В течение учебного года | Преподаватели-эксперты, независимые эксперты, эксперты с предприятий |
|-----|--|-------------------------|--|

Приложение 4

Результаты анкетирования студентов



Из каких источников Вы знаете о данном движении и чемпионатах?



Рисунок 1, 2 - Результаты анкетирования студентов

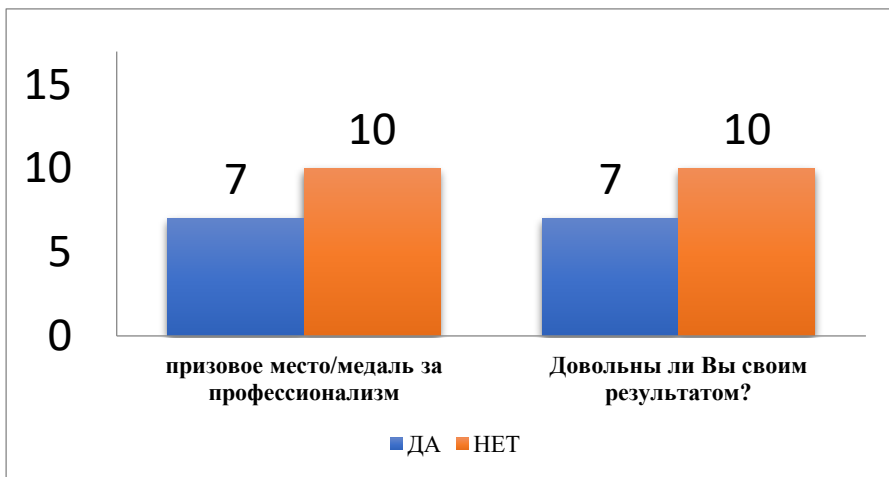


Рисунок 3 - Результаты анкетирования участников и призеров прошедших чемпионатов

Ответы преподавателей, мастеров ПО и администрации колледжа

| Вопрос | Ответ |
|---|--|
| <p>1. Чего, по вашему мнению, не хватает студентам-участникам регионального чемпионата «Молодые профессионалы» для достижения лучших результатов?</p> | <p>Знаний, желания, больше тренироваться, самоорганизации, ответственности, самоконтроля, выносливости, усидчивости, целеустремленности, мотивации, трудолюбия, умения быстро принимать решения, желания победить, дисциплинированности, спортивного азарта, понимания значимости для себя участия в такого рода чемпионатах, боязнь участия, равнодушие к профессии (специальности), личной заинтересованности, креативности, времени на подготовку, развитых мыслительных операций, волевых качеств, практического опыта</p> |
| <p>2. Чего, по вашему мнению, не хватает преподавателям, которые готовят к участию</p> | <p>Времени (совмещение уроков и подготовки), практического опыта и навыков, системы подготовки, мотивации, понимания, наличия четкого</p> |

| | |
|---|--|
| <p>студентов для достижения лучших результатов?</p> | <p>расписания (свободного от занятий) подготовки студентов, профессиональных знаний, неверие в успех, неутомимости, стажировок, КПК, равнодушие, желания помогать со стороны других, выбора наиболее подготовленных студентов</p> |
| <p>3. Какая у Вас роль в подготовке студентов, что именно Вы делаете, чтобы результаты участия были выше и с какими трудностями Вы сталкиваетесь?</p> | <p>Роль организатора мероприятия осуществление контроля за подготовкой, срез контрольных точек, независимый эксперт при подготовке, подготовка участников, психологическое сопровождение. Ограниченные сроки подготовки, низкий уровень подготовки и мотивация влияют на стрессовое поведение на чемпионате, незнание профильности компетенции, не все педагоги заинтересованы, мало времени на подготовку, готовит к участию только один педагог. Не знаю – один ответ.</p> |

Название работы: «От княжества до района»

*Исакова Светлана Степанова, (автор)
Пуртова Алена Владимировна,
педагог дополнительного образования,
руководитель работы
2019 г.*

Введение

«Любовь к родному обществу, знание его истории –
основа, на которой только и может осуществляться
культура всего общества

Память – это не сохранение прошлого,
это забота о будущем».

Д.С. Лихачев

Рост научно-технического прогресса, новые открытия и технические изобретения отодвинули на второй план духовные ценности. Подрастающее поколение сегодня не интересуется жизнью своего края, его историей. Наблюдается тенденция, что, окончив школу, многие покидают свою малую родину и не

стремятся вернуться. Постепенно теряется духовная связь поколений.

Актуальность. Изучение истории родного края расширяет и обогащает знания человека о родных местах, пробуждает интерес и любовь к родному краю и его истории, помогает более полно ощутить и осознать связь истории с жизнью. Изучение истории малой родины способствует развитию бережного отношения, не только к памятникам культуры и истории, но и к людям, живущим рядом.

Любовь к родной земле неоспорима. Каждый любит ее по-своему. Но невозможно по-настоящему любить то, что не знаешь. Моя работа знакомит с новыми страницами истории родного края, помогает прикоснуться к прошлому, осмыслить настоящее, заглянуть в будущее. Из малых родин состоит Россия.

Цель: Найти и обобщить информацию о ранее существовавших поселениях Кондинского района.

Задачи:

✓ Провести анкетирование среди студентов колледжа на знание истории родного края;

✓ Сформировать представление обучающихся о Кондинском княжестве;

✓ Развить у студентов интерес к изучению родного края.

Объект исследования: студенты БУ «Междуреченский агропромышленный колледж».

Предмет исследования: история Кондинского края от княжества до района.

Гипотеза исследования: Более 85% обучающихся БУ «Междуреченский агропромышленный колледж» не знают о существовавшем ранее Кондинском княжестве и его историческом прошлом.

Методы исследования: наблюдение, сравнения, анализ, обобщения.

Основная часть

Современный Ханты-Мансийский автономный округ по праву гордится своим настоящим: весомым вкладом в экономику страны, мощнейшими топливно-

энергетическим комплексом, лесной и рыбной промышленностью, динамично развивающейся городской инфраструктурой и многим другим. Но с таким же правом он может гордиться и своим богатым прошлым, достойным местом в общенациональном и мировом культурно-историческом процессе. История автономного округа ведет свой отсчет не с 10 декабря 1930 года - даты его административного оформления. Она уходит своими корнями в глубь тысячелетий, ибо образование округа произошло на землях, где с незапамятных времен существовали многие великие цивилизации.

Не исключение и наш Кондинский район, который был образован 12 ноября 1923 года. Однако корнями своей истории он уходит в далекое прошлое.

В своей работе я решила изучить историю развития Кондинской земли с первой половины второго тысячелетия до XX века.

Совсем недавно я услышала о существовавшем ранее Кондинском княжестве. Мне стало интересно, что

же это за княжество, когда оно существовало, и кто его населял. Обратившись к интернет ресурсам, литературе я узнала много интересного. В данной работе я хочу отразить полученные мной знания и привлечь внимание окружающих к изучению истории родного края.

Материалы работы могут быть использованы на уроках истории, литературы, во внеклассной работе.

Кондинское княжество, одно из раннее государственных образований таёжных угров (вогулов) в первой половине 2-го тысячелетия нашей эры в бассейне реки Конды, левого притока Иртыша (территория в целом совпадает с современными границами Кондинского района Ханты-Мансийского автономного округа - Югра). Наряду с Табарами (раннеполитическое образование, в ряде источников упоминается как Табаринская волость) Кондинское княжество входило в состав вогульского Пелымского княжества, но при этом обладало определённой самостоятельностью.

Первоначально – удел Пелымского княжества состоял из двух волостей: Большой и Малой Конды. Столицей Кондинского княжества был Кондинский городок (он же - Картауж).

С. В. Бахрушин в книге «Остяцкие и вогульские княжества в XVI—XVII веках» характеризует Кондинское княжество следующим образом: По количеству населения Конда была самой крупной составной частью Пелымского княжества: по ясачной книге 1628/29 г. в двух Кондских волостях насчитывалось 257 человек, в 1632 г. - 235 ясачных вогуличей, плативших ясак в Тобольске, в 1652/53 - 243; по данным от начала XVII в., с них получалось более 48 % всего ясака, шедшего с Пелымского уезда.

Города Кондинского княжества упоминаются в «Былине про богатырей города Эмдера» (сложена южными хантами, записана С. К. Паткановым). В ней говорится о городках Кари-Поспат Урдат Вош и Харда Вош, в которых побывали эмдерские богатыри во время похода на Кондинское княжество.

Судя по описанию, первый городок располагался в низовьях реки на Большекондинском сору, а второй - в её среднем течении. С большой степенью вероятности городок Харда-Вош может быть соотнесён с позднейшей столицей Кондинского княжества - городком Картауж, который сохранял политическое значение даже в XVII веке. Сведения о некоторых средневековых крепостях в бассейне реки Конды и местах их расположения содержатся в фольклоре южных хантов.

В русских письменных источниках пелымско-кондинские правители и так называемое государство Пелымское впервые упоминаются в середине XV века (Вычегодско-Вымская и Пермская летописи).

Однако, в одном из источников мне удалось найти информацию о Кондинском княжестве, упоминающемся еще в XII веке. В исторической науке считается, что процесс образования угорских княжеств занял несколько столетий, начиная с XII века. До XV столетия угорские княжества концентрируются и

укрупняются. Во главе «княжества» стояли «князцы», власть которых была наследственной. Они обладали постоянными дружинами, а в случае войны набирали ополчение среди общинников. Наиболее известные югорские княжества - Пелымское, Кондинское, Сосьвинское и др.

