

***СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ В НАУКЕ
И ОБРАЗОВАНИИ
(MODERN TRENDS IN
SCIENCE AND EDUCATION)***

***Материалы Международной
научно-практической конференции
16 мая 2022 года
(г. Нур-Султан, Казахстан)***

© Баспасы «Академия»,
© НИЦ «Мир Науки»
2022



Баспасы «Академия»

Материалы Международной (заочной)
научно-практической конференции
под общей редакцией **А.И. Вострецова**

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ (MODERN TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION)

научное (непериодическое) электронное издание

Современные тенденции в науке и образовании [Электронный ресурс] / Баспасы «Академия», Научно-издательский центр «Мир науки». – Электрон. текст. данн. (1,19 Мб.). – Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2022. – 1 оптический компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: PC с процессором не ниже 233 МГц., Microsoft Windows Server 2003/XP/Vista/7/8, не менее 128 МБ оперативной памяти; Adobe Acrobat Reader 10.1 или выше; дисковод CD-ROM 8х или выше; клавиатура, мышь. – Загл. с тит. экрана. – Электрон. текст подготовлен НИЦ «Мир науки».

© Баспасы «Академия», 2022

© Научно-издательский центр «Мир науки», 2022

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Классификационные индексы:

УДК 001

ББК 72

С56

Составители: Научно-издательский центр «Мир науки»

А.И. Вострецов – гл. ред., отв. за выпуск

Аннотация: В сборнике представлены материалы Международной (заочной) научно-практической конференции «Современные тенденции в науке и образовании», где нашли свое отражение доклады студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных сотрудников вузов Российской Федерации и Республики Беларусь по техническим, экономическим, педагогическим и другим наукам. Материалы сборника представляют интерес для всех интересующихся указанной проблематикой и могут быть использованы при выполнении научных работ и преподавании соответствующих дисциплин.

Сведения об издании по природе основной информации: текстовое электронное издание.

Системные требования: PC с процессором не ниже 233 МГц., Microsoft Windows Server 2003/XP/Vista/7/8, не менее 128 МБ оперативной памяти; Adobe Acrobat Reader 10.1 или выше; дисковод CD-ROM 8x или выше; клавиатура, мышь.

© Баспасы «Академия», 2022

© Научно-издательский центр «Мир науки», 2022

ПРОИЗВОДСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

НАДВЫПУСКНЫЕ ДАННЫЕ:

Сведения о программном обеспечении, которое использовано при создании электронного издания: Adobe Acrobat Reader 10.1, Microsoft Office 2010.

Сведения о технической подготовке материалов для электронного издания: материалы электронного издания были предварительно вычитаны филологами и обработаны программными средствами Adobe Acrobat Reader 10.1 и Microsoft Office 2010.

Сведения о лицах, осуществлявших техническую обработку и подготовку: А.И. Вострецов.

ВЫПУСКНЫЕ ДАННЫЕ:

Дата подписания к использованию: 17 мая 2022 года.

Объем издания: 1,19 Мб.

Комплектация издания: 1 пластиковая коробка, 1 оптический компакт диск.

Наименование и контактные данные юридического лица, осуществившего запись на материальный носитель: Научно-издательский центр «Мир науки»

Адрес: Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, улица Дорожная 15/294

Телефон: 8-937-333-86-86

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

Д.А. Аминова, А.А. Макаева Применение вторичных материалов в дорожном строительстве	7
--	---

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ НАУКИ

А.А. Бобылев Пищевая ценность и потребительские свойства кондитерских изделий	11
К.И. Лаухнер Кондитерские изделия специального назначения	14
К.И. Лаухнер Пути повышения пищевой ценности мучных изделий	18

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

А.И. Горбачева Эффективность мероприятий по совершенствованию управления и функционирования логистики предприятий	22
--	----

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Д.Н. Билалова, Р.Р. Латыпов Роль англицизмов в формировании научно-технической терминологии	28
--	----

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

А.Г. Комар Правотворчество органов и должностных лиц муниципального образования	31
--	----

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

М.Ю. Гамзатова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко Физическая культура в вузе	37
---	----

<i>А.В. Осмачкин</i> Критерии оценивания креативного мышления учащихся старших классов на уроках истории и обществознания	42
<i>Н.С. Шуленина, И.В. Сидорова</i> Формирование метапредметных компетенций в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности»	49
<i>Н.С. Шуленина, Н.С. Чигасов</i> Роль семьи и школы в формировании здорового образа жизни у обучающихся	54

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Д.А. Аминова,
магистрант I курса
напр. «Строительство»,
e-mail: aminova_dzhamilya@mail.ru,
А.А. Макаева,
к.т.н., доц.,
ФГБОУ ВО «ОГУ»,
г. Оренбург, Российская Федерация*

ПРИМЕНЕНИЕ ВТОРИЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ В ДОРОЖНОМ СТРОИТЕЛЬСТВЕ

Аннотация: развитие строительства автомобильных дорог не стоит на месте, формируются новые методы устройства дорожной сети во всем мире. Так, в качестве используемого сырья все чаще начали применяться вторичные материалы. К ним относятся различные отходы промышленности, а также переработанный пластик. Благодаря использованию этих материалов значительно улучшается экологическая обстановка.

Ключевые слова: автомобильная дорога, вторичные материалы, отходы, переработанный пластик, экология.

Промышленное развитие, которое сопровождается увеличением производственной деятельности и развитием автотранспортной сети, способствует повышению вредной нагрузки на естественные природные условия.

Используемые в качестве основного сырья природные материалы, добываемые из недр земли, не в полном объеме применяются в промышленности, в строительстве и других отраслях производства. Значительная их часть отправляется в отвалы, превращается в груды отходов, тем самым загрязняя окружающую среду [1].

Одним из самых вредных загрязнителей нашей природы являются отходы черной металлургии. К ним относятся различные золы, шлаки, лом, шламы и опасная для человеческого организма пыль. Современное промышленное

производство может считаться результативными только в том случае, если при создании качественного продукта выделяется незначительное количество вредных выбросов в природную среду [2].

Одним из основных путей уменьшения отходов промышленности считается применение их в виде вторичных материалов при строительстве дорожных сооружений. Это в первую очередь, благоприятно скажется на экологии, а также в финансовом плане, так как использование переработанных продуктов экономически рентабельно для государства.

В ряде стран (Франция, Германия, Великобритания, Норвегия, Финляндия и другие развитые государства) золы, шлаки и другие отходы промышленности применяются при формировании дорожного полотна, в качестве заполнителя и минерального порошка [3].

В Российской Федерации существует огромное количество предприятий, на которых в больших количествах образуются золы и шлаки. В торговой сети есть бесконечное изобилие продукции в пластиковых упаковках, из-за этого в городах и селах нашей страны образуются горы мусора. Поэтому лучшим решением для уменьшения стоимости строительства дорожных сетей будет применение отходов промышленности и переработанного пластика [4].

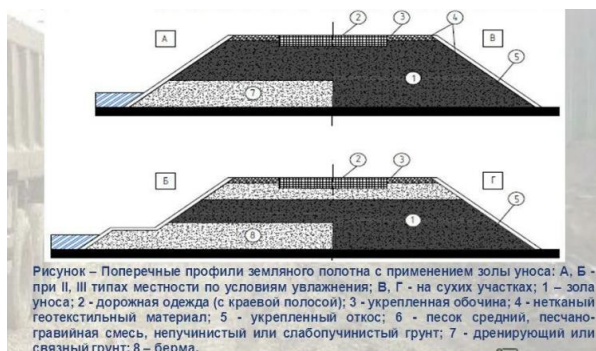


Рисунок 1 – Применение золы для устройства земляного полотна

Зола может использоваться в дорожном строительстве. Опытным путем было замечено, что её применение эффективно для укрепления оснований земляного полотна из гравийно-песчаных и щебеночно-песчаных грунтов.

Асфальтобетонные покрытия, в составе которых использовался шлаковый заполнитель, имеют значительную прочность, устойчивость, а также обладают хорошим коэффициентом сцепления и отсутствием различных сдвиговых деформаций.

Минеральный порошок, полученный из металлургических шлаков, обладает более высоким качеством из-за развитой поверхности, чем порошок из карбонатных материалов, то его использование в асфальтобетонной смеси гораздо выгоднее. Он делает смесь устойчивой к деформациям и увеличивает её трещиностойкость [5].

Не только в России, но и всем мире огромное количество пластиковых изделий используется в качестве упаковки, это привело к большому накоплению отходов, которые разлагаясь, оказывают негативное воздействие на природную среду. Это обязывает разрабатывать технологии применения вторичных материалов в различных отраслях производства, в том числе, в дорожном строительстве. Превращая мусор (пластиковые бутылки, стаканы, контейнеры, пакеты и прочие полимерные изделия) в строительный материал, можно значительно сэкономить на природном сырье.

Замещение части битума в асфальтобетонной смеси переработанным пластиком не только решит проблему загрязнения окружающей среды, но и значительно может улучшить характеристики дорожного покрытия.

Одним из главных достоинств использования пластиковых отходов для устройства дорожного покрытия является улучшение экологической ситуации в крупных городах. Наряду с этим повышается надежность, увеличивается трещиностойкость покрытия, улучшается водостойкость. Срок эксплуатации такого дорожного покрытия достаточно длительный, и при этом, внешне покрытие ничем не отличается от традиционного асфальтобетона [6].

