

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА, УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ»

БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ
(РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ)

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Международная научно-практическая конференция

23-26 октября 2024 года

г. Красноярск

ББК 65

Э 40

Экономика и управление в современных условиях : материалы международной научно - практической конференции / сост. Л. М. Ашихмина ; Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии». – Красноярск : АНО ВО СИБУП, 2024. – 342 с.

ISBN 978-5-94969-125-0

В сборнике представлены научные материалы международной научно-практической конференции «Экономика и управление в современных условиях».

Главный редактор

Забуга В.Ф., ректор СИБУПа, к.э.н., профессор.

Редакционная коллегия:

Галимов О.Х., к.ю.н., доцент;

Лалетин Н.В., к.техн.н., доцент;

Мясоутов О.В., кандидат культурологии;

Погорелов И.З., к.э.н., доцент;

Суворова Н.В., к.пед.н.

Ответственный за выпуск

Третьяков А.С., к.пед.н., доцент.

© Сибирский институт бизнеса,
управления и психологии, 2024.

ISBN 978-5-94969-125-0

Издается в авторской редакции

**Теоретический анализ проблемы суицидального риска у лиц пожилого
возраста**

Е.И. Алыджи, Ю.В. Живаева, Л.А. Елисеева

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет
им. проф Ф. Войно-Ясенецкого»,

АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация: в статье рассматривается теоретический анализ проблемы суицидального риска в пожилом возрасте. В пожилом возрасте актуализируется проблема переживания одиночества, которая может сопровождаться выбором стратегии суицида. Риск обусловлен психическими заболеваниями пожилых людей, что встречается в большинстве случаев

Ключевые слова: суицидальный риск, пожилой возраст, одиночество

Theoretical analysis of the problem of suicide risk in the elderly

E.I. Alydzh, Yu.V. Zhivaeva, L.A. Eliseeva

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. F. Voino-Yasenetsky,
Siberian Institute of Business, Management and Psychology,
Lesosibirsk Pedagogical Institute-Branch of SibFU

Annotation: the article discusses a theoretical analysis of the problem of suicide risk in the elderly. In old age, the problem of experiencing loneliness is actualized, which may be accompanied by the choice of a suicide strategy. The risk is due to mental illnesses of the elderly, which occurs in most cases

Key words: suicide risk, old age, loneliness

Согласно Всемирной организации здравоохранения, суицид - это акт умышленного убийства самого себя. А суицидальное поведение - это тип поведения, включающий мысли о суициде, планирование самоубийства, суицидальные попытки и сам суицид. Суицидальная попытка же трактуется как любой вид изначально не летального суицидального поведения, куда относят самоотравление, нанесение самому себе травмы или иного повреждения, которые могут иметь или не иметь летального намерения или исхода [1].

В других источниках приводятся несколько отличные определения. Например, суицид (самоубийство) трактуется как осознанные действия человека, направленные на достижение такой цели, как лишение самого себя жизни. Приводится происхождение этого понятия: оно исходит от латинского *suī* - «себя», *caedo* - «уничтожать», «убивать». Суицидальное поведение понимается как поведение человека, включающее в себя как сам суицид (оконченный и неоконченный), так и иные виды суицидальной активности: покушение на самоубийство, попытки суицида, внутриличностные мысли, угрозы, высказывания, намерения и так далее. Данное понятие является более широким в отличие от понятия самоубийства. И, наконец, суицидент - это лицо, которое совершило самоубийство (оконченное или неоконченное) либо предприняло попытку его совершить, а также лицо, характеризующееся

психическими аутоагрессивными проявлениями, то есть действиями, направленными на причинение себе как осознанно, так и неосознанно, физического или психического вреда [5].

Можно найти более простое определение: «самоубийство» - это осознанное лишение себя жизни [4].

Как правило, в определении понятий «самоубийство», «суицидент» и «суицидальная попытка» не возникает проблем, но вот трактовка понятия «суицидальное поведение» зачастую в разных источниках бывает разная.

Например, согласно современным представлениям, суицидальное поведение определяется как сложный поведенческий акт, как правило, направленный на самоуничтожение и протекающий в различных по своим проявлениям формах [2].

В данном случае мы видим довольно абстрактное определение, включающее в себя большое количество аспектов темы суицидального риска.