В 1455 году пелымский князь Асыка совершил набег на приуральские земли. Вогулы убили епископа Пермского Питирима, приступившего к крещению местного населения. Они разорили его резиденцию - городок Усть-Вым, а также ближайшие волости. С этого времени северо-восточная окраина Русского государства становится из-за пелымских набегов местом крайне беспокойным.

9 мая 1465 года начался поход московских и устюжских служилых людей и вымского князя Василия Ермолича на «Югорскую землю воевати». Этот поход был задуман, как месть пелымцам за их набег в 1455 году. В ходе боев в плен были захвачены югорские (очевидно, вогульские) князья Калба и Течик, которых

доставили в Москву. «И князь великий их пожаловал югорским княжением и отпустил их в Югру, а на них дань возложил и на всю землю Югорскую»

В 1481 году Асыка вновь напал на Приуралье, на этот раз с сыном Юмшаном. Вогульское войско осадило Чердынь, сожгло Покчу и разорило окрестные волости. Князь Михаил Великопермский и несколько его сыновей были убиты. Ситуацию изменило неожиданное вмешательство оказавшегося в этих местах отряда устюжан-ушкуйников под командованием Андрея Мишнева, который нанес под Чердынью поражение вогулам. Тем не менее урон, причиненный набегом пелымского князя, был весьма велик. Из-за «вогульского разорения» пришлось даже отказаться от переписи податного населения Перми Великой.

Весной 1483 года русское правительство предприняло самый крупный поход против Асыки, который возглавили воеводы Иван Салтык Травин и князь Федор Курбский Чёрный. Русское войско вторглось в Пелымское княжество. 29 июня близ устья

Пелыма вогулы, возглавляемые сыном Асыки князем Юмшаном, были разбиты и укрылись в непроходимых дебрях Конды.

Однако, князь Юмшан сумел избежать плена. 31.12.1484 в Усть-Выми заключён мирный договор, но в составе пелымской делегации не было князя Юмшана. Опасавшегося за свою жизнь он прибыл к великому князю московскому Ивану III Васильевичу в сопровождении епископа Пермского Филофея только после получения охранной грамоты. Получив охранную грамоту и пообещав «дани давать великому князю», Юмшан выждал несколько месяцев и лишь 12 августа 1485 года приехал в Усть-Вым к владыке Филофею.

Достаточно тесные взаимоотношения установились у пелымско-кондинских правителей с Сибирским ханством; представители династий пелымско-кондинских князей были в значительной степени ориентированы на более сильных сибирских правителей и старались перенимать их образ жизни. Судя по русским письменным источникам, для обозначения

социально значимых групп населения в Кондинском княжестве были заимствованы понятия «мурза» и «сотник». Титулы мурз носили представители младшей линии в семье князя Агая.

В 1581 пелымский князь Аблегириим совершил набег на вотчины Строгановых, а летом 1582 года объединённое татаро-вогульское войско под командованием Али (старшего сына хана Кучума) и князя Аблегириима вторглось в Приуралье и вторично разорило владения Строгановых, была разграблена Соль-Камская и вырезано её население, взята в осаду Чердынь - столица Великой Перми. Эти события были причиной похода Ермака Тимофеевича в Сибирь, завершившегося присоединением к Русскому государству земель, расположенных к востоку от Урала.

В 1582 году татарско-пелымская рать совершила набег на русские селения вверх по Каме. Дружина Ермака, отразив ее натиск, начала поход в Сибирь. По преданию, 14 вогульских семейств во время нашествия

Ермака перебрались на постоянное местожительство севернее, основав селение Леуши.

Вскоре русское правительство предприняло ряд мер по покорению Пелымско-Кондинского княжества. Первым шагом явилось строительство в 1588 году Лозьвинского городка, ставшего своеобразным плацдармом для русских войск. Русские обложили ясаком Кондинское княжество и поделили его на Конду Малую и Конду Большую.

1590 году кондинские вогулы поднимают мятеж, который был жестоко подавлен.

В 1593-94 годах русские войска нанесли двойной удар по Пелымско-Кондинскому княжеству. Отряд служилых людей под командованием князя П. И. Горчакова, выдвинувшийся из Лозьвинского городка, взял в плен князя Аблегирима и его сыновей - Тагая и Таутея, а также основал в центре княжества г. Пелым. Удар по Кондинскому княжеству с востока нанёс воевода Н. В. Траханиотов, войско которого состояло из остяков правителя Кодского княжества И. Алачева и

отряда берёзовских казаков и стрельцов под командованием письменного головы И. Змеева. Во время похода была занята княжеская резиденция - г. Картауж, взяты в плен князь Агай, его дочь, многие члены семей мурз и сотников. В составе захваченной казны Кондинского княжества упоминаются серебряные украшения (два очелья, цепочка), посуда и большое количество мехов. Разгром Кондинского княжества оказался столь значителен, что в 1596 году русское правительство простило ему недоимки и снизило ясачный сбор.

В Сибири, как и в европейской части страны, в XVII веке основной административно-территориальной единицей был уезд. Формирование уездов шло по мере включения в состав Русского государства новых земель. Уже в конце XVI века в Сибири сложились три уезда - Березовский, Пелымский, Сургутский.

Первоначально Большая и Малая Конда платили ясак в Тобольск. В 1594 году обе они были переданы в Пелымский уезд. Малая Конда между 1623 и 1629

годами вновь и уже окончательно возвращена в состав Тобольского уезда, тогда же из нее выделена как особая ясачная волость Тобольского подчинения Юконда. В 1614-1615 годах в Пелымском уезде существовала уже и Леушская волость. В 1630 году в нее входил 1 юрт (селение) с 33 плательщиками ясака. В Большой Конде в это время значился 51 юрт с 322 ясачными (с общей численностью населения, соответственно, 130 и 1290 человек. Где-то в 1660-х годах часть Леушинской волости отошла к Тобольску. После покорения Конды умиротворение наступило не сразу. В начале 1604 года сын кодского князя Игичея Алачева жаловался, «на Кондинских остяков на Елека, да на Еска, да на Курманака с товарищи», что они «за тех убитых людей, которых отец их с служилыми людьми побил, ищут поголовщины, похваляются... приходите войною и его, и людей его побивать насмерть».

В Пелымском уезде волость Большая Конда сохраняла в составе Русского государства черты бывшего независимого «удела» Пелымско-Кондинского

княжества. В столице Конды, городке Картауж, в XVII веке продолжают жить и «рядовых наших вогулич ведают» мурзы, потомки кондинского князя Агая, «братья» находившихся в почетном плену на русской службе в качестве пелымских детей боярских князей Василия и Федора Кондинских - принявшими крещение детей старшего сына Агая Азыпки. Мурзы являлись посредниками между русскими властями и кондинскими вогулами при уплате ясака. Они сами привозили ясак в Пелым, а пелымские воеводы посылали им в Конду подарки «для ясачного сбора». Фактически управление Кондой оставалось в руках древнего княжеского рода.

В течение всего XVII века Большая Конда оставалась малодоступной для русской администрации, и зависимость ее ограничивалась более или менее аккуратной уплатой ясака, который сами мурзы собирали «у себя в юртах сороками, а не поголовно», как того добивались русские власти, и не допускали

непосредственного обложения данью каждого отдельного своего подданного.

По губернской реформе 1775 года Пелымский уезд в составе Тобольской губернии в 1782 году был ликвидирован, и Большая Конда вошла в состав Туринского уезда той же губернии. Тогда же, видимо, территория Большой Конды была поделена на две волости: Больше-Кондинскую (куда отошла так-же Леушинская волость бывшего Пелымского уезда) и Верхне-Кондинскую. Часть Кондинского края, оставшаяся в составе Тобольского уезда, относилась к Меньше-Кондинской (низовья реки, центр - Болчаровские юрты, или село) и Больше-Юкондинской (центр - Нахрачи) волостям. Самой населенной в конце XVIII века оказалась Верхне-Кондинская волость - 831 житель, затем шли Меньше-Кондинская волость Тобольского уезда (территория ее с XVII века и до начала XX столетия оставалась практически неизменной) - 614 жителей и Больше-Кондинская волость Туринского уезда - 557 жителей; последней по

численности населения (503 человека) шла Больше-Юкондинская волость Тобольского уезда.

Где-то в начале следующего столетия в результате очередного административного переустройства село Леуши с окрестными мансийскими юртами (селениями) отошли к Тобольскому уезду, бывшая Больше-Юкондинская волость стала называться просто Кондинской, а территории по Евре, Сатыгинскому туману, Учинье, Конде с притоками Большим Тапом, Тетерами и верховья Юконды оказались в составе Больше-Кондинской волости Туринского уезда с Центром в селе Сатыженском (Сатыге). Туринская Верхне-Кондинская волость охватывала теперь только самые верховья Конды с притоками, начиная с Шаима, а также среднее и верхнее течение р. Мулымья. Такая местная административная ситуация сохранялась в целом до 1920 года (упоминание в некоторых документах и исследованиях в конце XIX века особой Мало-Кондинской волости в составе Туринского уезда является ошибочным: на самом деле это часть Верхне-

Кондинской волости). В 1816 году Больше-Кондинскую волость по-прежнему возглавлял «князь».

В 1919 году, в ходе начала восстановления советской власти в Сибири, взамен Тобольской создается Тюменская губерния, Тобольск остается только уездным городом, в подчинение которому переходит весь бассейн Конды. Территория, входившая ранее в Туринский уезд Тобольской губернии, оказалась в составе вновь образованной Больше-Кондинской волости Тобольского уезда с центром в с. Нахрачи (совр. Кондинское).