В настоящее время при строительстве автодорог

расширяется применение вторичных материалов производства, а также отходов промышленности и мусора, загрязняющих окружающую среду. Использование этих материалов значительно снижает расходы на строительство автодорог и, позволяет избавить естественную среду от загрязнения.

Список использованных источников и литературы:

[1] Автомобильные дороги: безопасность, экологические проблемы, экономика (российско-германский опыт) / под ред. В.Н. Луканина, К.Х. Ленца. – М.: Логос, 2002. – 624 с.

[2] Промышленная транспортная экология: учебник для вузов / В.Н. Луканин, Ю.В. Трофименко; под ред. В.Н. Луканина. – М.: Высш. шк., 2001. – 273 с.

[3] Автомобильные потоки и окружающая среда: В.Н. Луканин, А.П. Буслаев, М.В. Яшина. – М.: ИНФРА-М, 2001. – 646 с.

[4] Рябова Т.В. Новые технические решения по охране окружающей среды в черной металлургии // Новости черной металлургии за рубежом. – 2002. – №2. – С. 104-105.

[5] Основы строительства и эксплуатации автомобильных дорог: учебник для автомобильно-дорожных техникумов / С.М. Полосин-Никитин. – М.: Транспорт, 1979. – 248 с.

[6] Мобильные дорожные покрытия // Техполимер. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.texpolimer.ru/production/mobilnye-dorozhnye-plity/>.

© Д.А. Аминова, 2022

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ НАУКИ

А.А. Бобылев,
студент 4 курса напр. «Технический сервис
в агропромышленном комплексе»,
e-mail: **bobylev.aleksandr@inbox.ru,**
ЮУрГАУ,
г. Челябинск, Российская Федерация

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ СВОЙСТВА КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

Аннотация: данная статья посвящена достоинствам пищевых ценностей и потребительских свойств кондитерских изделий.

Ключевые слова: микроэлементы, кондитерские изделия, калорийность.

Высокое содержание углеводов, белков и жиров, а также полиненасыщенных жирных кислот и некоторых витаминов, обуславливает значительную ценность кондитерских изделий. Ввиду их легкой усвояемости и возможности длительного хранения (за исключением некоторых скоропортящихся видов, как, например, торты) могут использоваться для питания спортсменов, в условиях походов. Однако потребление кондитерских изделий в больших количествах может привести таким расстройствам здоровья, как ожирение, сахарный диабет и другие.

Таблица 1 – Калорийность некоторых изделий и продуктов

На 100 г. продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Печенье сахарное	7,50	11,80	74,40	436,00
Булки сдобные	7,61	5,28	56,80	295,00
Молоко сгущенное с сахаром	7,20	8,50	56,00	320,00
Сахар	0,00	0,00	99,80	379,00

Шоколадные изделия	5-24	20-40	18-55	449,00-603,00
Торты, пирожные	5-7	12-39	34-53	356,00-553,00
Варенье из клубники	0,3	0	74,6	282,00

Кондитерские изделия длительное время могут сохранять высокое качество, поэтому их используют для питания в походах, экскурсиях, для питания спортсменов и т.п. Диетические и лечебные сорта кондитерских изделий отличаются от обычных по своему химическому составу. В кондитерских изделиях, предназначенных для больных сахарным диабетом, сахаристые вещества заменяются сорбитом или ксилитом. Для больных малокровием в изделия вводится гематоген – источник железа и полноценного белка, для больных зубной болезнью и для профилактического питания людей пожилого возраста – морская капуста – источник йода, альгиновой кислоты, микроэлементов. Из кондитерских изделий, предназначенных для детей, исключается кофе, а количество какао доводится до возможного минимума.

Все виды сырья, используемого для изготовления кондитерских изделий, проходят обработку магнитами для извлечения металлопримесей. Не допускается использование ядер орехов, пораженных плесенью. Сульфатированные плоды и ягоды и полуфабрикаты из них обязательно должны пройти варку или десульфитацию в специальных аппаратах с тем, чтобы содержание сернистой кислоты в готовых кондитерских изделиях не превышало 20 мг/кг. Патоку, мед, сиропы и пр. процеживают через специальные сита. В халве содержание сапонины (вещества, используемого в качестве пенообразователя) не должно превышать 300 мг/кг. Яйца, предназначенные для кондитерских изделий, проходят овоскопирование и сортировку, перед использованием их моют в 0,5% растворе кальцинированной соды и дезинфицируют в течение 5 мин в 2% осветленном р-ре хлорной извести, 0,5% растворе хлорамина и др., после чего промывают чистой водой. Яйца водоплавающих птиц (утиные и гусиные) можно включать

в рецептуру только мучных кондитерских изделий, подвергающихся воздействию высокой температуры (например, печенья).

Список использованных источников и литературы:

[1] Новые виды мучных и кондитерских изделий. Научные основы, технологии, рецептуры./ С.Я. Корячкина. – Орел: Изд-во «Труд», 2006. – 480 с.

[2] Основы кондитерского производства А.И Драгилев, Г.Л. Маршалкин. – М.: Дели Принт, 2007. – 532 с.

[3] Справочник технолога кондитера в 2-ух томах. Т.1 Технологии и рецептуры / Т.К. Апет, З.Н. Пашук. – СПб. ГИОРД, 2004. – 560 с.

© А.А. Бобылев, 2022

К.И. Лаухнер,
*студент 4 курса напр. «Продукты
питания из растительного сырья»,
e-mail: karina_0704@mail.ru,
ЮУрГАУ,
г. Челябинск, Российская Федерация*

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Аннотация: данная статья посвящена описыванию различных кондитерских изделий.

Ключевые слова: специальное назначение, синтетические, низкокалорийное.

Кондитерские изделия специального назначения (диетические, витаминизированные, лечебные и др.) отличаются либо низкой калорийностью или жирностью, либо введением различных компонентов, повышающих пищевую и биологическую ценность (витаминов, молочных продуктов, пищевых волокон, белков и т.д.), либо использованием различных заменителей, например, сахара, для больных диабетом.

Диетические изделия.

Диетические изделия предназначены для питания лиц с нарушением обмена веществ, ослабленных людей, спортсменов, беременных женщин и т.д.

Среди них выделяется группа изделий для диабетиков, где сахар заменяется на сорбит, ксилит, маннит и другие заменители.

Подслащивающие вещества делятся на натуральные (стевиозид, мира-кулин, фруктоза, глюкозо-фруктозный и глюкозо-галактозный сиропы, сорбит, ксилит и др.) и синтетические, полученные химическим путем.

Ассортимент диетических кондитерских изделий расширяют низкокалорийные кондитерские изделия за счет снижения содержания в них сахара и жира. Они рекомендуются людям, склонным к полноте. Пшеничные отруби содержат около

50% пищевых волокон и дают наиболее благоприятный физиологический эффект благодаря повышенному содержанию белка, витаминов (В₁, В₂, Е), минеральных элементов (К, Р, Ре, Мд, 2п и др.). За рубежом широко используют для производства вафель, крекеров кукурузные и рисовые отруби.

Изделия с пектином также можно отнести к диетическим. Пектиновые вещества обладают способностью выводить из организма соли тяжелых металлов и радионуклиды. Наиболее богата пектиновыми веществами группа фруктово-ягодных кондитерских изделий.

Синтетические сладкие вещества.

Синтетический низкокалорийный заменитель сахара должен быть слаще сахарозы, не обладать запахом, быть бесцветным, неканцерогенным и иметь чистый сладкий вкус. С точки зрения токсикологии, заменитель сахара должен метаболизироваться человеком без участия инсулина или выделяться в неизменном виде. Кроме того, он должен быть технологичен (термически и химически устойчив) и обладать экономическими достоинствами – преимуществами, которые оправдывали бы более высокую стоимость этого вещества.

Сахарин – слаще сахарозы в 300–500 раз, устойчив при хранении. Представляет собой белый с желтым оттенком порошок. Получил широкое распространение как низкокалорийный (не участвует в обмене веществ организма) заменитель сахара. При высокой относительной сладости он является самым дешевым подсластителем.

Цикламаты – натриевые, магниевые, кальциевые соли цикло-гексил-сульфаминовой кислоты. Циклат натрия в отличие от сахарина имеет приятный сладкий вкус, не вступает в реакции обмена.

Аспартам – в 180 раз слаще сахарозы. Это белый кристаллический порошок, без запаха.

Ацесульфам-К – органическое соединение циклической структуры в виде белого кристаллического порошка, хорошо растворим в воде, практически безвреден, в 150–200 раз слаще сахарозы.

Лечебные изделия.

Лечебные кондитерские изделия, изготовленные с

введением лечебных добавок, рекомендуются при различных заболеваниях.

В последние годы учеными было установлено, что *β-каротин* обладает многосторонним биологическим действием, обуславливающим эффективность его применения для профилактики и лечения ряда заболеваний. Так, Институт рака США рекомендует употреблять 5,2 мг β-каротина ежедневно, а Российская академия медицинских наук – 5–6 мг (в настоящее время в среднем российский житель употребляет 1–1,5 мг), так как он препятствует образованию холестерина в крови, положительно влияет на состояние иммунной системы организма.

К лечебным относятся и изделия с *морской капустой*, которая содержит белки, пектиновые вещества, витамины А, группы В, С, О, каротин, а также микроэлементы йод, бром, кобальт и др.