В немецком научном сообществе под «суицидальным поведением» понимается не только действия, которые могут привести к смерти (непосредственно сам суицид), но и действия по отношению к самому себе, не принесшие за собой смерть, которые были задуманы как смертельные (например, попытка суицида). Кроме того, понятие «суицидального поведения» включает в себя оповещения окружающих о своем возможном суициде, а также мысли, которые крутятся вокруг идеи лишить себя жизни [6].

Понятие «суицидального поведения» описывается в работах О.З. Чимровой и Е.Н. Жавровой как все проявленные и скрытые типы психической деятельности человека, с намерением прекратить свое существование. Помимо размышлений о понятии суицидального поведения, авторы обратили внимание на его причины. В данном случае, суицидальное поведение связано с аутоагрессией, являясь крайней ее формой [6].

Однако, вышесказанная причина является лишь одной из множества, существует большое количество подходов и концепций суицида и всего, что с ним связано (суицидальное поведение, суицидальные попытки).

В научной литературе можно встретить различные классификации как непосредственно суицида, так и суицидального поведения. Обозначим ключевые виды самоубийств: истинный, демонстративный и скрытый.

Истинный суицид становится следствием серьезной психологической травмы и не бывает внезапным или спонтанным. Даже если по внешним признакам может показаться, что суицидальное поведение человека возникло неожиданно, случайно, это не так.

Демонстративный суицид, он же парасуицид, отличается от истинного тем, что основная цель заключается не в доведении себя до конечного результата - собственной смерти, а в привлечении к своей персоне внимания тех или иных лиц, в попытке построить с ними диалог и достичь реализации тех или иных требований.

Скрытый суицид проявляется в тех случаях, когда лицо осознает, что не готово к самоубийству, однако по тем или иным причинам желает этого, поскольку не может или не хочет найти иного способа разрешения своих проблем.. [5]

Таким образом, мы понимаем, что все вышеперечисленное определяет суицидальный риск, ведь суицидальный риск - это степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

Однако существует специфика детерминант суицидального поведения у людей в возрасте 65 и старше.

Так, в работе К. Л. Кещан [2] говорится, что в этом возрасте обычно: Снижаются адаптационные возможности организма; Ухудшается толерантность к стрессовым нагрузкам, нарастает возрастное биологическое старение; Усугубляются дегенеративные ослабумливающие процессы, сосудистые деменции; Возникает полиморфная соматическая патология;

Мотивация суицидального поведения людей поздней зрелости часто определяется личными переживаниями: выходом на пенсию, вдовством, материальными трудностями. При этом суицидальная активность у них отличается не только высоким коэффициентом летальности, но и (при незавершенных суицидах) – более тяжелыми соматическими последствиями [5].

Довольно тревожным является тот факт, что в домах престарелых сетуют на одиночество больше 1/3 постояльцев, учитывая, что частой причиной суицида по Дюркгейму является одиночество. Кроме того, психические расстройства выявлены у 85-90% пожилых жертв суицида. Частота психических расстройств выше именно у пожилых пациентов ПНД, в данном случае имеется в виду возраст больше 60 лет. Одним из таких самым частым психическим расстройством является клиническая депрессия - ведущее суицидоопасное психическое расстройство: у 54-87% жертв, включая первый «поздний» эпизод - сильнейший предиктор смертельного и несмертельного суицидального поведения пожилых: связана с 40-кратным увеличением риска, тогда как иные психические расстройства – «только» с трехкратным. Риск рецидива (обострения) и суицидального поведения депрессивных растет с возрастом [9].

В работе Любова Е. Б. излагаются механизмы сложных взаимосвязей расстройств сна (прежде всего, бессонницы и ночные кошмары) и суицидогенеза [3].

Таким образом, говоря о детерминационном комплексе суицидального поведения, важно отметить, что причины и факторы самоубийства играют значительную роль. Причины самоубийства относятся к мотивам и обстоятельствам, которые прямо влияют на выбор суицидального поведения. Они могут быть связаны с неразрешенными проблемами, конфликтами и несоответствием внутренних установок жизненным реалиям. Факторы самоубийства, в свою очередь, относятся к сложившимся жизненным ситуациям и условиям, которые увеличивают риск совершения суицида. У людей в возрасте 65 лет и старше существует специфика детерминант суицидального поведения. Суицидальная активность у них характеризуется высоким коэффициентом летальности и более тяжелыми соматическими последствиями. Одиночество также является одной из частых причин суицида у людей поздней зрелости. Психические расстройства обнаружены у большинства именно уже пожилых жертв суицида, особенно депрессия,

которая является ведущим суицидоопасным психическим расстройством. Важно отметить, что риск суицида у этих людей связан с возрастом и наличием психических расстройств.