По мере освобождения Тюменской губернии от колчаковцев в конце 1919 года создаются органы революционной власти - уездные и волостные военно-революционные комитеты (волревкомы).

Больше-Кондинский волревком ликвидировали только в 1922 году.

1 февраля 1924 года на основании постановлений ВЦИК от 3 ноября и 12 ноября 1923 года был образован Кондинский район в составе Тобольского округа

Уральской области с центром в селе Нахрачи из Кондинской и Малокондинской волостей Тобольского уезда и части Верхнепелымской волости Туринского уезда. В район вошло 7 сельсоветов: Болчаровский, Карымский, Красноярский, Леушинский, Нахрачинский, Сатыгинский, Шаимский, которые объединили 99 населенных пунктов с общим числом жителей 4,5 тысячи человек.

Кондинский районный Совет депутатов образован 1 февраля 1924 года.

Постановлением комиссией по районированию при оркисполкоме от 25 декабря 1924 года Сатыгинский сельсовет переименован в Учинский. Постановлением президиума Уралоблисполкома от 15 сентября 1926 года Учинский сельсовет переименован снова в Сатыгинский.

В соответствии с «Временным положением об управлении туземных народностей и племен северных окраин РСФСР» утвержденном ВЦИК и СНК РСФСР 25 октября 1926 года, в районе образован Карымский

туземный район. Постановлением ВЦИК от 10 декабря 1930 года район включён в состав Остяко-Вогульского национального округа, переименованного затем в Ханты - Мансийский автономный округ. Карымский туземный район упразднён. Образован Карымский сельсовет.

Решениями облисполкома:

От 14 ноября 1957 года – образован Луговской сельсовет.

От 9 апреля 1959 года – Сатыгинский сельсовет переименован в Ягодинский, Красноярский – в Алтайский.

От 29 сентября 1960 года – образован р.п. Луговой. Луговской сельсовет переименован в Половинкинский.

От 18 июля 1961 года – образован Пионерский сельсовет.

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 29 августа 1961 года районный центр с. Нахрачи переименован в с. Кондинское.

Решением облисполкома:

От 16 мая 1962 года – образованы Комсомольский сельсовет и р.п. Пионерский, Пионерский сельсовет упразднен.

От 26 ноября 1962 года – образован р.п. Урай.

От 21. Января 1963 года образованы р.п. Комсомольский и Советский, Комсомольский сельсовет упразднен.

От 5 августа 1963 года – районный центр с. Кондиское преобразован в р. П. Кондинский, сельсовет упразднен.

От 29 мая 1964 года – п. Устье – Аха переименован в р.п. Междуреченский.

От 10 декабря 1964 года – образован р.п. Куминский.

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР:

От 25 июня 1965 года – р.п. Урай преобразован в город окружного подчинения.

От 15 февраля 1968 года – в Советский район передан р.п. Комсомольский, р.п. Пионерский и р.п. Советский.

Решениями облисполкома:

От 1 июля 1972 года – п. Мортка отнесен к категории рабочих поселков.

От 5 ноября 1984 года – образован Юмасинский сельсовет.

На 1 января 1990 года в районе 5 рабочих поселков: Кондинское, Куминский. Лукговой, Междуреченский, Мортка. 8 сельсоветов: Алтайский, Болчаровский, Карымский, Леушинский, Половинкинский, Шаимский. Юмасинский, Ягодинский.

1995 – Административный центр Кондинского района перенесён в пгт. Междуреченский.

Кондинский район в соответствии с Законом Ханты-Мансийского автономного - Югры от 07 июля 2004 года № 432 – 03 «Об административно-территориальном устройстве Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и порядке его изменения» является административно-территориальной единицей Ханты – Мансийского автономного округа Югры.

Орган представительной власти – Дума Кондинского района, состоящая из 20 депутатов.

Орган исполнительной власти – администрация Кондинского района. В соответствии со статьёй 5 Закона Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.11.2004. № 63-03 «О статусе и границах муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» в границах Кондинского района образовано 5 городских и 5 сельских поселений, в которые вошли 27 населённых пунктов.

Заключение

Сегодня на Кондинский район живет в едином ритме со своей страной, вносит значительный вклад в развитие Ханты - Мансийского автономного округа – Югы и в целом Российского государства. Я по праву горжусь национальными традициями, уникальной природой и главным богатством нашего края - трудолюбивым, талантливым и доброжелательным народом. Однако нельзя забывать о славной истории развития Кондинской земли.

В данном проекте я постаралась обобщить найденную мной информацию о прошлом родного края из различных источников. Книг описывающих историю Кондинской земли очень мало. Мне пришлось буквально по крупицам собирать информацию из разных источников, в том числе и интернет сайтов.

К сожалению, на уроках истории школьникам и студентам информация о родном Кондинском крае рассказывается очень скупо и, как правило, начинается с момента образования Кондинского района. Мое исследование показало, что история района уходит своими корнями в далекое, далекое прошлое, как минимум в XII век. Поэтому результаты проведенного мной анкетирование в начале моей работы меня не удивили. О существовании Пелымского и Кондинского княжеств не слышал никто. Никто из студентов и педагогов не назвал столицу Кондинского княжества и из каких волостей оно состояло.

Самой обидное было то, что только 7% опрошенных студентов знают дату образования Кондинского района.

А ведь совсем недавно мы отмечали День рождения Кондинского района - 95-летие.

Исторические сведения, содержащиеся в моей работе, я предлагаю использовать на уроках истории, классных часах с целью изучения истории развития Кондинского края и привития интереса студентов к познанию прошлого родной земли.

Зная историю родного края, мы можем уверенно шагать в будущее.

Приложение 1

Глоссарий

Волость – территориально-административная единица; волости входили в состав уезда; в Сибири волости, населенные по преимуществу аборигенами. Назывались ясачными.

Мурза – это высший слой татарского дворянства. В России это были князья. Известно, что многие крупнейшие дворянские роды России, в том числе княжеские, гордились тем, что происходят от знатных

тюрко – татарских родов Золотой Орды и ее наследников – различных татарских ханств и княжеств.

Пелым — племенное объединение вогулов, существовавшее в XV—XVI веках и включавшее в себя Вогульское княжество, Кондинское княжество и княжество Табары.

Сóтник — командир военного подразделения («сотни»), а также начальник административных и территориальных единиц различных государств и эпох. В литературе встречается также другое название — Сотский. Данное название использовалось: В русском войске с IX века до начала XVIII века.

Удел – область управляемая князем – феодалом.

Уезд – крупная территориально-административная единица; на уезды территория русского государства делилась вплоть до губернской реформы начала XVIII века.

Яса́к (монг. засаг «власть»; тат. ясак — натуральная подать, башк. яһак «подать, налог») — в России XV — начала XX вв. натуральный налог с

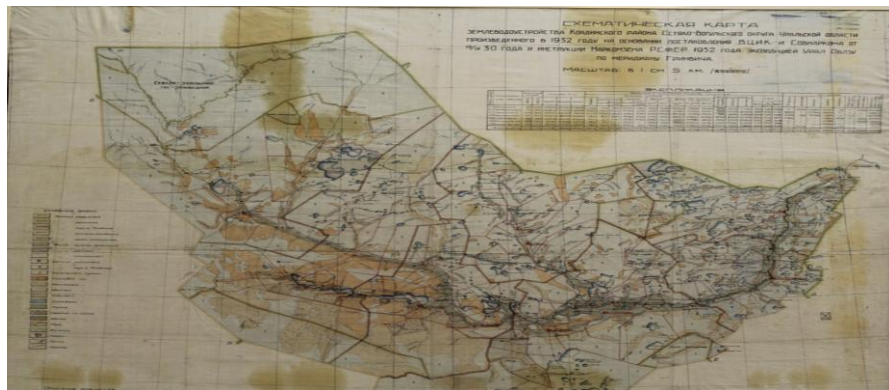
народов Сибири и Севера, главным образом пушниной. Иногда зерном, скотом, медом и т.д.

Приложение 2

Анкета

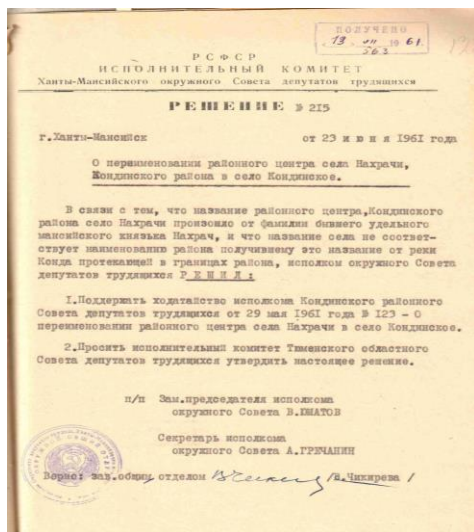
1. Назовите дату образования Кондинского района.
2. Слышали ли вы о существовании Пелымского и Кондинского княжеств?
3. Из каких волостей состояло Пелымское княжество?
4. Назовите столицу Кондинского княжества.
5. Знаете ли вы век, когда впервые в письменных источниках упоминается о Кондинской земле?