Особенно ценным является наличие в ней органически связанного йода, который необходим для нормальной деятельности щитовидной железы, Для регулирования обмена веществ и др. Пектиновые вещества морской капусты способствуют пищеварению и особенно полезны для людей среднего и пожилого возраста. Промышленность выпускает кондитерские изделия с морской капустой следующего ассортимента: печенье Морское, драже зеленый горошек, монпасье леденцовое, карамель Клубника, зефир йодированный, ирис Прибой, мармелад с йодокрахмалом.

Лечебно-профилактическое значение имеют изделия с ментолом, анисовым и эвкалиптовым маслом. По данным Института питания РАН, карамель с этими добавками может быть рекомендована при кашле: Ацисоментоловая карамель, Ментоловые пастилки, Эвкалиптовая карамель, Эвкаментоловая карамель и др.

Список использованных источников и литературы:

[1] Кондитерское дело. Практикум / Размыслович Г.П., Якубовская С.И.: РИПО, 2016. С.364

[2] Пищевая биотехнология продуктов из сырья растительного происхождения / Неверова О.А., Гореликова Г.А., Позняковский В.М.: Сибирское университетское издательство,

2007. С.416

[3] Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2002. – 236 с.

© *К.И. Лаухнер, 2022*

К.И. Лаухнер,
*студент 4 курса напр. «Продукты
питания из растительного сырья»,
e-mail: karina_0704@mail.ru,
ЮУрГАУ,
г. Челябинск, Российская Федерация*

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Аннотация: данная статья посвящена повышению пищевой ценности мучных изделий, используемые в настоящее время традиционные способы производства продуктов питания имеют ряд существенных недостатков, важнейшим из которых является низкий выход продуктов питания, получаемых в результате переработки сельскохозяйственного сырья.

Ключевые слова: пищевая ценность, белок, мучные изделия.

Перспективность исследований совершенствования химического состава мучных изделий с целью повышения содержания важнейших пищевых веществ, улучшения сбалансированности основных незаменимых нутриентов за счет внесения биологически ценного природного сырья доказана отечественными и зарубежными учеными. Вопросы улучшения качества и пищевой ценности мучных изделий решаются одновременно с проблемой продления сроков сохранения их в свежем виде.

Для улучшения пищевой ценности продуктов питания необходимо повышение содержания в них белков, витаминов, минеральных соединений, пищевых волокон. Проблема эта решается во многих странах по трем основным направлениям: использование в качестве обогатителей традиционных видов белоксодержащего сырья животного и растительного происхождения, а также концентрированных белковых продуктов; рациональное использование всех питательных веществ сырья, заложенных в нем природой; применение новых источников белковых веществ, витаминов, микро– и макроэлементов, по-

лученных путем микробиологического и химического синтеза.

Важными молочно-белковыми концентратами являются: казеин, казеинаты, копреципитаты – концентраты белков сыворотки молока.

В последнее время в качестве источников растительного сырья используются шроты масличных культур (подсолнечных, хлопковых, льняных, конопляных), виноградных, абрикосовых, миндальных семян, томатов, сафлора, люпина, а также концентраты и изоляты белков семян сои, подсолнечника, хлопчатника, арахиса, кунжута, фасоли, рапса. Они обладают приятным вкусом и почти не имеют запаха.

В результате многочисленных экспериментов была показана возможность повышения биологической ценности растительных белков путем добавления лизина в свободном виде.

Важным источником повышения биологической ценности хлеба являются зародыши пшеницы, вытяжки солодовых ростков, экстракт картофельных ростков, кукурузы, пшеницы, содержащие белки, сахара, жиры, минеральные соли, большое количество витаминов.

Повысить содержание белковых веществ в хлебе можно также путем добавления сухой клейковины пшеничной муки 2–4% к массе муки.

К числу полноценного сырья, служащего хорошим обогатителем белков и незаменимых аминокислот, относится рыбная мука, белковый рыбный концентрат. В настоящее время разработана технология получения рыбной муки, содержащей 78-88% белка, не более 10% влаги и не более 0,5% жира на сухое вещество. Высокая стоимость рыбной муки позволяет использовать ее для выработки только специальных сортов хлеба.

Установлено также, что рыбная мука вполне оправдывает себя как обогатитель кукурузного крахмала, арахисового жмыха, нута, риса, в связи с чем она широко рекомендуется для повышения белковой ценности в рационах питания детей, в том числе и детей грудного возраста.

Для повышения пищевой ценности хлебобулочных и мучных кондитерских изделий установлена возможность исполь-

зования картофелепродуктов. Белки картофеля содержат больше лизина, чем белки пшеницы, вследствие чего добавка картофелепродуктов повышает качество белков мучных изделий. Добавление 30% картофеля к пшеничной муке повышает коэффициент эффективности белков мучных изделий с 0,51 до 0,95.

Перспективным источником пищевого белка могут стать водоросли, грибы, дрожжи и другие быстро размножающиеся низшие организмы. Во всем мире проявляется все возрастающий интерес к белковым веществам, полученным из продуктов микробиологического синтеза.

Существуют различные пути витаминизации хлеба. К их числу относятся применение зерна специального помола, при котором щиток зародыша, богатый витаминами, остается в муке; использование пшеничных отрубей и зародышей, содержащих значительное количество витаминов А, В₁, В₂, В₆, РР, Е; применение особых растительных дрожжей, содержащих повышенное количество витаминов, обогащение муки синтетическими витаминами.

Изучена возможность применения хлебопекарных пивных сухих и прессованных дрожжей, пищевого биопрепарата, каротин содержащего белкового препарата для обогащения мучных изделий витаминами, аминокислотами, минеральными веществами.

Список использованных источников и литературы:

[1] Вобликова Е.М. Технология элеваторной промышленности – М. Центр «МарТ» 2001 г. – 187 с.

[2] Агробιοлогические основы производства, хранения и переработки продукции растениеводства. Под. ред. В.И. Филатова – М. Колос 2003 г. – 724 с.

[3] Пищевая биотехнология продуктов из сырья растительного происхождения / Неверова О.А., Гореликова Г.А., Позняковский В.М.: Сибирское университетское издательство, 2007. С. 416

[4] Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт,

2002. – 236 с.

© *К.И. Лаухнер, 2022*

А.И. Горбачева,

к.т.н.,

*e-mail: **anna_cc@tut.by,***

*Институт бизнеса Белорусского
государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УПРАВЛЕНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛОГИСТИКИ ПРЕДПРИЯТИЙ

Аннотация: данная статья посвящена оценке эффективности мероприятий по совершенствованию управления и функционирования логистики предприятий. Структурированы цели совершенствования управления и функционирования предприятий, и в рамках этого изучены управляющие воздействия логистики. На примере различных видов интернет-магазинов исследованы наиболее оптимальные показатели эффективности, даны рекомендации по их использованию в зависимости от масштабов, времени и траектории логистических процессов.

Ключевые слова: эффективность логистики, эффективность мероприятий, совершенствование управления, чувствительность, окупаемость проекта.

Ускорение экономические процессов вынуждает рассматривать новые и различные подходы по оценке эффективности мероприятий управления и функционирования предприятий, особенно в сфере логистики. Логистика, как наука оптимального управления материальными, информационными и сопутствующими потоками, мгновенно отзывается на все новое, что происходит в экономической среде. И это не только спрос и предложение, но и цифровая трансформация, совместное потребление, изменение тарифных и налоговых требований, предпочтений, санкции и т.п.

Как известно, основные цели совершенствования

управления и функционирования коммерческих предприятий:

1. Рыночные: объем продаж, число клиентов, доля рынка.
2. Производственные: объем производства, новые технологии, капитальное строительство.
3. Организационные: управление, структура, персонал.
4. Финансовые: объем продаж, издержки, валовая и чистая прибыль, рентабельность продаж.

Достижению этих целей могут способствовать различные управляющие воздействия, но с точки зрения влияния сферы логистики к ним можно отнести [1,2]:

- ускорение продвижения материальных ресурсов от поставщиков;
- изменение траектории движения потока и его конечной точки;
- замена одних материальных ресурсов другими;
- использование резервов оптово-торговых предприятий, например, страхование поставок за счет запасов;
- включение и товарный оборот сверхнормативных, излишних и ненужных данному предприятию материальных ресурсов;
- управление совокупным запасом на основе оперативного маневрирования материальными ресурсами через региональные коммерческие центры и товарные биржи;
- дробление материального потока на мелкие партии поставки;
- изменение частоты поставок;
- поставки материальных ресурсов и высокой степени технологической готовности и т.д.

Если проанализировать совершенствования управления предприятия с точки зрения логистики, или, что более правильно, на основе логистических принципов, то можно заметить, что они все основаны либо на ускорении тех или иных процессов, либо на изменении траектории этих процессов. Таким образом, сам процесс нам известен (закупка, распределение, доставка и т.д.), а в качестве совершенствования предлагаются изменения характеристик или индексов данного процесса во времени и (или) в пространстве.

Расчеты эффективности с случае быстрых

совершенствований (в течение одного года), например, изменение маршрута, смена поставщика, перераспределение товара на складе и прочее – ведутся обычно с помощью таких величин, как эффект и эффективность.

Эффект – результат, полученный в ходе реализации процесса или выполнения операции, который может быть или положительным, или отрицательным. Данное понятие широко используется в экономике, где выражается в виде стоимостной оценки, имеющей абсолютный характер.