Библиографический список

1. Предотвращение самоубийств: глобальный императив. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2014. 102 с.
2. Кещян, К. Л. Особенности суицидальности у лиц пожилого возраста: клиничко-социальный аспект / К. Л. Кещян, В. А. Мазус // Вопросы охраны психического здоровья. 2022. Т. 1, № 2. С. 37-43.
3. Любов, Е. Б. Нарушения сна и суицидальное поведение. Сообщение 1: распространённость, влияния и взаимосвязи / Е. Б. Любов, П. Б. Золотов // Суицидология. 2020. №1 (38). С. 98-116.
4. Осоприлко, Д. А. Причины суицидального поведения / Д. А. Осоприлко // Психология: шаг в науку : электрон. сб. материалов IX Респ. с междунар. участием науч.–практ. конф. студентов и магистрантов. Брест, 2022. С. 125-127.
5. Сидорова, Е. З. О понятии суицида и его видах / Уголовный закон российской Федерации: проблемы правоприменения и перспективы совершенствования: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 28 апреля 2020 года. Иркутск, 2020. С. 106-109.
6. Чернова, А. А. Ким В.В. Обзор российских и зарубежных исследований по проблеме аутоагрессивного поведения личности / Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11, № 6–1. С. 262-271.
7. Beck, A.T. Hopelessness and eventual suicide: a 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation / American Journal of Psychiatry. 1985. Vol.142, № 5. P. 559–563.

ББК 88.7

Теоретический анализ проблемы «магического мышления» у лиц зрелого возраста

Е.И. Алыджи, Ю.В. Живаева, Е.В. Приживая

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет
им. проф Ф. Войно-Ясенецкого»,
АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация: в статье представлены результаты теоретического изучения «магического мышления» и «веры в паранормальное». Феномен проявляется у людей зрелого возраста и может выступать вариантом психологической защиты в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: магическое мышление, вера в паранормальное, зрелый возраст, феномен

Theoretical analysis of the problem of «magical thinking» in mature people

E.I. Alydzhii, Yu.V. Zhivaeva, E.V. Prizhivaya

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. F. Voino-Yasenetsky,
Siberian Institute of Business, Management and Psychology,
Lesosibirsk Pedagogical Institute-Branch of SibFU

Annotation: the article presents the results of the theoretical study of "magical thinking" and "belief in the paranormal". The phenomenon manifests itself in people of mature age and can act as a variant of psychological protection in stressful situations.

Keywords: magical thinking, belief in the paranormal, mature age, phenomenon

Антропология, психология и психиатрия - все эти науки используют термин «магическое мышление», но его значение остается неясным. Сначала нужно разобраться, что такое мышление.

Мышление – это опосредованное, отвлеченное, обобщенное познание явлений внешнего мира, их сущности и существующих между ними связей, осуществляемое путем мыслительных операций (анализа и синтеза, сравнения и различения, суждений и умозаключений, абстракции, обобщения и др.); высшая форма отражательной деятельности человека: характерные признаки расстройств мышления используются в дифференциальной диагностике психических заболеваний.

Понятие «магическое мышление» отражает представление о возможности воздействовать на реальные события при помощи особых символических действий или мыслительных процессов. Это понятие включает в себя установление необъяснимых связей между объектами, идеями и событиями, которые идут вразрез с логикой.

Пауль Розин и Кэрол Д. Немеррофф в своей статье (Rozin, Nemeroff, 1985), определяют магическое мышление как убеждения, которые нарушают привычные границы между ментальными и физическими реальностями и следуют законам «подобия» и «притяжения», предложенными Джоном Фрэйзером (Фрэйзер, 2003).

По мнению П.Е. Мила (Meehl, 1964), такие квази-убеждения не имеют логического обоснования и рациональной причинно-следственной связи в рамках культурного контекста, тем не менее, предполагается, что они могут воздействовать на реальные события.