Приложение 3

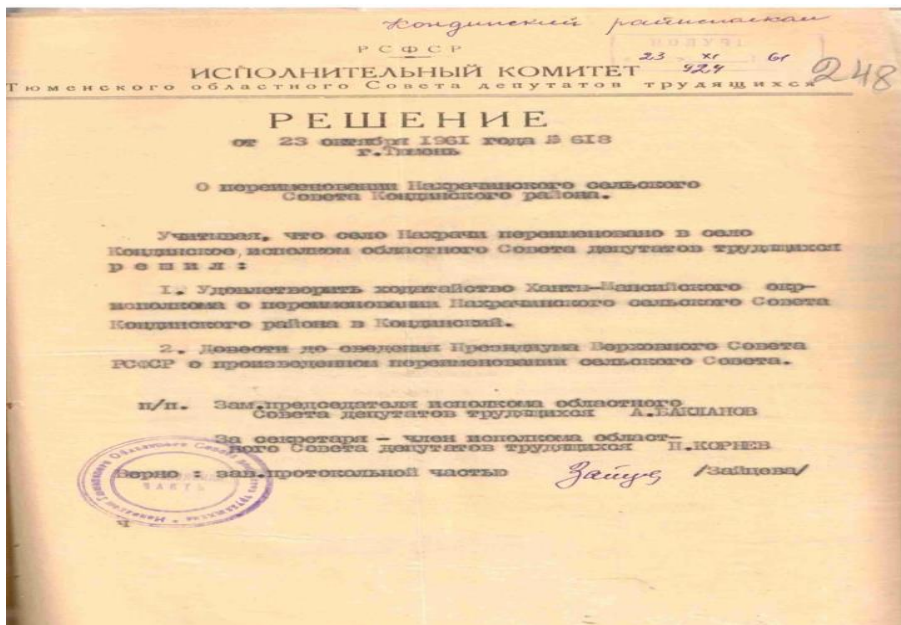


Схематическая карта землеустройства
Кондинского района Остяко-Вогульского округа
Уральской области произведенного в 1932 году на
основании постановления В.Ц.И.К. и Совнаркома от
10.09. 30. года и инструкции Наркомзема Р.С.Ф.С.Р.
1932 года экспедицией Урал Облзу по меридиану
Гринвича. (хранится в архиве пгт. Междуреченский)

Приложение 4



Ф.1 Оп.1, Д.122. Л.127



Ф.1 Оп.1, Д.122,Л.248

Название работы: «История местного самоуправления моего края»

*Григорьева Марина Алексеевна, (автор)
Пуртова Алена Владимировна,
педагог дополнительного образования,
руководитель работы
2019 г.*

**История местного самоуправления Кондинского
района ХМАО – Югра**

Кондинский район – муниципальное образование (муниципальный район) на юго-западе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Административный центр — посёлок городского типа Междуреченский.

Кондинский район приравнен к районам Крайнего Севера

Кондинский район – одна десятая часть Ханты-Мансийского автономного округа площадью 55,17 тысяч квадратных километров. Кондинский район был образован 1 февраля 1924 года на основании постановлений ВЦИК от 3 ноября и 12

ноября 1923 года в составе Тобольского округа Уральской области с центром в селе Нахрачи из Кондинской и Малокондинской волостей Тобольского уезда и части Верхнепелымской волости Туринского уезда. В район вошло 7 сельсоветов: Болчаровский, Карымский, Красноярский, Леушинский, Нахрачинский, Сатыгинский, Шаимский, которые объединили 99 населенных пунктов с общим числом жителей 4,5 тысячи человек.

Постановлением комиссией по районированию при оркисполкоме от 25 декабря 1924 года Сатыгинский сельсовет переименован в Учинский. Постановлением президиума Уралоблисполкома от 15 сентября 1926 года Учинский сельсовет переименован снова в Сатыгинский.

В соответствии с «Временным положением об управлении туземных народностей и племен северных окраин РСФСР» утвержденном ВЦИК и СНК РСФСР 25 октября 1926 года, в районе образован Карымский туземный район. Постановлением ВЦИК от 10 декабря

1930 года район включён в состав Остяко-Вогульского национального округа, переименованного затем в Ханты - Мансийский автономный округ. Карымский туземный район упразднён. Образован Карымский сельсовет.

Изменения в названии руководящего органа района:

1924 - Кондинский районный Совет рабочих, крестьянских и красноармейских депутатов и его исполнительный комитет Тобольского округа Уральской области с. Нахрачи.

С 1930 - Остяко-Вогульского национального округа.

С 1934 - Обь-Иртышской области.

С 1935 - Омской области.

С 1939 - Кондинский районный Совет депутатов трудящихся и его исполнительный комитет Остяко-Вогульского национального округа Омской области.

С 1940 - Ханты-Мансийского национального округа Омской области.

С 14.08.44 - Тюменской области.

С 1961 - Кондинский районный Совет депутатов трудящихся и его исполнительный комитет с. Кондинское.

С 1977 - Кондинский районный Совет народных депутатов Ханты-Мансийского автономного округа.

С 03.01.92 - Администрация Кондинского района.

С 1993 - Кондинский районный Совет народных депутатов и его исполнительный комитет.

С 27.10.96 - Администрация муниципального образования Кондинский район.

С 31.07.2002 - Администрация Кондинского района.

С 01.01.2006 - Ягодинский сельский округ присоединяется к Леушинскому, Юмасинский входит в состав Морткинской территории, а Алтайский сельский округ становится частью Болчаровской территории.

Первые руководители Кондинского района

1-2 февраля 1924 года в селе Нахрачи состоялся I съезд Советов рабочих, крестьянских и красноармейских депутатов Кондинского района

Тобольского округа, где было отмечено, что в районе отсутствует кооперативная сеть, наблюдается наплыв беспатентной торговли, продолжается эксплуатация беднейшего населения. На I съезд Советов избран руководящий состав исполнительного комитета Кондинского района, председателем избран Николай Аркадьевич Самолов. А 3 февраля 1924 года на бюро РК РКП (б) ответственным секретарем Кондинского райкома партии был избран Сергей Ванифатьевич Литовских.



Литовских Сергей

Ванифатьевич

Ответственный секретарь

РКП(б) 1924г

Из отчета секретаря РКП (б) товарища С.А. Литовских за июнь 1924 года окружному РКП (б): «Район очень бедный. Население обнищало ввиду

стихийных бедствий. Осенью утопило сено, скот остался без корма. Прорвало запоры, из садков вышла рыба. Часть населения ходит в костюме Адама. Муки не запасли, соли нет, рыбу сушат. Очень плохо обстоит дело со здравоохранением, 2 фельдшера во всем районе. Медикаментов недостаточо. Тиф и особенно малярия замучила народ. В Нахрачинском сельсовете принимала угрожающие размеры эпидемия оспы. Но прививки прекратили распространение болезни».

2 января 1925 года вышел первый номер стенной газеты «Кондинец», посвященный памяти В.И. Ленина, которая стала органом Кондинского РКП (б) и РИКа. Бюро райкома утвердило редакционную коллегию из 5 человек:

- **Пётр Петрович Пуртов** *Ответственный секретарь РКП(б) 1924-1925гг.;*

- **Николай Аркадьевич Самолов** *Первый председатель Кондинского районного исполнительного комитета 1924 – 1925;*

- **Н.Н. Кузнецов** *секретарь райкома ВЛКСМ;*

- от райпрофсоюза **Васильев**

- **Иван Алексеевич Аликин** *Председатель райисполкома 1925-1926 гг.*

Было решено выпускать газету два раза в месяц 1 и 15 числа.

В январе 1924 года проходила работа по районированию. Возглавил её уполномоченный Тобольского окружкома РКП (б) и окрисполкома Николай Аркадьевич Самолов.



Самолов Николай Аркадьевич

Первый председатель

Кондинского районного

исполнительного комитета 1924 -

1925

Николай Аркадьевич возглавил районную избирательную комиссию. Районным центром решили утвердить с. Нахрачи (сейчас Кондинское).



Давыдов Андрей Романович

*Ответственный секретарь РК
П(б) 1926-1928 гг. Председатель
райисполкома 1928-1929 гг.*

В последующие годы партийно-
советский работник.

А ведь Кондинского района

могло и не быть.

К 1927 году у Тобольского окрисполкома сложилось мнение, что Кондинский район несостоятельный и не способен самостоятельно существовать. В район выехал председатель окружного комитета содействия малым народностям северных окраин товарищ Первухин для исследования экономических данных района. В конце июля председатель Кондинского РИКа Иван Петрович Яковлев был вызван в Тобольск на президиум окрисполкома,

на котором заслушивали председателя комитета Севера товарища Первухина о результатах обследования Кондинского района.

Из протокола от 02. 08. 1927г. № 43 п. 4:
Принимая во внимание сравнительную малочисленность населения района и учитывая минимальность доходов по бюджету, поручить орготделу ОКРРИКа ускорить проработку вопроса о целесообразности самостоятельного существования Кондинского района.



Вернувшись в район И.П. Яковлев собрал актив и довел до сведения решение президиума ОКРРИКа о возможности расформирования Кондинского района. Большинство присутствующих нашли мысль округа неверной

и считали необходимым дальнейшее существование района.

Яковлев Иван Петрович

Председатель райисполкома 1926-1928 гг.

Решили этот вопрос поставить официально на рассмотрение пленума РИКа, который состоялся 26 августа 1927 года в присутствии всех председателей сельских советов, членов президиума и приглашенных крестьян. Решение было единогласным: защищать существование района и в дальнейшем.

Документов о дальнейшем развитии событий не нашлось. Но сам факт существования Кондинского района говорит о том, что для Конды этот вопрос разрешился благополучно.

В последующие годы район возглавляли:
Копытов А. И. *Ответственный секретарь РК ВКП(б)*
[1929]- 1934 гг.