Эффективность – результативность операции или процесса, определяемая путём соотношения полученного эффекта и понесённых затрат. Эффективность может быть нулевой или положительной, однако данная величина всегда является относительной.

Таким образом, основное отличие между указанными понятиями заключается в типе величин. Если эффект – абсолютная величина, то эффективность – относительная. Это очень важно для экономической теории, где невозможно определить результативность процессов без глубокого анализа. Эффект очевиден, и его можно измерить формально. Чтобы установить эффективность, необходимо разделить результат труда на затраты. Эффект может быть как положительным, так и отрицательным. Эффективность либо равна нулю, либо положительна. В противном случае, речь идёт о её отсутствии.

Для количественной оценки экономической эффективности применяются частные и обобщающие показатели. Частные показатели свидетельствуют об эффективности использования отдельного ресурса и результативности каждого конкретного продукта, а обобщающие дают представление об эффективности всех ресурсов или продуктов, а также о результативности предприятия как единого целого.

Из числа основных обобщающих показателей выбирается один, который является критерием (т.е. мерой экономической эффективности) и характеризует ее уровень.

При данном расчете экономической эффективности предприятия чаще всего определяются различные показатели рентабельности (производства, продаж, активов, капитала).

Однако точность расчетов очень сильно зависит от точности прогноза, поэтому такие расчеты можно вести на краткосрочный период – один-два квартала.

Если же совершенствования управления и функционирования логистики требуют вложений длительный период (например, программа модернизации распределительного склада; или лизинг оборудования), или окупаемость сегодняшних вложений будет явно носить длительный характер (строительство нового склада, создание логистического центра), то тогда эти совершенствования следует рассматривать как проект, и в качестве показателей эффективности анализировать показатели окупаемости проекта.

Рассмотрим эффективность функционирования логистической системы в интернет-магазинах, как наиболее быстроменяющемся сегменте экономики [3]. Здесь определяющими являются такие данные, как объем, скорость, ассортимент, стоимость, неустойчивость и соответствующие этим признакам логистические показатели.

Для крупных интернет-площадок, или маркетплейсов важнейшими индикаторами состояния логистической деятельности будут показатели, отражающие инвестиции маркетплейса в логистические активы, а также загруженность и пропускную способность данных логистических активов, а именно:

1. Потенциальная (проектируемая) мощность логистической системы или объем материального потока, проходящего через логистическую систему при условии полного исключения фактора неопределенности на всех уровнях и подсистемах логистической системы. Другими словами, это максимум мощности, которая может быть достигнута при идеальных условиях среды. При оценках мощности логистической системы пользуются таким показателем, как коэффициент использования мощности. Он определяется как отношение фактической мощности логистической системы на заданный промежуток времени к проектной мощности логистической системы.

2. Оборачиваемость логистических активов, которая рассчитывается как отношение чистой выручки от продаж к

средней стоимости логистических активов. Данный показатель часто является основной характеристикой эффективности использования логистических активов.

3. Рентабельность инвестиций в логистическую инфраструктуру – это отношение суммы чистой прибыли маркетплейса к сумме инвестиций в логистические активы. Здесь необходимо проводить анализ чувствительности проекта, а именно оценку влияния изменения исходных параметров инвестиционного проекта (инвестиционные затраты, приток денежных средств, ставка дисконтирования, операционные расходы и т.д.) на его конечные характеристики [4].

Теперь рассмотрим эффективность для небольших интернет-магазинов, которые либо торгуют продукцией крупных производственным предприятиям, либо продукцией, требующей индивидуального подхода к потребителю, заключению индивидуальных договоров, примерки, подгонки, обязательной обратной связи и прочее. Здесь более важны индивидуальные показатели рентабельности, показатели складирования или иных технологических процессов, а также показатели оценки логистических услуг:

1. Оборачиваемость товаров – это отношение реализованной продукции к средней сумме товаров за определенный период времени;

2. Продолжительность одного оборота – это отношение количества дней периода к количеству оборотов, совершаемых оборотными средствами;

3. Доля логистических расходов в структуре общих расходов.

Таким образом, рассмотрение данных примеров позволяет констатировать, что не может быть единого подхода к оценке эффективности логистики предприятия без анализа его деятельности и масштабности задач. Эффективность текущей деятельности хорошо оценивать с помощью анализа наиболее значимых показателей деятельности предприятия, т.е. проводить мониторинг их изменения и взаимовлияния. Эффективность периода лучше оценивать показателями окупаемости проекта, предварительно описав план работы предприятия на этот период в виде проекта.

Список использованных источников и литературы:

[1] Плоткин Б.К. Введение в коммерцию и коммерческую логистику: Учеб. пособие / Б.К. Плоткин; С.-Петербург. ун-т экономики и финансов, Каф. коммер. логистики и орг. оптовой торговли. – СПб.: Изд-во С. – Петерб. ун-та экономики и финансов, 2001. – 171 с.

[2] Плоткин Б.К. Экономико-математические методы и модели в коммерческой деятельности и логистике / Плоткин Б.К., Делюкин Л.А. – М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 346 с.

[3] Горбачева А.И. Показатели эффективности логистики интернет-магазина // Бизнес. Образование. Экономика: Междунар. науч. – практ. конф., Минск, 1–2 апр. 2021 г.: сб. ст. / редкол.: В.В. Манкевич [и др.]. – Минск: Институт бизнеса БГУ, 2021. – С. 456-458.

[4] Горбачева А.И. Лабораторный практикум по дисциплине «Инвестиционный менеджмент» для учащихся 1-ой ступени обучения специальности 1-26 02 05 «Логистика»/ А. И. Горбачева. – Колорград, 2018. – 24 с.

© А.И. Горбачева, 2022

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Д.Н. Билалова,

к.ф.н., доц.,

e-mail: dinabil2015@yandex.ru,

Р.Р. Латыпов,

студент гр. БАБ-20-21,

Институт нефтепереработки и нефтехимии

ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Салавате,

г. Салават, Российская Федерация

РОЛЬ АНГЛИЦИЗМОВ В ФОРМИРОВАНИИ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Аннотация: данная статья описывает причины и основы появления англицизмов в научно-технической терминологии русского и башкирского языков. Авторы статьи анализируют прием полукальки, который используется для трансформации и оптимизации англицизмов в терминологии разноструктурных языков. В заключение обозначена важность явления англицизмов для лексической составляющей в областях науки и техники.

Ключевые слова: англицизмы, терминология, научно-техническая сфера, заимствования, разноструктурные языки.

Влияние западной культуры на российскую прослеживается уже в течение многих десятилетий. Воздействие оказывают не только различные веяния, идеи и принципы, но и сам язык. Исходя из этого последние годы наблюдается активное появление англицизмов в русском и башкирском языках.

Термины, заимствованные из английского языка, возникают не только в разговорной речи людей, но и в терминологии различных узких специализаций, одной из которых является научно-техническая отрасль.

Одним из прочих факторов появления значительного количества англицизмов в научно-технической области является развитие данной сферы деятельности по всему миру.

Технические специалисты и ученые повсеместно осваивают новые знания, делают важные для этой области и всего мира открытия, разработки. Поскольку английский язык на сегодняшний день является международным, ряд основополагающих работ и разработок выполняется именно на английском. Таким образом, российская научно-техническая терминология постепенно обогащается заимствованиями.

Вся область научно-технических знаний, данных и сведений основывается на преобладании в ней специальных терминов. Их особенность заключается в нейтральности и однозначности толкования [3]. Так, научно-технические термины не могут называть несколько значений одновременно.

Использование англицизов для толкования того или иного термина позволяет наиболее точно и однозначно обозначить предмет, процесс или явление из области науки или техники. Кроме того, употребление англицизов помогает сократить определение научного феномена.

На сегодняшний день объемный пласт англицизов достаточно крепко «внедрился» в русскую и башкирскую лексику из области научно-технических знаний. Среди подобных слов можно выделить такие, как, *абсорбер, сервис, сканер, буфер, материал, коммутатор* и прочие.

Англицизмы преобразуются и появляются в терминологии разными способами. Достаточно часто для трансформации и оптимизации англицизма для терминологии русского и башкирского языков используется прием полукальки. К примеру, применяются различные интернациональные части слов (микро-, ультра-, авто-, гипер-, радио-, ферро- и т.д.).

Кроме того, популярным способом словообразования на основе англицизов можно назвать также составные и парные слова: *атмосферное давление; альфа-таркалыш, бета-нурзар – бета-лучи; гамма-тимер – гамма-железо, гамма-излучение, ферроиретмэ – ферросплав* и т.д.

Важно отметить, что англицизмы в научно-технической терминологии исследуемых нами языков, после их внедрения в лексику, начинают применяться практически повсеместно. Это доказывают следующие примеры: *За безопасность в бампере отвечает абсорбер (поглотитель энергии) частично эту роль*

на себя берет и облицовка. Ыңгай зарядлы нурланыш альфа-нурҙар, тисҡәре заядлы нурланыш – бета-нурҙар, нейтраль нурланыш – гамма-нурҙар исемен ала. Альфа-нурланыш үҙенсәлектәрен Резерфорд тәҗрибә яҙамында өйрәнә.

Таким образом, специалистам в данных областях крайне важно следить за новыми открытиями и появлениями новых англицизмов, понимать их определения и способы использования. От этого может зависеть качество деятельности, а также уровень компетенции специалиста в целом.