Первые работы на эту тему стали проводиться в 1882 году в Великобритании обществом психических исследований. Целью этого общества было изучение тех способностей человека, которые невозможно объяснить с помощью науки. В 1885 году аналогичное общество было создано в США. В 1927 г. в Чикаго ученый-ботаник Дж. Б. Райн организовал парапсихологическую лабораторию (Бессонова, 2012). В России изучением паранормальных явлений начал заниматься В. М. Бехтерев в первой половине XX века. Его силами при институте исследования мозга и психической деятельности в 1920 году была создана комиссия по изучению телепатии, магнетизма, медиумизма, спиритизма (Бессонова, 2012). В скором времени

советской властью были запрещены паранаучные эксперименты, что приостановило подобные опыты [2].

Первоначально, проблема «магического мышления» как «архаически примитивного мышления» примитивных обществ, была поднята достаточно давно и изучалась такими учеными как Джон Фрэнклер (Фрэнклер, 2003), Люсьен Леви-Брюль (Леви-Брюль, 2015), Бронислав Малиновский (Малиновский, 2015), Клод Леви-Стросс (Леви-Стросс, 1985,1994) и др. Они рассматривали его как противоположность логическому мышлению, как некий стигмат примитивного общества, который несомненно должен себя изжить в ближайшем будущем. Но, как мы можем наблюдать, этот феномен не только не изживает себя, но наоборот – продолжает культивироваться в обществе.

В своем анализе западноевропейских культурных традиций, Г.В. Баранов (Баранов, 2016) утверждает, что магическое мышление существует вне логического фреймворка, игнорируя установленные законы логики, такие законы, как закон тождества, закон противоречия, закон исключенного третьего и закон достаточного основания. Этот тип мышления, по его словам, руководствуется собственными законами и выступает в качестве атавистического явления, которое, как ожидается, утратит свое значение и исчезнет в обозримом будущем.

В «Тотеме и табу» Зигмунд Фрейд изложил мысль о том, что стремление человека контролировать свою среду привело к зарождению анимизма как первичной системы взаимодействия с миром. Он считает, что магия и колдовство являются неотъемлемыми аспектами анимизма. Фрейд выделяет ключевой момент магического сознания — веру в безграничную силу мысли. Однако, по его мнению, такой способ мышления не является уникальным только для первобытных обществ; он проводит параллель с невротическими расстройствами среди своих современников, отмечая их склонность уходить в мир иллюзий и убеждение в способности мысли нанести вред другим (Фрейд, 2011).

Л.С. Выготский и А.Р. Лурия в 1993 году представили идею, что наличие магического мышления не обязательно указывает на низший уровень когнитивного развития. Наоборот, они утверждали, что стремление человека к власти над природой и другими людьми через магию отражает более сложную форму адаптации, которая не доступна другим видам живых существ [3]. По их мнению, магическое мышление представляет собой фундамент, на котором строилось развитие технологий и управление культурным прогрессом, а также овладение контролем над собственным поведением. То есть магия, как самая примитивная модель, не является основополагающей для всего мышления.

Магическое мышление позволяет приравнивать мысль о действии к совершенному действию. Магическое мышление заставляет ждать чуда потому что сила мысли должна дать ему случиться именно с вами. Магическое мышление позволяет допускать такие выводы о происходящем, которые толкают человека к резким и необдуманным действиям.

Формирование магического мышления может быть обусловлено несколькими факторами, которые могут быть связаны с культурно-социальным аспектом. Взрослые люди часто отрицают свою веру в магию, но в то же время проявляют приверженность к магическому мышлению в своем поведении [4].

Это наблюдается, например, в знаменитом эксперименте с "счастливой клюшкой", где было показано, что количество забитых мячей в лунку было выше у тех испытуемых, которым рассказали, что их клюшкой раньше пользовался успешный гольфист (Lee, C., Linkenauger, 2011).