Самолов Емельян Фадеевич

*Председатель райисполкома 1929-
1931 гг.*

В начале тридцатых годов начинает развиваться рыбная и лесная промышленность. В 1932 году образован Кондинский леспромхоз.

В 31 году была разработана письменность ханты и манси, изданы первые учебники.



Герентьев Гермоген Филиппович

*Председатель райисполкома 1932-
1933 гг.*

Легких *Председатель райисполкома 1933 г.*

В 1933 году началось строительство экстрактно-варочного завода. Первый директор Тарасов Александр Петрович. В 1938 г. завод был пущен в эксплуатацию

Кошитриев *Председатель райисполкома 1933-1934
гг*



Федотов Михаил Григорьевич

Секретарь Кондинского РК

ВКП(б)

1934 -1937 гг.

Бобылев Михаил Евстигнеевич

Председатель райисполкома 1934

г.

В 1935 году в Нахречах образуется первый пункт по приёмке рыбы. В 1939г. на базе разрозненных небольших рыбучастков организуется в Нахречах рыбзавод, включивший в себя 47 приёмных пунктов от 47 колхозов.



Старков Кузьма Афонасьевич

Председатель райисполкома 1935-

1937гг.



Коровин Николай Яковлевич

Секретарь РК ВКП(б) 1937-1938

гг.

Во второй половине 30-х годов начинается активное строительство в райцентре: строятся административные здания интеграл кооператива (1935), здания почты (1937), контора рыбзавода (1938), контора промартели им. Ворошилова(1939), аптека (1940) и т.д.



Петрушкин Сергей Яковлевич

Председатель райисполкома 1937-

1943 гг.

Ершов Федор Иванович

Первый секретарь РК ВКП(б) 1938-1943 гг.

Активное строительство и мирную жизнь людей прервала война 1941-45 гг. 3258 нахрочинцев ушло на фронт. Не вернулось 1382. Из них 725 погибли в ходе боевых действий, пропали без вести 555, умерло от ран 102 человека. Вся работа в тылу была перестроена на военный лад: всё было подчинено одной цели – «всё для фронта - всё для победы».

Кирилл Петрович Механошин и Петр Яковлевич Панов были удостоены высокого звания Героев Советского Союза.

Анисимов Евгений Романович *Первый секретарь РК ВКП(б) 1943-1944 гг.*



Лоскутов Аркадий Николаевич
Председатель райисполкома 1943-1944 гг.



Савин Михаил Николаевич

Первый секретарь РК ВКП (б) 1944-1946 гг.

Рытов Павел Алексеевич

И. о. председателя райисполкома 1944-

1945гг.

Горляковский Петр Михайлович *Председатель райисполкома 1945-1948гг.*

В 1946 году Нахрачи получило своё дальнейшее развитие. Здесь была открыта звероферма. Первый директор Зольников В.Г. Ветераны: Чалкин В.А., Тарасова Н.Г., Вахрушева У.Д., Шевцова А.С., Ронжаков В.А., Власенко Н.В., Захарова М. и др. В 1954 году звероферма представляла свою продукцию в Москве на ВДНХ, за что получила дипломы и медали.

Блинков Степан Моисеевич *Первый секретарь РК ВКП(б) 1946-1948 гг.*

Копотилов Аркадий Павлович *Первый секретарь РК ВКП(б) 1948 - 1949*

Власов Георгий Алексеевич

Председатель

райисполкома 1948-1949 гг.

В 1951 году в Нахрачах открылась первая метеостанция.

В 50-е годы в Нахрачи начинают залетать самолёты, пока ещё 2-местные, но это послужило развитию малой авиации, первым начальником площадки был Алькин.

В 50-60-х годах успешно стали развиваться лесная и рыбная промышленности. Кондинский лесопромышленный комбинат являлся одним из крупнейших в округе.

Корешков Павел Андреевич

Председатель

райисполкома 1949 – 1951гг

Чикирев Степан Евдокимович *Первый секретарь РК*

ВКП (б) 1950-1952гг.

1955 год образованы Леушинский ЛПХ и Луговской ЛПХ.



Актаев Андрей Иванович

*Председатель райисполкома 1951-
1955 гг.*

Тарасов Андрей Иванович

Первый секретарь

РК КПСС 1952-1957гг

Дудин Ипполит Михайлович

Председатель

райисполкома 1955-1957гг.



Дюкин Вениамин Дмитриевич

*Первый секретарь РК КПСС 1957-
1962 гг.*



Шишкин Дмитрий Михайлович

*Председатель райисполкома 1957-
1962 гг.*

29 августа 1961 года Указом Президиума Верховного Совета РСФСР районный центр село Нахрачи переименован в село Кондинское. 5 августа 1963 г. районный центр – село Кондинское преобразован в рабочий посёлок.

1961 - образованы мясомолочные совхозы «Кондинский» и «Ильичевский».



Телепнев Петр Максимович

Первый секретарь РК КПСС

1962-1963 гг.



Плесовских Петр Евгеньевич

Председатель райисполкома

1962-1963 гг.

Первый секретарь РК КПСС

1963-1966 гг.

1963 год в п. Кондинское была открыта первая музыкальная школа в Кондинском районе.

1965 год сдан в эксплуатацию первый в Западной Сибири нефтепровод Шаим - Тюмень протяженностью 425 км.

Костоломов Григорий Иванович Председатель
райисполкома 1963-1964гг.



Хмарук Иван Николаевич

Председатель райисполкома

1964-1966 гг.

Первый секретарь РК КПСС

1966-1968 гг.

1966 год начато строительство п. Мортка. Из Кондинского района выделился г.Урай.

1967 год сдана в эксплуатацию железная дорога Тавда - Сотник.

1968 из Кондинского района выделился Советский

район.

1969 – на базе Мурткинского лесопункта Кондинского ЛПК организован Южно-Кондинский ЛПХ.

1969 – создан районный совет ветеранов войны и труда, который возглавила А. Д. Киселева.



Муромцев Александр

Сергеевич

Председатель райисполкома

1966-1970гг.

В 70-х годах начала работать телестанция в п. Кондинское, организована централизованная библиотечная система, пущена в эксплуатацию первая автоматическая телефонная станция.



Иванов Борис Яковлевич
Председатель райисполкома
1970-1980 гг.



Кабанов Иван Яковлевич
Первый секретарь РК КПСС
1968-1977 гг.

Ушаков Анатолий Константинович

Первый секретарь РК КПСС 1977-1982 гг.

В 80-х годах большое внимание уделялось развитию культуры и образованию. В 86 году в поселке Междуреченский открывается филиал Заводоуковской лесотехнической школы. Строятся детские сады, спортивные школы.



**Пичугова (Шашкова) Феса
Федоровна**

Председатель райисполкома

1979-1982 гг.

Первый секретарь РК КПСС

1982-1987гг.



Согрин Юрий Михайлович

Председатель райисполкома

1982-1990гг.



Деменев Виктор

Николаевич

Первый секретарь РК КПСС

1987-1990 гг.



**Черновасиленко Николай
Алексеевич**
*Председатель райисполкома
1990г.*



**Вискунова Лариса
Павловна**
*Первый секретарь РК КПСС
1990-1991 гг.*



**Ишматов Владимир
Власович**
*Председатель исполкома
районного Совета
1991-1994 гг.*



Вахонин Александр

Михайлович

Глава администрации района

1991-1994 гг.

1995 – Административный центр Кондинского района перенесён в пгт. Междуреченский.

Кондинский район в соответствии с Законом Ханты-Мансийского автономного - Югры от 07 июля 2004 года № 432 – 03 «Об административно-территориальном устройстве Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и порядке его изменения» является административно-территориальной единицей Ханты – Мансийского автономного округа Югры.

Орган представительной власти – Дума Кондинского района, состоящая из 20 депутатов.

Орган исполнительной власти – администрация Кондинского района. В соответствии со статьёй 5

Закона Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.11.2004. № 63-03 «О статусе и границах муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» в границах Кондинского района образовано 5 городских и 5 сельских поселений, в которые вошли 27 населённых пунктов.



Редикульцев **Виктор**
Федорович

Глава администрации района

1994-1996 гг.

2001 – 2010гг.

Состоялся пуск завода МДФ в Мортке;

Распахнул двери районный дворец культуры и искусств «Конда» в пгт. Междуреченский;

Построены школы в Куминский и Шугуре, детский автогородок в Междуреченском

Открылся детский сад «Родничок» в пгт. Междуреченский.



Шишкин Михаил Валентинович
*Глава администрации района 2010 -
2015 гг.*



**Поздеев Алексей
Николаевич**
*Глава Кондинского района
2011 г.- 2015гг.*



**Дубовик Анатолий
Владимирович**
*С 25 ноября 2015 года глава
Кондинского района*

Сейчас на Кондинской районе вводятся в эксплуатации новые школы, детские сады, ведется благоустройство района. Поселки хорошеют и развиваются.

В Кондинском районе проживает немало замечательных людей, достойных всеобщего признания, уважения и благодарности, так как они, несмотря на все трудности и лишения, своим упорным трудом строили будущее России.

Название работы: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Направление работы: Физиология человека, здоровье

*Работа-победитель
ВСЕРОССИЙСКОЙ КОНФЕРЕНЦИЯ*

ОБУЧАЮЩИХСЯ

«МОЙ ВКЛАД В ВЕЛИЧИЕ РОССИИ», 2022 г.