Англицизмы сегодня – это очень важный лексический блок в рамках научно-технической терминологии. Англицизмы позволяют открывать новые «горизонты», данные и сведения, более кратко и четко обозначать предметы и действия, а также заполнять некоторые пробелы и помогать в обозначении.

Список использованных источников и литературы:

[1] Билалова Д.Н., Абдуллина Г.Р. Морфемное строение слова в башкирском и английском языках. Стерлитамак, 2016.

[2] Билалова Д.Н. Анализ морфемной структуры научно-технических терминов на примере английского языка // В сборнике: Филологические открытия. Сборник научных статей VII Международной научно-методической конференции. Ответственный редактор Н.В. Беляева. 2019. С. 16-18.

[3] Ильина Т.С. Англицизмы как специфика в научно-технической терминологии русского языка / Т.С. Ильина, Е.П. Ионикова // Филологические науки. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/anglitsizmy-kak-spetsifika-v-nauchno-tehnicheskoy-terminologii-russkogo-yazyka/viewer>

[4] Хиз К.А. Научно-технические термины на русском и английском языках / К.А. Хиз // Актуальные проблемы филологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). – Краснодар: Новация, 2016. – С. 121-123.

© Д.Н. Билалова, 2022

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

А.Г. Комар,
студент 2 курса магистратуры
напр. «Юриспруденция»,
науч. рук.: О.В. Яценко,
к.ю.н., доцент,
ТИУиЭ,
г. Таганрог, Российская Федерация

ПРАВОТВОРЧЕСТВО ОРГАНОВ И ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: данная статья посвящена проблемам правотворчества органов и должностных лиц муниципального образования.

Ключевые слова: правотворчество, муниципальное образование, глава администрации, муниципальный правовой акт.

Организация правотворческой деятельности представительного органа муниципального образования определяется решением одной из самых важных задач, которая заключается в разграничении компетенций представительных и исполнительных органов местного самоуправления и четком определении должностных полномочий.

Помимо Уставов муниципальные образования на практике городского правотворчества используют такой нормативный правовой акт, как решение, представляющее собой один из самых распространенных законодательных актов представительного органа местного самоуправления. Вопросы, содержащиеся в этих решениях, типичны, но одновременно являются отражением особенностей их правового регулирования в некоторых муниципальных образованиях. Следующим важным актом органов местного самоуправления является постановление глав муниципального образования, а также иных должностных лиц, которые обладают компетенцией, позволяющей им принимать единоличное решение по

отдельным местным вопросам [1].

Решение представительного органа муниципального образования, собственно как и другие нормативные акты, определяется такой характерной чертой, как неперсонифицированность адресата, и сохраняет юридическую силу, вне зависимости от собственного исполнения. Решение – это результат правотворческой деятельности компетентного органа муниципальной власти.

В большинстве нормативных правовых актов, принимаемых представительными, выборными органами муниципального образования, в основе заложена легитимность принимаемых их органов. Такие органы имеют в своей основе свободное волеизъявление избирателей. Основательные нарушения процедуры избирательного процесса влекут за собой признание не легитимности представительного органа и незаконности решений (также и нормативные правовые акты), которые принимались данным органом.

Представительный орган муниципального образования принимает нормативные правовые акты на городском заседании посредством голосования депутатов. Далее эти нормативные акты подписываются главой муниципального образования.

Рассмотрим перечень нормативных правовых актов, принимаемых представительным органом местного самоуправления:

А) реализации на территории муниципального образования;

б) иные решения по вопросам, которые относятся к предметам ведения представительного органа местного самоуправления соответственно законодательству (например, решения о проведении выборов и другие);

в) организационные решения, касающиеся вопросов деятельности представительного органа местного самоуправления (например, положение о постоянных комиссиях, о рабочем аппарате представительного органа и другие) [2].

Также стоит обратить внимание на перечень компетенций членов постоянных комиссий, которые образуются из числа депутатов представительного органа, и аппарата

представительного органа муниципального образования, осуществляющих разработку:

а) проектов муниципальных правовых актов представительного органа муниципального образования;

б) главы муниципального образования (председателя представительного органа муниципального образования) касательно решения вопросов деятельности представительного органа муниципального образования.

Отметим, что процесс разработки проектов муниципальных нормативных правовых актов реализуется соответственно планам нормотворческой деятельности (планы работы), решениям представительного органа муниципального образования, поручениям главы муниципального образования, обращениям населения, правомочных лиц, депутатов и так далее.

Когда разработка проекта муниципального нормативного правового акта постоянной комиссией или рабочим аппаратом представительного органа местного самоуправления не может быть реализована (например, отсутствуют соответствующие специалисты), то в данном случае оптимальным решением будет возложение разработки муниципального нормативного правового акта на местную администрацию с последующим вынесением на рассмотрение представительного органа местного самоуправления [3].

Порядок разработки проектов муниципальных нормативных правовых актов, определяемый депутатами представительного органа местного самоуправления и иными субъектами правотворческой инициативы самостоятельно.

На заседаниях представительного органа местного самоуправления утверждаются муниципальные нормативные правовые акты согласно регламенту данного органа.

Притом Регламент представительного органа местного самоуправления может предусматривать принятие проекта муниципального нормативного правового акта в двух чтениях. В первом чтении обычно проект принимается за основу, второе чтение позволяет принять муниципальный нормативный правовой акт в окончательной редакции. В промежутке между первым и вторым чтениями возможным является внесение

необходимых изменений и поправок в подобный проект.

Решения представительного органа местного самоуправления, содержащие правила, которые обязательны для исполнения на территории муниципального образования, принимаются на заседании представительного органа местного самоуправления большинством от зафиксированного количества обозначенного представительного органа. Вопросы иного характера, содержащиеся в таких решениях, могут быть приняты большинством от числа всех присутствующих депутатов (членов коллегиального органа) при соблюдении условия, предполагающего формирование представительного органа местного самоуправления в правомочном составе, а количество находящихся депутатов на заседании является весомым основанием для признания правомочности заседания.

Таким образом, на основе вышеизложенного можно сделать вывод о том, что правотворчество представительного органа муниципального образования имеет зависимость от комплекса обстоятельств, выраженного в правотворческой инициативе некоторых субъектов, структуре и функциях органов, которые осуществляют правотворческий процесс, от аппарата, влияния граждан и политических партий на правотворческий процесс.

Федеральный закон №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» в ст. 43 четко определяет наличие двух видов нормативных правовых документов, издаваемых главой муниципального образования: распоряжения и постановления. Принятие постановлений, касающихся вопросов местного значения и вопросов осуществления некоторых государственных должностных компетенций, а также распоряжений, связанных с вопросами координации работы местной администрации, осуществляет непосредственно глава муниципального образования, который является и главой местной администрации[4]. Эти акты может издавать руководитель местной администрации в том случае, когда главой муниципального образования возглавляется представительный орган местного самоуправления, а руководителем местной администрации является наемное по

контракту должностное лицо. Также, главой муниципального образования, который возглавляет и представительный орган данного образования, принимаются постановления и распоряжения по вопросам координации должностных инициатив данного органа местного самоуправления.

Вдобавок федеральным законом №131-ФЗ определено, что глава муниципального образования может издавать постановления и распоряжения исключительно касающиеся вопросов его должностных обязанностей, которые закрепляются в уставе муниципального образования либо в решении представительного органа местной власти.

На основании анализа различных уставов, мы можем прийти к следующему выводу: роль главы муниципального образования в местном нормотворчестве имеет непосредственную зависимость от модели организации местных органов власти в определенном муниципальном образовании.

Вопросы, регулируемые в актах главы муниципального образования, зависят от его правового статуса. Глава муниципального образования может быть председателем представительного органа муниципального образования или главой местной администрации. В первом случае он принимает правовые акты по вопросам организации деятельности представительного органа муниципального образования. Во втором случае он принимает акты по вопросам местного значения и вопросам, связанным с осуществлением отдельных государственных полномочий, переданных органам местного самоуправления федеральными законами и законами субъектов Российской Федерации, а также распоряжения по вопросам организации работы местной администрации.

Таким образом, при сравнении полномочий главы муниципального образования, который является председателем представительного органа муниципального образования, и полномочий главы муниципального образования, который является главой местной администрации, можно сделать вывод о более широкой компетенции главы местной администрации.

Правовой статус правовых актов, принимаемых главой муниципального образования, зависит от количества ситуаций, подвергающихся правовому воздействию. В случае если

правовой акт рассчитан на применение неограниченное количество раз, то он является нормативным правовым актом, – это постановление. Если правовой акт рассчитан на применение в одном единственном случае, то это индивидуальный правовой акт – распоряжение.

Список использованных источников и литературы:

[1] Чермит А.Ю. Правотворческая практика представительных органов местного самоуправления по структурированию уставов муниципальных образований и их технико-юридическое выражение // Общество и право. – 2011. – №3 (35). – С. 8.

[2] Андреева Л.А. Законодательный процесс в представительных органах местного самоуправления // Вопросы современной юриспруденции. – 2014. – №38. – С. 7.

[3] Середин П.В. Правотворчество органов местного самоуправления: процедура и результаты. // Право и современные государства. – 2013. – №6. – С. 15.

[4] Федеральный закон от 06.10.2003 N 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации" // "Собрание законодательства РФ", 06.10.2003, N 40, ст. 3822.

© А.Г. Комар, 2022

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

М.Ю. Гамзатова,
студентка 3 курса напр. «Реклама и связи
с общественностью»,
e-mail: iwdmg@yandex.ru,

Н.Н. Троценко,
к. пед. наук, доц.