Э.Э. Байрамова считает, что магическое мышление присутствует в психической жизни наравне с логическим мышлением, не создавая помех для нормального существования человека в обществе. Чаще всего магическое мышление актуализируется в эмоционально значимых ситуациях, в том числе и в ситуации стресса. В то же время вера в магию, которая отрицает известные законы реального мира, также может проявляться в стрессовых ситуациях, однако, в отличие от магического мышления, она зачастую приводит не к повышению, а к снижению адаптивности индивида. Тот факт, что вера в магию актуализируется в стрессовых ситуациях в связи с необходимостью адаптации к ним, позволяет предполагать, что она функционирует в психическом поле человека или как защитный механизм, или как копинг-стратегия [1].

Влияние средств массовой информации на формирование магического мышления проявляется через различные телепроекты, реалити-шоу, астрологические прогнозы, убеждающие зрителей в наличии людей с сверхъестественными способностями и способности звезд предсказывать будущее.

Кроме этого, верование в чудеса и волшебство может корениться в разнообразных началах. Одной из основ является наследование убеждений и религиозных обрядов от ближайшего окружения, включая родственников и близкие культурные круги. С ранних лет, дети склонны к магическому восприятию мира, часто рассматривая взрослых как всеведущих существ и полагая, что мир податлив их желаниям. Помимо этого, иногда личные, необъяснимые события, такие как неожиданные встречи с неопознанным или ощущения выхода из физического тела, могут укрепить веру в необъятное и загадочное.

Магическое мышление – это слабость мышления, возврат к его детским формам, в которых связи между объектами устанавливаются наугад и в которых любая мысль равна слову, а слово равняется действию.

Таким образом, существуют различные обстоятельства, которые могут привести к тому, что человек начинает верить в паранормальные явления. Эти факторы включают в себя сбои в функционировании мозга, эффекты от употребления наркотиков, влияние чужого мнения или глубокий психологический стресс.

Библиографический список

1. Байрамова Э. Э., Ениколопов С. Н. Магическое мышление и вера в магию в структуре психологических защит и копинг-стратегий // Психология. Психофизиология. 2021. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/magicheskoe-myshlenie-i-vera-v-magiyu-v-strukture-psihologicheskikh-zaschit-i-koping-strategiy> (дата обращения: 15.10.2024).

2. Дружилов С. А. Психическая адаптация в новой реальности: феномен, факторы. Критерии, индикаторы, вызовы // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 8(100). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya->

adaptatsiya-v-novoy-realnosti-fenomen-factory-kriterii-indikatory-vyzovy (дата обращения: 15.10.2024).

3. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.

4. Лазарус Р. Фолкман С. Стресс. Копинг-механизм / Москва : Наука, 1984. 191 с.

ББК 88.7

**Изучение жизнестойкости пациентов до и после операционный период
Е.И. Алыджи, Ю.В. Живаева, А.С. Судочакова**

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет
им. проф Ф. Войно-Ясенецкого»,
АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация: в статье рассматривается эмпирическое исследование жизнестойкости личности в период до и после операции. В ходе результатов исследования анализируется возможность изменения показателей жизнестойкости в период после операции. Ставится вопрос, возможно ли изменение этой структуры до и после сильного стрессового состояния, связанного с жизнью личности.

Ключевые слова: жизнестойкость, контроль, принятие риска, пациенты, до и послеоперационный период

Study of patient resilience before and after the surgical period

E.I. Alydzh, Yu.V. Zhivaeva, A.S. Sudochakova

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. F. Voino-Yasenetsky,
Siberian Institute of Business, Management and Psychology,
Lesosibirsk Pedagogical Institute-Branch of SibFU

Abstract: the article discusses an empirical study of personality resilience in the period before and after surgery. The results of the study analyze the possibility of changing the indicators of resilience in the period after surgery. The question is raised whether it is possible to change this structure before and after a strong stressful state associated with the life of a person.

Key words: resilience, control, risk acceptance, patients, pre- and postoperative periods

В настоящее время все люди очень подвержены стрессу, несмотря на возраст. Стресс стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. От самых маленьких до пожилых людей. Молодежь сталкивается с давлением социальных сетей, стремясь соответствовать идеальным образам, тогда как пожилые люди борются с ощущением утраты и одиночества. Каждый на своем жизненном этапе решает свои вопросы и задачи, и конечно все не может быть идеально, встречаются проблемы, которые им нужно решить. Новый день

приносит, новые вызовы, препятствия, эмоциональные нагрузки, которые негативно отражаются на здоровье человека. И чем устойчивее человек к этим нагрузкам, тем меньше влияние они оказывают на его здоровье. Каждый человек осознанно и неосознанно пытается оградиться от стресса, путем различных вариантов защитных механизмов, или, другими словами, при помощи копинг-стратегий.