Цыпленкова Анастасия Петровна, (автор)

*Лобова Оксана Александровна,
методист, научный руководитель*

ВВЕДЕНИЕ

Анализ существующей проблемы

Проблема здорового образа жизни актуальна сегодня как в России, так и в других странах. В нашей стране состояние здоровья населения долгое время было не удовлетворительным. Цифры увеличиваются с каждым годом. Эта проблема требует особого внимания. Во многих образовательных организациях этому не уделяется должного внимания. Школьники

пропускают уроки физкультуры, многие дети рано начинают курить, мальчики променяли спорт на вредные привычки. Из вышеизложенного можно сделать вывод, что у молодого поколения важно формировать ценностное отношение к собственному здоровью и окружающих, стремление вести здоровый образ жизни и воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Целью научно-исследовательской работы является изучение составляющих здорового образа жизни, а также разработка рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья студентов БУ «Междуреченский агропромышленный колледж».

Задачи:

1. Раскрыть термин «Здоровый образ жизни»;
2. Изучить составляющие здорового образа жизни и их составляющие;
3. Провести обследование детей в возрасте от 14 до 18 лет;

4. Разработать рекомендации по формированию здорового образа жизни;

5. Проанализировать результаты опроса.

Предмет исследования: компоненты здорового образа жизни.

Объект исследования: дети 14-18 лет.

Гипотеза: соблюдение правил здорового образа жизни напрямую зависит от теоретических знаний о здоровом образе жизни.

Методы исследования.

Будут использованы следующие методы:

1) Абстрагирование – рассмотреть для изучения определенные свойства и явления. Имеется в виду конкретный анализ, не влияющий на другие характеристики.

2) Обобщение-объединение объектов или предметов в группы. Это помогает выявить общие черты и характеристики.

Обобщение может быть нескольких видов:

-аналитическое- состоит в переходе от одного представления к другому без обращения к эмпирической действительности;

-индуктивное - означает переход от конкретных характеристик к более широким суждениям.

3) Проведение аналогий - знания переносятся с одного объекта на другой. Выбирается аналогичный объект и делается вывод на основании имеющихся материалов. Возможно использование индукции (при переходе от частных случаев к общим) и дедукции (от общего к частному).

4) Сравнительный анализ – предполагает сравнение свойств и характеристик с целью выявления различий и сходств.

5) Классификация - включает в себя деление объектов на группы с учетом определенных свойств.

6) Ассоциация (синтез) - соединение известных параметров в одно целое.

7) Изучение и анализ литературы – позволяет сделать выводы о глубине изучения материала.

8) Анкетирование – в качестве средства сбора информации от респондента используется специально составленный перечень вопросов.

9) Опрос - сбор и получение первичной эмпирической информации об определенных мнениях, знаниях и социальных фактах, являющихся предметом исследования, посредством устного или письменного взаимодействия.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Общие понятия здорового образа жизни

Основоположник советской системы здравоохранения, врач Николай Александрович: «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Здоровье является важным фактором для развития, роста и благополучия любого человека.

50 % здоровья человека определяется здоровым образом жизни, 20 % - генетическими факторами и наследственностью, еще 20 % - условиями жизни (экология, климат, место жительства), 10 % - заботой о здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье есть состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или дефектов».

Здоровый образ жизни – это термин, который включает в себя элементы образа жизни, способствующие хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия.

К сожалению, многие люди не соблюдают даже самые простые нормы здорового образа жизни. Например: мало двигаются, переедают, много забот и волнения, что в итоге приводит к заболеваниям. Некоторые люди, поддавшиеся пристрастию к курению и алкоголю, активно укорачивают себе жизнь.

Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, характеризующая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Это главная предпосылка для познания окружающего мира, для самоутверждения и человеческого счастья. Активная долгая жизнь – важная часть человеческого фактора.

Наблюдения и эксперименты давно позволили врачам и исследователям разделить факторы, влияющие на здоровье человека, на биологические и социальные. Среди врачей в первую очередь учитываются социальные факторы, условия жизни, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д. К биологическим факторам относятся возраст матери на момент рождения ребенка, возраст отца, особенности течения беременности и родов, физические особенности ребенка при рождении. Психологические факторы также считаются результатом биологических и социальных факторов.

Здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и всего общества. Встречаясь и прощаясь с близкими, мы желаем им крепкого здоровья, ведь это главное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровый и духовно развитый человек прекрасно себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает высот.

1.2. Компоненты здорового образа жизни

- Отказ от вредных привычек;
- Эмоциональное состояние;
- Правильное питание;
- Двигательный режим;
- Режим труда и отдыха.

1.3. Отказ от вредных привычек

Одним из аспектов здорового образа жизни является уничтожение вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков). Эти нарушители здоровья

являются причиной многих заболеваний, резко сокращают среднюю продолжительность жизни, снижают работоспособность и негативно сказываются на здоровье подрастающего поколения и здоровье будущих детей.

Многие начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что самые серьезные заболевания сердца, сосудов и легких напрямую связаны с курением. Курение не только подрывает здоровье, но и отнимает силы в самом прямом смысле. Как выяснили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной сигареты мышечная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту, а потому, как правило, не курят. Не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что точность теста и понимание учебного материала снижаются только из-за курения. Курильщик не вдыхает все вредные вещества табачного дыма — около

половины переходит к окружающим. Неслучайно дети в семьях курящих болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной опухолей рта, гортани, бронхов и легких. Систематическое и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение снабжения тканей кислородом, спазмы мелких сосудов обуславливают характерный внешний вид курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменения слизистых оболочек дыхательных путей сказываются на его голосе (потеря звучности, снижение тембра, осиплость).

Влияние никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - молодость, старость, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Никотин особенно вреден для беременных, так как приводит к рождению слабых маловесных детей, и для кормящих женщин, так как

увеличивает заболеваемость и смертность детей первых лет жизни.

Еще одна сложная задача – побороть пьянство и алкоголизм. Установлено, что алкоголизм губительно действует на все системы и органы человека. В результате регулярного употребления алкоголя развивается комплекс симптомов болезненной зависимости от него:

- потеря чувства меры и контроля над количеством выпитого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и др.) и функций внутренних органов.

Изменения психики, возникающие и при эпизодическом употреблении алкоголя (возбуждение, утрата ограничивающих влияний, депрессия и др.), определяют частоту самоубийств, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения.

Особенно пагубно влияет алкоголизм на печень: при длительном систематическом злоупотреблении

алкоголем развивается алкогольный цирроз печени. Алкоголизм является одной из частых причин заболеваний поджелудочной железы (панкреатит, сахарный диабет). Наряду с изменениями, влияющими на здоровье пьющего, злоупотребление алкоголем всегда сопровождается социальными последствиями, наносящими вред как окружению больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как никакое другое заболевание, вызывает комплекс негативных социальных последствий, выходящих далеко за рамки здравоохранения и затрагивающих в той или иной степени все стороны жизни современного общества. К последствиям алкоголизма относят ухудшение показателей здоровья у лиц, злоупотребляющих алкоголем, и связанное с этим ухудшение общих показателей состояния здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним заболевания уступают только сердечно-сосудистым заболеваниям и раку как причина смерти.

Поэтому необходимо с подросткового возраста вырабатывать негативное отношение к вредным привычкам. Знать правильный момент, чтобы сказать нет. Сопротивляться искушениям. Сделать правильный выбор. Ежедневно прививать правильные и полезные привычки, которые помогут вам сохранить здоровье на долгие годы.

1.4. Эмоциональное состояние

Для нормальной работы мозга необходимы не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Психика в основном стимулируется новизной впечатлений, вызывающей положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается и это помогает ему отвлечься от повседневных мелочей. Уравновешенный, он обретает способность смотреть по сторонам как через увеличительное стекло. Негодование, поспешность, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Когда вы встречаете восход солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищете ответ на возникший вопрос или мечтаете о будущем, то наряду с различными формами познавательной деятельности вы показываете свою позицию по отношению к миру вокруг тебя. Книга, которую вы читаете, работа, которую вы делаете, может радовать или огорчать вас, вызывать удовольствие или разочарование. Радость, печаль, страх, испуг, радость, досада – разные чувства и эмоции. Они являются одним из проявлений рефлекторной психической деятельности человека. Влияние внешнего мира на человека отпечатывается в его голове, отражается в ней в виде чувств, мыслей, мотивов, волеизъявлений.

Если восприятие, ощущение, мышление и представления отражают разнообразные предметы и явления, разные их качества и свойства, разные связи и зависимости, то в эмоциях человек выражает свое отношение к содержанию познаваемого.

Эмоции зависят от свойств отражаемых объектов. Между человеком и окружающим миром создаются

объективные отношения, которые становятся предметом эмоций.

Они также выражают удовлетворение или недовольство человека своим поведением, поступками, высказываниями и действиями.

Эмоции также являются своеобразным индивидуальным отношением человека к окружающей действительности и к самому себе.

Эмоции не существуют вне человеческого познания и деятельности. Они возникают в процессе деятельности и влияют на ее течение.

Источниками эмоций являются объективно доступные предметы и явления, совершаемые действия, изменения, происходящие в нашей психике и теле. В разное время авторизация одних и тех же объектов неодинакова. стакан воды, выпитый для утоления жажды, приносит удовольствие. Если заставить человека, не испытывающего жажды, пить воду, может возникнуть отвращение и раздражение. Музыка слушать приятно, но если выступление слишком

затягивается, чувства притупляются и наступает усталость.

Своеобразие эмоций определяется потребностями человека, его мотивами, стремлениями, намерениями, качествами его воли, характера. При изменении любого из этих компонентов меняется и отношение к объекту потребности. Это выражает личное отношение человека к действительности.