И.Р. Тарасенко,
к. пед. наук, доц.

СКФУ,

г. Ставрополь, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Аннотация: данная статья посвящена оценке влияния физической культуры на здоровье и повседневную жизнь будущих специалистов, в частности, проанализированы положительные и отрицательные стороны физического воспитания студентов в вузе, а также описано потенциальное влияние физической культуры на работоспособность будущих специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Физическая культура и спорт являются важными составляющими гармонично развивающейся личности. Спорт помогает задействовать все внутренние ресурсы организма на достижении цели, повышает работоспособность человека в течение всего рабочего дня [1, с. 4]. Физическая культура – это одна из сфер человеческой деятельности, направленная на поддержание здоровья, улучшение физических способностей человека и ее применение в повседневной деятельности. Физическая культура включает в себя достижения общественно-исторической деятельности: спортивные навыки, уровень здоровья, произвольность искусства и материальную ценность общества, связанную с физическим воспитанием. Понятие «физическая культура»

часто понимается как совокупность целей, задач, средств, форм деятельности, способствующих физическому развитию человека. Физическая культура внедряется с детства, чтобы привить человеку правильное отношение к физической деятельности. Физическое воспитание – это процесс, который направлен на совершенствование функций и форм человеческого тела, а также формирование навыков, умений и соответствующих знаний. Кроме того, включает в себя подготовку физических качеств личности. Физическое воспитание связано и разделяется с другими аспектами: например, экономическими. [2, с. 15].

Физическое воспитание – это динамичная система, которая постоянно развивается и находится в движении. Характерной особенностью является постоянное увеличение сложности, силы, продолжительности, активности и воздействия упражнений. Все это требует дальнейшего развития организма и его физических способностей. По мере усложнения резервов физических способностей и навыков, человек становится сильнее, что облегчает изучение новых видов физических упражнений и двигательной активности, а также поддержание и развитие ранее приобретенных качеств. Кроме того, в процессе физического воспитания активность должна увеличиваться и расти [3, с. 69]. Степень качественных изменений, происходящих в организме под влиянием регулярной физической активности, равна объему и интенсивности нагрузок. Если человек выполняет нагрузки, которые не превышают меру и не требуют переутомления организма, и постепенно увеличивает нагрузку, это приводит к перестройке организма.

Помните, что реакция организма на одну и ту же нагрузку в разное время будет разной. По крайней мере, в зависимости от того, как мы приспосабливаемся и приспосабливаемся к определенной нагрузке, в организме происходит все меньше и меньше изменений, которые она вызывает. Физические способности организма, которые выросли при регулярных физических нагрузках, позволяют ему выполнять ту же работу, но быстрее и экономичнее, затрачивая меньше энергии. В этом заключается основной биологический смысл адаптации

к физическим нагрузкам.

Стоит отметить, что после привыкания к нагрузке она перестает быть основным фактором, вызывающим изменения в организме. Поэтому для дальнейшего развития и адаптации следует систематически обновлять процесс физического воспитания студентов, увеличивая объем и интенсивность физической активности.

Переход к новым, более энергичным физическим упражнениям происходит, за счет преодоления и стабилизации нагрузок. Организму нужно время, чтобы адаптироваться ко всем видам физической активности. Нам нужен период адаптации, чтобы мы могли освоить новые, более сложные уровни обучения. Важно не забывать, что для разных изменений требуются разные сроки. Нагрузку следует постепенно увеличивать. Возможны различные формы увеличения физической активности: линейно возрастающие, постепенные и волнообразные. Использование выбранной формы зависит от конкретных задач на определенном этапе физического воспитания учащихся.

Согласно отчетам вузов, принявших участие в конкурсах на лучшую постановку воспитательной, физкультурно-спортивной работы в московских вузах, проводимых ежегодно с 2006 года по настоящее время, только около 18% студентов повышают свой уровень физической подготовки в среднем за курс физического воспитания [4, с. 103]. Следовательно, у 82% студентов ухудшается состояние здоровья во время учебы. Государственный образовательный стандарт, определяющий количество аудиторных (обязательных) часов по дисциплине «Физическая культура», в порядке вещей в недавнем прошлом игнорировался многими вузами. Особого внимания заслуживают неудовлетворительные спортивные сооружения университетов с точки зрения площадей и оснащения.

В то же время в вузах, где физическая культура развита и поддерживается на высоком уровне, где большая часть студентов занимается различными видами спорта, многие студенты имеют хорошую физическую подготовку. Даже те люди, которые регулярно занимаются по в группе лечебной физической культуры, современном могут перейти

в подготовительную или основную. Именно студенты таких вузов обычно входят в состав национальной спортивной сборной, защищающей спортивную честь страны и университета на Всемирных студенческих играх и других международных спортивных встречах.

Интеграция физической культуры и спорта в ежедневную рутину каждого студента, как того требуют физиологические законы растущего организма, является главным фактором не только к улучшению и поддержанию здоровья, но и к росту здоровой нации и поколения. Это касается как психофизических факторов, так и социально-экономических.

Этот факт неоднократно подтверждался практикой общественной жизни. Те молодые люди, кто в студенческие годы привык к регулярным занятиям физкультурой или спортом, сохранил здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую работоспособность на долгие годы, всегда находятся на лидерских позициях во всех сферах жизни. Объем еженедельной физической активности студентов должен составлять минимум 8 часов. Поэтому в дополнение к объему занятий по физкультуре, определяемому Федеральным государственным образовательным стандартом в 4 часа в неделю, необходимо ввести бесплатное занятие под руководством и контролем преподавателя кафедры физического воспитания.

Студенты – потенциальная мощь и сила, которая определяет перспективу развития нашей страны во всех сферах деятельности. Именно она несет в себе огромный потенциал и энергию для того, чтобы улучшать старое и создавать новое. Эту миссию молодежь способна выполнить только при соответствующей действенной политике государства, которая направлена на повышение физической активности и подготовки будущих профессионалов. Объединив государственные и общественные организации для развития студенческого спорта – залог здоровой нации и процветания страны.

Список использованных источников и литературы:

[1] Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М., 1991.

[2] Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.

[3] Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998.

[4] Гилев Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г. А. Гилев, С. К. Романовский // Культура физическая и здоровье. – 2015. – №2 (53). – С. 103-107.

© М.Ю. Гамзатова, И.Р. Тарасенко, Н.Н. Троценко, 2022

*А.В. Осмачкин,
канд. ист. наук, учитель
истории и обществознания,
e-mail: osmachkin90@mail.ru,
МБОУ – средняя общеобразовательная школа №6,
г. Орел, Российская Федерация*

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ

Аннотация: в статье описаны критерии и типы заданий оценивания креативного мышления учащихся старших классов на уроках истории и обществознания.

Ключевые слова: критерии оценивания, креативное мышление, уроки истории и обществознания.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования одной из важнейших задач и условий становления динамичной, творческой, ответственной и конкурентоспособной личности выступает формирование функциональной грамотности, структурным компонентом которой является креативное мышление.

В исследовании PISA дается следующее определение термину «креативное мышление» – это способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствования идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания, эффективного выражения воображения [1].

Анализ зарубежных и отечественных публикаций, посвященных проблеме формирования креативного мышления позволяет констатировать две прямо противоположные точки зрения исследователей:

1. Креативное мышление присуще лишь единицам, поскольку креативность проявляется как творческий прорыв, великое открытие или шедевр, которые неразрывно связаны как с глубоким знанием предмета, так и с выдающимися

способностями, одаренностью (Л. Кинг, А. Кестлер, Д. Гилфорд, А.И. Савенков, Е.Л. Яковлева, А.А. Лосева);

2. Креативное мышление возможно развить у любого человека (М. Кипнис, Б. Клег, А. Торренс, Д.Б. Богоявленская).

Наличие данных подходов обуславливает отсутствие единого мнения исследователей относительно оценки уровня креативного мышления. Так, ряд ученых придерживаются мнения о негативном влиянии оценочного подхода на проявление креативного мышления у учащихся. Вместе с тем, большинство исследователей считают важным определить методику, содержание и критерии оценивания креативного мышления учащихся, что позволит выявить специфику организации мыслительных процессов, а не осведомленность в той или иной предметной области. Данное направление оценки нацелено не на выявление одаренных учащихся, а на определение границ, в которых учащиеся способны мыслить креативно.

В настоящее время педагогическое сообщество ведет обсуждение модели оценивания креативного мышления, включающей два компонента:

- тематический, в рамках которого выделяются содержательные области, используемые при конструировании измерительных материалов;
- компетентностный, определяющий мыслительные процессы, используемые при разработке заданий.

Тематическая модель включает две содержательные области: креативное самовыражение и получение нового знания / креативное решение проблем. Данные содержательные области, в свою очередь, подразделяются на следующие разделы:

- письменное или устное словесное самовыражение;
- изобразительное и символическое самовыражение;
- решение естественнонаучных и математических проблем;
- решение социальных и межличностных проблем.

Компетентностная модель предполагает, что процесс креативного мышления включает выдвижение и совершенствование разнообразных и креативных идей, их

оценку и отбор тех, которые могут быть впоследствии доработаны и уточнены [2].