В первую очередь люди подвержены психологическому стрессу, а именно эмоциональному и информационному. В современном обществе время бежит быстрее, чем несколько десятков лет назад, эмоциональная усталость и информационная перегрузка становятся неотъемлемой частью повседневной жизни. Люди находят себя в ловушке, где стресс становится обычным состоянием, затмевающим радость и удовлетворение. Это состояние, в котором мы часто оказываемся, можно сравнить с бурей, которая накрывает человека внезапно, оставляя его в замешательстве.

Тем не менее, эмоциональный и информационный стресс не всегда является негативным явлением. В определенных рамках он может служить катализатором для изменений, толкая человека к саморазвитию и повышению адаптивности.

Из чего можно сделать вывод, что стресс — это неотъемлемая часть нашей жизни, и избежать его у нас не получится. Тогда нам остается только одно, научиться управлять этими состояниями, извлекая из них уроки и превращая их в возможности.

Так как есть огромное количество возможностей для реализации себя, то современное общество выдвигает и соответственно, высокие планки и требования к человеку. Которым ему соответствовать тяжело.

Жизнестойкость - это характеристика личности, которая, как считает С. Мадди, и есть ключ к стрессоустойчивости. А благодаря стрессоустойчивости, человек может добиться субъективного благополучия, улучшить качество жизни и реализовать себя в жизни.

В отличие от копинг-стратегий, благодаря которым человек справляется со стрессовыми ситуациями, жизнестойкость – это не просто алгоритм действий, привычных для человека, это черта личности, некая установка на выживаемость, которая позволяет справляться с дистрессом эффективно. Она подразумевает осознание и принятие человеком собственной уязвимости и своих реальных возможностей.

Стресс пагубно влияет на здоровье не только психологическое, но и на физическое. Увеличение уровня стресса напрямую связано с возникновением кардиологических заболеваний, среди которых инфаркт миокарда занимает одно из первых мест. Научные исследования подтверждают, что высокий уровень кортизола, известного как гормон стресса, негативно влияет на сосуды и способствует образованию тромбов.

Сердце — это основной источник энергии, который обеспечивает ток крови по сосудам. Влияние стресса приводит к ухудшению кровообращения. Количество случаев заболевания сердца в наше время прогрессивно увеличивается. [9]

Жизнестойкость – это способность личности выдерживать различные стрессовые ситуации, при этом иметь возможность сохранить внутреннее

спокойствие, без снижения своей продуктивности. Также это система убеждений о себе и о мире, о взаимоотношениях с миром, позволяющих человеку справляться с негативным влиянием окружающей среды.

Понятие жизнестойкости как психологический феномен начали рассматривать сравнительно недавно. В начале 80-х годов 20-го века термин «hardiness» вводится в понятийный аппарат психологической науки американскими психологами Сьюзен Кобейса и Сальватором Мадди. Термин *hardlines* в переводе с английского означает «крепость, выносливость». В отечественной психологии в 2000 году Дмитрий Алексеевич Леонтьев предложил обозначать это понятие на русском языке как жизнестойкость. [13]

Жизнестойкость человека рассматривается с точки зрения способности трансформировать стрессовые обстоятельства, тревогу, и интегрировать в свой жизненный опыт.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, помогают дать оценку ситуации, и предположить дальнейшие свои действия. Благодаря которым, у человека появляется ощущение и уверенность в возможности влиять на ситуацию, а значит, она становится менее травматичной. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей.