1.5. Правильное питание

Пища, которую мы едим, обеспечивает формирование тканей и клеток организма, их планомерное обновление, а также является основой энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от характера питания. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни. *Поэтому это неотъемлемая часть правильного питания и здорового образа жизни.*

Когда речь идет о правильном питании, нужно помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – это баланс получаемой и потребляемой энергии. Если организм получает больше энергии, чем потребляет, т.е. если мы принимаем больше пищи, чем необходимо для нормального развития человека, работы и самочувствия, мы толстеем. Сейчас более трети населения нашей страны имеют избыточный вес, в том числе дети. И причина только одна – чрезмерное питание, которое в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и многим другим заболеваниям.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в питательных веществах. Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и клетчатке. Многие из этих веществ

незаменимы, так как не образуются в организме, а поступают только с пищей. Недостаток даже одного из них, например витамина С, приводит к болезни и даже смерти. Витамины группы В в основном получают из цельнозернового хлеба, а источниками витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочные продукты, рыбий жир, печень.

Не все из нас знают, что необходимо учиться культуре осмысленного потребления, воздерживаться от соблазна съесть очередной кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории или вызывающего дисбаланс. Любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только при физической активности (при работе, занятиях спортом и т. д.), но и в состоянии относительного покоя (во сне, лежа), когда энергия расходуется на поддержание физиологических функций организма, поддержание постоянной температуры тела. Установлено, что здоровый человек среднего возраста с

нормальной массой тела потребляет 7 ккал в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом любой системы натурального питания должно быть:

- Ешьте только тогда, когда вы чувствуете голод.
- Отказ от пищи при болях, психических и физических недомоганиях, лихорадке и повышении температуры тела.

- Отказ от еды непосредственно перед сном, а также до и после тяжелой работы, физической или умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Идея о том, что упражнения после еды помогают пищеварению, является грубой ошибкой.

Питание должно быть из смешанных продуктов, являющихся источником белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Только в этом случае можно добиться сбалансированного соотношения нутриентов и основных факторов питания, обеспечивающих не только высокий уровень переваривания и всасывания

нутриентов, но и их транспорт в ткани и клетки, полное их усвоение на клеточном уровне.

Рациональное питание гарантирует правильный рост и формирование тела, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лица, страдающие хроническими заболеваниями, должны соблюдать диетическое меню.

Есть поговорки о питании человека, восходящие к древним временам: «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть». Мы все должны придерживаться этого утверждения, оно должно стать основой правильного питания и нашего здоровья.

1.6. Двигательный режим

Движение – это жизнь, а активное движение – это здоровая жизнь. Поэтому необходимо с детства прививать любовь к физкультуре, заботиться о своем здоровье и помнить в мыслях, что только «в здоровом теле здоровый дух».

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. В ее основе систематические занятия физическими упражнениями и спортом, плодотворное решение задач укрепления здоровья и развития двигательных навыков молодежи, сохранение здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают важнейшим средством воспитания.

Для работников умственного труда первостепенное значение имеют регулярные занятия физкультурой и спортом. Известно, что даже у здорового и молодого человека, если он не тренируется, ведет малоподвижный образ жизни и не занимается физкультурой, учащается дыхание и увеличивается частота сердечных сокращений при малейших физических усилиях. Наоборот, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения,

находится в прямой зависимости от силы и развития всех мышц. Поэтому физические тренировки при развитии мышц тела одновременно укрепляют сердечную мышцу. У людей с недостаточно развитой мускулатурой слаба сердечная мышца, что проявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт также безгранично полезны для людей с физическим трудом, ведь их работа часто связана с нагрузкой какой-то отдельной группы мышц, а не всей мышцы в целом. Физические тренировки укрепляют и развивают скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу системы кровообращения и благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической подготовки. Для всех это должно стать такой же привычкой, как умываться по утрам.

Физические упражнения следует выполнять в хорошо проветриваемом помещении или на открытом

воздухе. Физические упражнения на воздухе (бег, ходьба) особенно важны для людей, ведущих «малоподвижный» образ жизни. Полезно ходить утром на работу и гулять вечером после работы. Регулярная ходьба положительно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба представляет собой сложный координированный двигательный акт, управляемый нервной системой, который осуществляется с участием практически всего мышечного аппарата нашего организма. В качестве нагрузки его можно точно дозировать, а темп и объем постепенно и планомерно увеличивать. Поэтому ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часов является одной из важных составляющих здорового образа жизни. При работе в помещении вечерняя прогулка перед сном, безусловно, важна. Такая прогулка в рамках важной ежедневной тренировки полезна каждому. Снимает напряжение рабочего дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки

желательно проводить по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км ходьбы медленным шагом, затем столько же быстрым спортивным шагом и т. д.

Полезно подниматься по лестнице, не пользуясь лифтом. По мнению американских врачей, каждый шаг дает человеку 4 секунды жизни. 70 шагов сжигают 28 калорий.

Ключевыми качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, скорость, ловкость и выносливость. Улучшение каждого из этих свойств способствует укреплению здоровья, но не в одинаковой степени. Вы можете стать очень быстрым, тренируясь в спринте. Наконец, очень хорошо стать ловким и гибким с помощью гимнастических и акробатических упражнений. Однако при всем этом не удастся выработать достаточную устойчивость к патогенным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное

качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, которые обеспечат растущий организм надежным щитом от многих болезней.

Регулярные физические упражнения связаны со снижением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают положительную зависимость, улучшают качество жизни.

1.7. Режим труда и отдыха

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм

человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека 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.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.

Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.

П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в

хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

РАЗДЕЛ 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В рамках данной исследовательской работы в период с 01 октября по 18 октября 2022 года было проведено исследование мнений несовершеннолетних обучающихся БУ «Междуреченский агропромышленный колледж» на тему здорового образа жизни.

Цель исследования – выявить взаимосвязь уровня знаний о ЗОЖ и степени соблюдения правил ЗОЖ среди обучающихся колледжа определенной возрастной категории.

Метод исследования: анкетирование.

В анкетировании приняли участие 78 респондентов, что составляет 75% из общего числа несовершеннолетних обучающихся.

Каждому была предложена анкета (вопросы с выбором ответа). Ниже представлены результаты исследования.

Респондентам было предложено пройти анкетирование в электронном формате с использованием Google форм, анкета состояла из 8 вопросов.

Ссылка на анкетирование
:https://docs.google.com/forms/d/1VP8rlG_auoVNXYals
W8bHS0e7K4M_Sr-to7sBlHvi_s/edit?pli=1

Анализ анкетирования:

Из диаграмма 1. мы можем увидеть, что возрастная категория детей соответствует выборке и в анкетировании приняли участие несовершеннолетние обучающиеся в возрасте 14-16 лет 50% опрошенных, 17-18 лет 50% опрошенных.

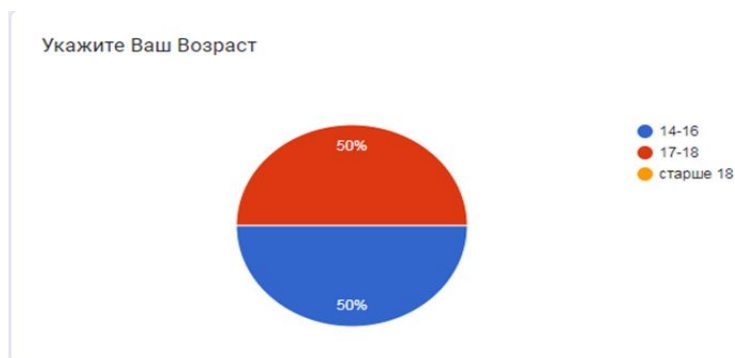


Диаграмма 1

При ответе на вопрос №2 «Что значит для Вас ЗОЖ?» 83% респондентов элементы стиля жизни,

которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия, это подтверждают данные диаграммы 2.

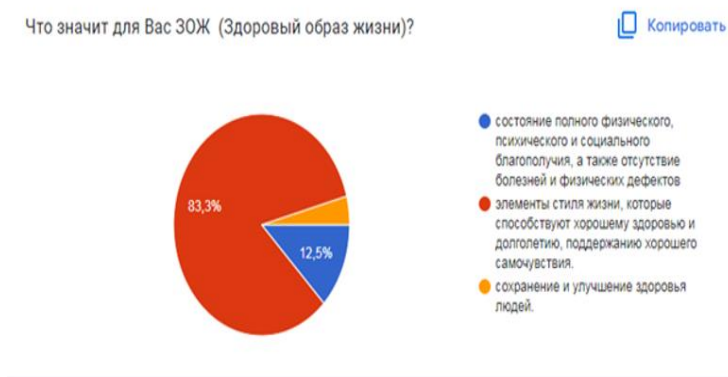


Диаграмма 2

Для большинства ответивших Здоровый образ жизни - это элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия и это правильный ответ, а для 12,5% это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а также отсутствие болезней и физических дефектов; но это определение здоровья; ну и 1% ответил, что это

сохранение и улучшение здоровья людей; что тоже верно.

При ответе на третий вопрос мнения респондентов разделились следующим образом (диаграмма 3).

Выберите пункты, которые по Вашему мнению, отражают содержание выражения ЗОЖ (Здоровый образ жизни):

 Копировать



Диаграмма 3

По мнению опрошенных содержание Здорового образа жизни отражает на 23% - правильное питание, соблюдение режима дня и гигиены; на 21 % отказ от вредных привычек и на 1% - двигательный режим, соблюдение водного баланса и занятия физической культурой.