В связи с вышеизложенным уместным может быть вариант критериев оценивания креативного мышления учащихся старших классов на уроках обществознания и истории, представленный в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии оценивания креативного мышления учащихся старших классов на уроках обществознания и истории

Критерии	Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
Анализ	Видит недостающую информацию для решения проблемного вопроса, формулирует запрос на поиск недостающей информации. Выделяет противоречия в массиве фактов, данных наблюдений.	Выделяет известное и неизвестное, но не формулирует запрос на поиск недостающей информации. Не видит противоречий в массиве фактов, данных наблюдений или называет не все противоречия.	Не выделяет недостающую информацию для решения проблемы. Не формулирует запрос на поиск информации. Не видит противоречий в массиве фактов, данных наблюдений.
Прогнозирование	Выстраивает причинно-следственные связи с необходимой степенью детализации. Рассматривает	Выстраивает причинно-следственные связи без детализации. Не рассматривает проблему со всех сторон. Выдвигает один	Не выстраивает причинно-следственные связи. Не предполагает наличия разных точек зрения на про-

	проблему с разных сторон. Выдвигает несколько способов решения проблемы за установленный промежуток времени. Способен предвидеть последствия каждого предложенного способа, предвидит возможные риски.	способ решения проблемы за установленный промежуток времени. Способен предвидеть последствия предложенного способа решения проблемы, но затрудняется в определении возможных рисков.	блему. Затрудняется предложить способ решения проблемы, либо не успевает за отведенное время. Не может определить последствия и возможные риски при решении проблемы.
Аргументация	Обосновывает свое мнение, приводит корректные аргументы для обоснования своей позиции. Ставит под сомнение кажущиеся очевидными факты, приводит контраргументы.	Формулирует собственное мнение, приводит аргументы для обоснования своей позиции, но не всегда корректные.	Не формулирует собственное мнение, либо не приводит аргументов в его защиту.
Планирование	Формулирует цель, результат и порядок действий по их достижению.	Формулирует цель, но затрудняется в определении ожидаемых результатов	Не определяет цель, не предлагает план решения.

		и/или порядке действий по их достижению.	
Оценка и контроль	Оценивает надежность и достоинства принятого способа решения. Корректирует в случае необходимости предложенный план действий.	Оценивает достоинства принятого решения, но не его надежность. Самостоятельно проверяет правильность выполнения отдельных шагов.	Оценивает принятое решение субъективно без учета его надежности и убедительности. Проверяет правильность выполнения отдельных шагов по рекомендации учителя.

Согласно выделенным критериям и параметрам на уроках истории и обществознания целесообразно применять следующие типы заданий, направленных на оценивание креативного мышления учащихся:

1) Контекстуальные практические проблемные ситуации. Контекст, в рамках которого предложена проблема, должен быть жизненным. Поставленная проблема должна быть интересной и актуальной для учащихся того возраста, на который она рассчитана.

Например, урок обществознания в 8 классе по теме «Нации и межнациональные отношения». Для решения учащимся можно предложить задачу: Как решить проблему с устройством в субъектах РФ беженцев из ДНР и ЛНР, где сейчас проходит специальная военная операция? При этом проблема разбивается на фокусировки, а учащимся предлагается разделиться на творческие подгруппы, каждой из которых предлагается свой фокус:

– Как решить проблему с устройством в субъектах РФ беженцев из ДНР и ЛНР, где сейчас проходит специальная

военная операция, чтобы люди находились в безопасности и были всем обеспечены.

– Как решить проблему с устройством в субъектах РФ беженцев из ДНР и ЛНР, где сейчас проходит специальная военная операция, чтобы разнообразить их время препровождения и отдых.

– Как решить проблему с устройством в субъектах РФ беженцев из ДНР и ЛНР, где сейчас проходит специальная военная операция, чтобы они могли получить возможность самореализации и трудоустройства и заработка.

– Как решить проблему с устройством в субъектах РФ беженцев из ДНР и ЛНР, где сейчас проходит специальная военная операция, чтобы оптимизировать расходы на их содержание.

2) Задание «Лови ошибку!». В качестве примера может выступать урок истории в 9 классе по теме «Восстание декабристов». Учащиеся делятся на 2 подгруппы, каждой из которых предлагается написать текст на темы «Тайная организация декабристов «Южное общество» и «Тайная организация декабристов «Северное общество». При этом в текстах учащиеся должны заложить ошибки. Далее организуется обмен текстами с последующим выявлением ошибок.

3) Задание «Исторический блогер». Учащимся предлагается на протяжении недели вести блог в социальных сетях, посвященный исторической личности или историческому событию. В блоге должны быть представлены фотоматериалы, цитаты из архивных документов и исторической литературы, мемы, статусы, краткие видеоролики – «Сторис», которые отражают все аспекты выбранной темы.

4) Создание банка идей. При изучении на уроке обществознания в 7 классе темы «Глобальные проблемы современности» учащимся творческих групп предлагается в течении 15 минут предложить идею умного дома (альтернативных способов получения энергии и пр.).

Таким образом, проблема оценивания креативного мышления учащихся многоаспектна, а предметная область

социогуманитарных дисциплин (история и обществознание) является материалом, на основе которого возможна разработка и апробация содержания, критериев и технологий, направленных на успешное решение данной проблемы.

Список использованных источников и литературы:

[1] PISA: креативное мышление. – Минск: РИКЗ, 2020. – 70 с.

[2] Основные подходы к оценке креативного мышления учащихся основной школы // Креативное мышление. Всероссийский форум экспертов по функциональной грамотности. – М, 2019. – С. 11-23.

© А.В. Осмачкин, 2022

*Н.С. Шуленина,
к.б.н., доц.,
e-mail: ninashulenina@yandex.ru,
И.В. Сидорова,
студентка,
e-mail: irinasidorova99@gmail.ru,
ФГБОУ ВО «НГПУ»,
г. Новосибирск, Российская Федерация*

ФОРМИРОВАНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В КУРСЕ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Аннотация: в работе рассмотрены методические подходы к формированию метапредметных компетенций в 9 классе в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности».

Ключевые слова: метапредметные компетенции, универсальные учебные действия, основы безопасности жизнедеятельности, задания.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт предъявляет строгие требования к результатам обучения. Особое место выделено формированию метапредметных компетенций. Сейчас большинству учителей не до конца понятно, как нужно формировать эти результаты [1]. Именно поэтому проблема разработки методов формирования метапредметных компетенций сейчас особо актуальна.

Для формирования метапредметных компетенций у учителя есть разнообразные педагогические технологии, методы и приемы обучения [2]. Эффективным решением этой проблемы может стать разработка заданий, решение которых поможет оптимизировать процесс формирования метапредметных компетенций. С помощью связи ОБЖ и других предметов можно разработать методический материал для использования в школе. В качестве потенциальных исследуемых для разработки заданий будет использоваться 9 класс так как именно в это время учащихся устанавливается наибольшее количество

межпредметных связей с другими учебными дисциплинами, что является хорошей базой для формирования метапредметных компетенций.

Формирование УУД эффективно происходит в ходе обучения с тщательным подбором учебных материалов. Главная трудность при формировании метапредметных компетенций – это непонимание с помощью каких методов и приемов можно привить обучающимся необходимые умения.

Для того чтобы наглядно показать какой вид УУД может формироваться на уроках основ безопасности жизнедеятельности были разработаны конкретные примеры различных заданий, которые были успешно применены на практике.

Начинать подготовку к формированию метапредметных компетенций необходимо с выбора интересующих УУД и подборки заданий, которые наиболее успешно справятся с формированием конкретного умения.

Первым видом метапредметных компетенций являются регулятивные универсальные учебные действия, формирование которых обеспечивает учащимся организацию их учебной деятельности. Они помогают у обучающихся сформировать такие ценные навыки как: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, волевая саморегуляция и оценка своей деятельности [3].

Такую компетенцию как: «Планировать действия в соответствии с поставленной задачей, выбирая наиболее эффективные способы и пути достижения целей» можно сформировать в теме: «Первая помощь при различных видах травм». Обучающиеся делятся на 2 группы с равным количеством участников. Первой группе необходимо изображать какую-то определённую травму с помощью раздаточного материала (силиконовые наклейки, имитирующие кровотечение и т.п.). Участники второй команды должны по одному оказывать помощь пострадавшим из первой команды, при этом соблюдая правильный алгоритм действий.

В результате выполнения данного практического задания, учащиеся получают опыт тщательного продумывания своих действий т.к. задания на воспроизведения алгоритма действий

подразумевают определенную неизменную последовательность действий. Имея конкретные данные и конечную цель, учащиеся на основе собственных знаний должны выстроить правильный порядок своих действий.

Для развития коммуникативных УУД недостаточно просто научить учеников разговаривать, нужно обучать их выстраивать свою речь так, чтобы они могли не только выражать собственное мнение, аргументированно отстаивать свою точку зрения, но и в результате сотрудничества достигать поставленных целей.

Наибольшее значение среди метапредметных компетенций уделено именно познавательным УУД. Они формируют систему способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации. Компетенция «Выявлять черты сходства и различия, осуществлять сравнение» может быть сформирована с помощью сравнительной таблицы. Учащимся предлагается заполнить разные колонки в таблице. Данное задание можно использовать в теме «Аварии с утечкой радиоактивных веществ». Учащимся можно предложить заполнить таблицу «Виды ионизирующего излучения». В результате учащиеся разграничат по степени влияния и последствиям каждый вид излучения и поймут разницу между ними.