С. Мадди не только начинает оперировать новым понятием, но и разрабатывает модель жизнестойкости. В рамках этой модели жизнестойкость рассматривается как «те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса». Анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, С. Мадди предложил четкий конструкт жизнестойкости, состоящий из трех компонентов: [20]

Первый компонент – вовлеченность – это убежденность человека, в том, что вовлеченность в реальную действительность дает ему возможность найти в ней интересное и важное для себя. При высоком уровне включенности – возрастает потребность в контакте с другими людьми; [11]

Второй компонент – контроль – это убеждение человека в том, что на результат того, что происходит в реальности, может повлиять только борьба как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации. При высоком уровне контроля – велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности; [11]

Третий компонент - принятие риска – это убежденность человека в том, что всё, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный. При высоком уровне принятии риска – велико стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. [10,11]

В свою модель жизнестойкости С. Мадди включает не только конструкт компонентов, но и пять основных механизмов, которые позволяют жизнестойкости оказывать своеобразное буферное влияние на развитие заболеваний и снижение общей эффективности деятельности: [13]

Чем более развита жизнестойкость, тем больше вероятности, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания. Жизнестойкость больше связана не столько с оптимизмом, сколько с

реализмом. Можно сказать, что жизнестойкость – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности. [2]

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. [1,7]

Несмотря на все условия вышеперечисленные и то, что формирование жизнестойкости происходит в основном в детстве и подростковом возрасте, данное качество можно развить и во взрослом, осознанном возрасте.

Нами было проведено эмпирическое исследование жизнестойкости до и после операционный период.



Рис 1. Показатели жизнестойкости по тесту С. Мадди

Поскольку шкала жизнестойкости составляется из результатов трех субшкал (вовлеченность, контроль, принятие риска), то становится логичным, что при увеличении показателей по ним, в показателях данной шкалы тоже произошли изменения. Так, у 29 респондентов показатели стали выше, чем в дооперационный период, и у одного они остались неизменны.

Исходя, из данных графика можно прийти к выводу о том, что у пациентов кардиологического профиля, действительно увеличиваются показатели жизнестойкости в послеоперационный период.

Однако, поскольку данная шкала составляется из показателей трех субшкал, то нельзя сказать о достоверности данных, и о подтверждении выдвинутой гипотезы. Для подтверждения или опровержения, выдвинутой в начале исследования гипотезы, были произведены расчёты по U-критерию Манна-Уитни

Поскольку Uэмп во всех субшкалах попадает в зону незначимости, то соответственно Uэмп по шкале «Жизнестойкость» также попадает в зону незначимости. Следовательно, выдвинутая гипотеза не подтверждается. Нами не были обнаружены различия в показателях жизнестойкости в послеоперационный период будут выше, чем в дооперационный период.

В ходе исследования, отмечалось, что у пациентов во время прохождения методики было повышено чувство тревоги. В начале чувство тревоги было связано с предстоящей операцией, затем после операции тревога уменьшалась, но не исчезала.

Библиографический список

1. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия ЮФУ. Технические науки. 2005. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostavlyayuschih-zhiznestoykosti-lichnosti-kak-osnove-ee-psihologicheskoy-bezopasnosti-v-sovremennom-mire> (дата обращения: 15.10.2024).

2. Стратегии жизнестойкости пожилых людей / Л. И. Иванкина, Е.И. Клемашева, Ф. Касати // Векторы благополучия: экономика и социум. 2020. №4 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-zhiznestoykosti-pozhilyh-lyudey> (дата обращения: 15.10.2024).

3. Лазарева Е. Ю «Клинико- психологические особенности адаптационного потенциала личности у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями» : дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук / Е. Ю. Лазарева. – Чебоксары, 2016 – 189 с.

4. Микуц О.В Три составляющие жизнестойкости // МНИЖ. 2015. №5-3 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tri-sostavlyayuschie-zhiznestoykosti> (дата обращения: 15.10.2024).

5. Никитина Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya> (дата обращения: 15.10.2024).

6. Новикова Н. А. Стресс и жизнестойкость // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-zhiznestoykost> (дата обращения: 15.10.2024).

7. Фоминова А.Н Жизнестойкость личности. Москва: Прометей, 2012. 40 с.

8. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) / Ширшов В. Д., Забара Л. И., Якина Л. Н. // Педагогическое образование в России. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-sotsialnyy-fenomen-opyt-filosofskogo-i-psihologo-pedagogicheskogo-analiza> (дата обращения: 15.10.2024).

ББК 75.569

Роль волейбола в физическом воспитании студента технического вуза

Э.М. Батуев, А.С. Третьяков

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация: одним из направлений дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе может быть волейбол. Волейбол динамичный и командный вид спорта, он не только развивает физическую силу и выносливость, но и способствует формированию основных качеств, необходимых для успешного

обучения и будущей профессиональной деятельности. Занятия по волейболу приучают студентов коллективизму, настойчивости, решительности, целеустремлённости, вниманию, скорости мышления и совершенствованию основных физических качеств.