Отвечая на четвертый вопрос лишь 37% опрошенных ответили «да», значительное большинство – 62% считают свой образ жизни не здоровым (диаграмма 4). Анализируя статистические данные можно сделать вывод о том, что большинство ответов дали те подростки, которые ведут неактивный образ жизни или у них есть

Вредные привычки.

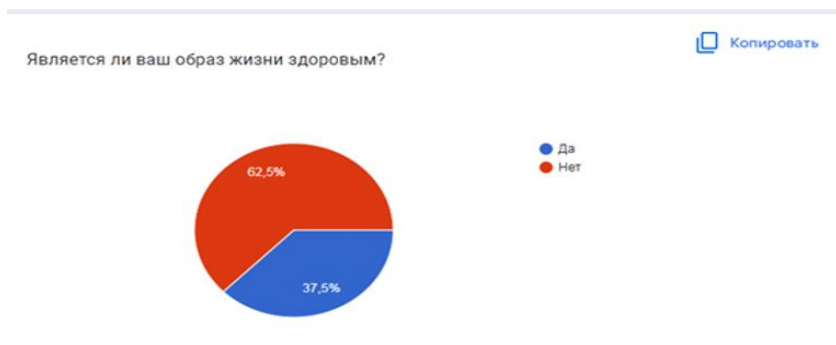


Диаграмма 4

Из диаграмма 5 мы видим, что большинство детей – 50% проводят на свежем воздухе более трёх часов, 25% более двух часов, и около часа. Каждому человеку вне зависимости от возраста и пола нужно находиться на свежем воздухе не менее 120 минут в неделю.

Сколько времени вы проводите на свежем воздухе?

 Копировать

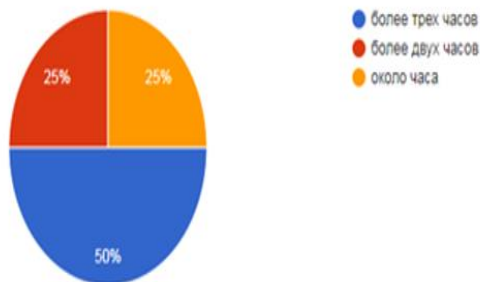


Диаграмма 5

Из ответов диаграммы 6 мы видим, что 62,5% опрошенных ложатся спать вовремя, а 37,5 % не вовремя. По результатам исследования были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования у большинства студентов, что имеет огромное влияние на их физиологическое и психическое состояние.

Всегда ли вы ложитесь спать вовремя?

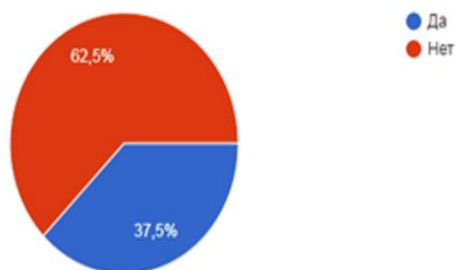


Диаграмма 6

При ответе на вопрос №7 результаты исследования показали, что количество занимающихся и не занимающихся спортом равно 50% (диаграмма 7).

Занимаетесь ли вы каким-либо спортом?

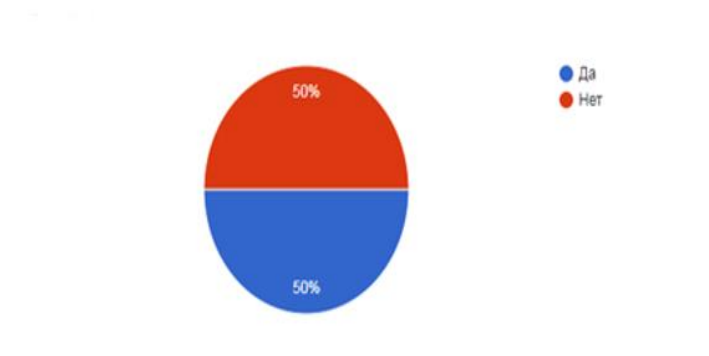


Диаграмма 7

При ответе на последний вопрос мнения респондентов разделились следующим образом: удовлетворительная оценка состояния здоровья у 91,7%; хорошее состояние здоровья – 1%; и плохое состояние здоровья – 1% (диаграмма 8).

Дайте оценку состоянию вашего здоровья

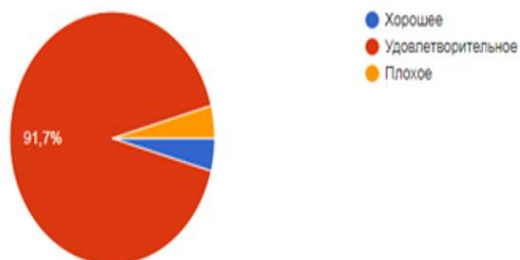


Диаграмма 8

Таким образом мы можем сделать вывод о том, что знания о здоровом образе жизни частично влияют на уровень их соблюдения и выполнения. Значительная часть детей в возрасте от 14 -18 лет имеют представления о ЗОЖ, хотя и не придерживаются соблюдения правил здорового образа жизни. При этом половина опрошенных занимаются спортом и проводят на свежем воздухе более 3-х часов. Изучив результаты исследования, считаем необходимым создавать условия для информирования и формирования привычки вести здоровый образ посредством листовок с популяризацией ЗОЖ.

2.1. Рекомендации по формированию здорового образа жизни

Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируйте здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.

Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.

Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная

серьезность во всех делах вредит, подозрительность представляет нас против всего мира, сварливость и желчность провоцирует окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать себя счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная учёба или работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и здоровье.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет.

Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

1. Занимайся только приятной тебе работой;
2. Всегда имей собственную точку зрения;
3. Придерживайся правил рационального питания;
4. Откажись от вредных привычек;
5. Спи при температуре 17-18°C;
6. Относись ко всему с любовью и нежностью;
7. Занимайся активным умственным трудом;
8. Периодически употребляй сладости;
9. Почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. Занимайся физическим трудом.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема здоровья и здорового образа жизни носит выраженный комплексный характер. На ее изучение направлены усилия многих научных дисциплин. На сегодняшний день особенно актуальным течением в здравоохранении является организация кампаний по формированию здорового образа жизни, основными целями которых являются: создание благоприятного общественного мнения к идее профилактики, выработка мотивации к оздоровлению и стимулирование спроса на профилактические и оздоровительные мероприятия. Формирование здорового образа жизни - это целая система коллективных и индивидуальных видов, способов, форм деятельности, активности, сориентированных на преодоление факторов риска возникновения и развития заболеваний, рационального использования в интересах защиты и улучшения здоровья социальных, психологических и природных условий и факторов образа жизни. Здоровье человека необходимо оберегать

и укреплять. В обязательной коррекции нуждается здоровье человека, имеющего какие-либо недуги. Эта коррекция может быть сугубо медицинская, а может сочетать в себе и медицинские, и нетрадиционные методы укрепления и восстановления здоровья, может также основываться на индивидуально подобранный режим.

Цель исследовательской работы достигнута, были изучены составляющие здорового образа жизни, а также разработаны рекомендации для сохранения и укрепления здоровья обучающихся БУ «Междуреченский агропромышленный колледж».

Решены следующие задачи:

1. Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни»;
2. Изучить компоненты здорового образа жизни и их составляющие;
3. Провести анкетирование среди детей в возрасте от 14 до 18 лет;
4. Разработать рекомендации по формированию здорового образа жизни;

5. Проанализировать результаты анкетирования.

Гипотеза «соблюдение правил здорового образа жизни напрямую зависит от теоретических знаний по вопросам ЗОЖ» по результатам исследования частично доказана.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, разрушение старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Борьба с вредными привычками довольно-таки сложная, но крайне необходимая. И чем раньше человек это осознает, тем легче ему будет преодолеть свою зависимость и навсегда отказаться от пагубных привычек. Самое главное, чтобы человек как можно скорее осознал, что вредные привычки вредят его жизни и жизни окружающих и приложил все усилия, для того чтобы навсегда с ними расстаться. Ведь вести здоровый образ жизни доступно каждому здравомыслящему человеку,

главное иметь желание, силу воли, преодолеть лень и тогда избавиться от пагубных привычек будет намного проще. Состояние здоровья каждого человека находится полностью в его руках. В силу возраста подростки не могут осознать последствия вредных привычек. Им не хватает элементарных знаний о том, что такое вредные привычки и каковы их последствия, эти знания должен дать подросткам педагог и родители. На сегодняшний день в учебных заведениях должны применяться программы формирования ЗОЖ, нацеленные на развитие у подростков представлений о ценности здоровья и ЗОЖ и включающие наряду с традиционными формами широкий диапазон интерактивных видов деятельности. Важным условием формирования у студентов осознанного отношения к своему здоровью, а в дальнейшем - развитие, потребность в здоровом образе жизни - является комплексный и непрерывный характер разрабатываемых мероприятий.

Сборник научно-исследовательских и проектных
работ обучающихся (в 2-х частях)
БУ «Междуреченский агропромышленный
колледж»
29 февраля 2024 года

Подписано в печать: 24.04.2024 г. Формат 60*90 1-16
Усл.печ.л 12,5.

Издательство: бюджетное учреждение
профессионального образования Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры «Междуреченский
агропромышленный колледж»
Российская Федерация, 628200, Ханты-Мансийский
автономный округ – Югра,
Кондинский район, поселок городского типа
Междуреченский, улица Центральная, дом 54