Сравнительные таблицы являются удобным инструментом для более глубокого понимания учебного материала так как учащиеся делают попытки предварительной систематизации материала, визуализируют содержание изучаемой темы. Более сложной работой по формированию данной компетенции является не заполнение таблицы, а самостоятельное выявление параметров сравнения обучающимися.

Понимание взаимосвязей между фактами дает более глубокое понимание их принципов, знание которых оказывается неоценимым в процессе обучения [4]. Для того чтобы научиться устанавливать причинно-следственные связи и давать объяснения в теме «Пожары и взрывы» можно использовать работу с раздаточным материалом. Учащимся раздают

карточки. На карточках написаны названия процессов – пожар и взрыв и их характеристики. Задание – соотнести характеристику и процесс. Другим вариантом работы может быть выявление поражающих факторов пожара и взрыва и установления их влияния на организм человека. Установление причинно-следственных связей обеспечивает более качественное понимание учебного материала.

Компетенция «Устанавливать аналогии, строить логические рассуждения, умозаключения, делать выводы» является одной из самых сложных.

Аналогии – это прекрасный вариант для того, чтобы связать изученный ранее материал с новым, который только изучается. Древнегреческий философ Платон использовал в своих речах аналогии для того, чтобы донести до людей свои мысли [5]. В методике обучения аналогии используются для того, чтобы отразить сходство и подобие явлений. В качестве примера можно привести тему «Аварии на радиационно-опасных объектах». При изучении алгоритма действий можно провести аналогию с действиями при химической аварии. Можно отметить, что действия при оповещении об аварии на радиационно-опасном объекте такие же как при аварии на химически-опасном объекте. Так, необходимо включить радио или телевизор и прослушать сообщение; освободить холодильник от продуктов; вынести скоропортящиеся продукты и мусор; выключить газ и электричество; взять необходимые вещи, документы и продукты питания; надеть средства индивидуальной защиты и следовать на сборный эвакуационный пункт (если была такая команда). Подобные аналогии помогут закрепить схожий материал из разных тем и систематизировать то, что было изучено ранее.

Типы заданий, которые были выбраны для формирования метапредметных компетенций обеспечивают наиболее разностороннее развитие обучающихся. С помощью этих заданий ученики смогут не только совершенствовать навык установления причинно-следственных связей, но и устанавливать аналогии, строить рассуждения, выявлять черты сходства и различия

Таким образом, ключевым фактором в формировании

метапредметных компетенций является понимание у учителей того, какие задания подходят для того, чтобы использовать их при формировании компетенций. Правильно подобранное задание обеспечивает качественное развитие у учащихся необходимых универсальных учебных действий.

Список использованных источников и литературы:

[1] Кузнецов А.А. О школьных стандартах второго поколения // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2008. №2. С. 3-6.

[2] Мелешина Ю.А., Шуленина Н.С. Формирование метапредметных компетенций на уроках ОБЖ в рамках внедрения ФГОС // Инновационное развитие современной науки: проблемы и перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. – г. Нур-Султан, Казахстан, 2021. С. 39-43

[3] Яворская О.О. Использование эффективных приемов работы на уроках как средство формирования метапредметных компетенций учащихся на II ступени общего среднего образования // Преподаватель года 2020: сборник научных статей Международного профессионально-исследовательского конкурса (Петрозаводск, 17 декабря 2020 г.) / науч. ред. Л.М. Героева; Международный центр научного партнерства «Новая Наука». Петрозаводск, 2020. С. 375-386.

[4] Абаскалова Н.П., Акимова Л.А., Петров С.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учеб. пособие для студентов пед. вузов. Новосибирск: АРТА, 2011. 304 с.

[5] Райко Д.Н. Аналогии на уроках: от установления подобия к раскрытию закономерностей и освоению социального прогнозирования // Школьные технологии. 2016. №5. С. 124-128.

© Н.С. Шуленина, И.В. Сидорова, 2022

*Н.С. Шуленина,
к.б.н., доц.,
e-mail: ninashulenina@yandex.ru,
Н.С. Чигасов,
студент,
e-mail: chigasov99@mail.ru,
ФГБОУ ВО «НГПУ»,
г. Новосибирск, Российская Федерация*

РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в работе рассматривается значение семьи и школы в формировании основных элементов, составляющих структуру здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, школа, семья.

За последние несколько лет, по данным Роспотребнадзора, здоровье школьников разных возрастов становится хуже, растет число неинфекционных и хронических заболеваний. Так в 2017 году было зафиксировано лишь 12% здоровых детей. Подобную тенденцию подтверждают и данные Минздравсоцразвития [1].

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, отсюда следует, что неправильно организованный день, плохое питание, нарушенный сон, стресс и многое другое разрушает здоровье современного ученика, в связи с этим возникает необходимость изменения подходов по формированию здоровья школьников [2].

Структура здорового образа жизни представляет собой следующие разделы:

- питание;
- физическая активность;
- закаливание;
- режим дня;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Рассмотрим каждый из этих пунктов отдельно.

Питание обеспечивает человека энергией, избыток потребляемой энергии ведёт к повышению веса, а недостаток к истощению, поэтому питание должно соответствовать энергозатратам ребенка и его физиологическим потребностям, оно должно как бы поддерживать нормальный вес ученика. Питание должно удовлетворять потребность в суточных нормах витаминов и минералов, а также должен быть соблюден баланс между белками, жирами и углеводами. По рекомендации ВОЗ питание должно быть трех- либо четырехразовым.

Формирование потребности в физической активности, должно начинаться в семье, родители должны показывать на своем примере любовь к занятиям физической культурой, что позволит на ранних этапах формировать здоровье ребенка. Школа в свою очередь должна обеспечивать все необходимые условия для реализации физического потенциала учащихся, учителя должны рационально подходить к распределению времени на труд и отдых, а также обеспечивать учащихся всеми необходимыми знаниями и навыками в формировании спортивного образа жизни [3].

Закаливание должно проводиться воздухом, водой и солнцем, его успешность и полезность закаливания зависит от соблюдения принципов закаливания, это принцип:

- постепенности увеличения интенсивности воздействия на организм;
- систематичности воздействия, его регулярности;
- соответствия силы и времени воздействия раздражителя, т.е. чем сильнее раздражитель тем меньше время воздействия.

Режим дня должен представлять собой суточный цикл деятельности ребёнка, он должен строго соблюдаться. Так ребёнок должен спать, питаться, обучаться, заниматься спортом в одно и то же время, это позволяет время и силы на подготовку к той или иной деятельности. Сон должен соответствовать возрастным и физиологическим потребностям ребенка. Время труда и отдыха должно чередоваться, не стоит забывать о времени проведенном на улице. Лучше формировать день на основе циркадных циклов, беря во внимание пики работоспособности и их спады, для более эффективного

решения задач [4].

Формирование основ здорового образа жизни начинается в семье. Родители закладывают фундамент привычек следить за личной гигиеной. Необходимо приучать детей мыть руки перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета, контакта с животными и прогулки на улице. Научить следить за ногтями, за чистотой волос и зубов. Родители приучают ребенка к правильному питанию, которое должно быть сбалансированным по количеству питательных веществ и обязательно включать в себя первые блюда. Смотрят за тем, чтобы ребенок не увлекался фастфудом. За привитие любви к физической активности обучающихся ответственны родители и учителя. Примером может послужить личное участие родителей в занятиях утренней гимнастикой и закаливанием. Организуйте больше семейных подвижных игр в выходные и каникулы, заинтересуйте ребенка в спортивных состязаниях, запишите его в тематическую секцию.

Ответственность за отказ ребенка от вредных привычек в большей степени принадлежит родителям, именно родители формируют отношение ребёнка к пристрастию к алкоголю или курению, они показывают пример подрастающему поколению. Основными причинами формирования у детей вредных привычек является: желание быть старше и жизненные трудности. Поэтому необходимо помогать учащимся справляться с трудностями, интересоваться их жизнью, беседовать на темы вреда здоровью вредными привычками.

Особую роль в формировании ценности здоровья и здорового образа жизни играет школа. Через урочную и внеурочную деятельность на уроках биологии и основ безопасности жизнедеятельности закладываются физиологические основы сна, режима труда и отдыха, показывается важность рационального питания и физической активности в сохранении и укреплении здоровья. На уроках физической культуры формирует такие физические качества как быстроту, ловкость, выносливость, обеспечивает высокий уровень двигательных качеств и способствует повышению общей тренированности организма.

Большое внимание ЗОЖ уделяется на уроках ОБЖ.

Правильное использование педагогических технологий, методов и приемов позволяет учителю ОБЖ повышать уровень знаний учеников о негативном влиянии факторов риска на здоровье, решать проблему ответственного отношения к здоровью, заниматься профилактикой вредных привычек, показывать важность занятий физической культурой и спортом.

Соблюдение и организация здорового образа жизни позволит избежать множества проблем со здоровьем ребёнка в будущем. Важно помнить, что организация здорового образа жизни ребенка должна происходить в системе взаимодействия: ребёнок – семья – школа.

Список использованных источников и литературы:

[1] Здравоохранение в России. 2019: Стат.сб. / Росстат. – М., 2019. – 170 с.

[2] Ильин Е.П. «Психология физического воспитания» – М., Просвещение 2006 г. – 311 с.

[3] Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. – С. 60-63.

[4] Скворцова В.Н. Валеология: учебное пособие. Томск: Изд-во ТПУ, 2006. 196 с.

© Н.С. Шуленина, Н.С. Чигасов, 2022