Ключевые слова: студент, технический вуз, волейбол, физическое воспитание

The role of volleyball in the physical education of a technical university student

E.M. Batuev, A.S. Tretyakov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract: one of the areas of the discipline "Physical Culture" in a technical university can be volleyball. Volleyball is a dynamic and team sport, it not only develops physical strength and endurance, but also contributes to the formation of the basic qualities necessary for successful training and future professional activities. Volleyball classes teach students collectivism, perseverance, determination, determination, attention, speed of thinking and improvement of basic physical qualities.

Keywords: student, technical university, volleyball, physical education

Молодой человек, поступающий в высшее учебное заведение, может уже иметь как осознанное положительное отношение к физической культуре, так и индифферентное или даже негативное. Поэтому одной из основных и трудных задач учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является задача формирования у всех студентов, достаточно взрослых молодых людей, осмысленно положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт. При этом она должна иметь не сиюминутную направленность, но быть нацеленной на всю их последующую жизнь (на здоровый образ жизни, двигательную активность, занятия спортом, активный отдых, на обеспечение длительной активной жизни) [1].

Одним из направлений дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе может быть волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц [2].

Волейбол динамичный и командный вид спорта не только развивает физическую силу и выносливость, но и способствует формированию основных

качеств, необходимых для успешного обучения и будущей профессиональной деятельности.

Роль волейбола в физическом воспитании студента технического вуза нельзя переоценить. Ведь этот вид спорта требует от игрока не только быстрой реакции, точности и координации движений, но и умения анализировать игру соперника, принимать решения на основе стратегии команды. Такие навыки развиваются через тренировки и постоянную практику, что помогает студентам технических вузов стать более целеустремленными и организованными людьми. Кроме того, коллективная работа команды настраивает на сотрудничество и умение работать в группе – что необходимо в будущей профессиональной деятельности студентов технического направления.

Одной из главных ролей волейбола в физическом воспитании студента технического вуза является его возможность развивать такие качества, как координация движений, ловкость и быстрота реакции. Игра в этот вид спорта требует от игроков постоянного передвижения, перестановки на поле и выполнения быстрых маневров. В результате студенты улучшают свою координацию движений, что может быть полезно не только на спортивном поле, но и при выполнении различных задач на производстве или при работе с техническим оборудованием [3].

В процессе тренировок и игр студенты развивают свою выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и легких. Каждое движение волейболистов сопровождается интенсивным физическим напряжением, что позволяет активно тренировать все группы мышц и повышать общую физическую подготовку.

Волейбол также способствует развитию командного духа и сотрудничества. В игре в этот вид спорта необходимо постоянное взаимодействие между игроками, а это требует от них умения слушать друг друга, принимать решения вместе и поддерживать командный дух. Такие навыки могут быть очень полезными для студентов технических вузов при выполнении технически сложных задач или работы в коллективе. В процессе игры каждый участник команды должен выполнять свою роль и ориентироваться на действия товарищей по команде. Задача каждого игрока - передать мяч так, чтобы его партнер смог эффективно атаковать или отразить атаку соперника. Для этого необходимо четко согласовывать свои действия, а это невозможно без умения слушать друг друга, принимать общие решения и работать сообща. Таким образом, игра в волейбол требует от студента развития таких качеств как ответственность, дисциплина, взаимодействие и умение работать в команде.

Кроме того, игра в волейбол помогает развить такие качества, как стрессоустойчивость и самообладание. В процессе тренировок и игр студентам приходится принимать быстрые решения, адаптироваться к меняющейся ситуации и контролировать свои эмоции. Это помогает им научиться лучше контролировать свое поведение и эмоции в различных ситуациях, что может быть полезно как в учебе, так и в будущей профессиональной деятельности.

Первой и самой очевидной физической нагрузкой является кардионагрузка. Во время игры в волейбол студент постоянно двигается по площадке, выполняет многочисленные прыжки и удары. Это требует от

организма большого количества энергии и активизирует работу сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки помогают развивать выносливость сердца и легких, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья студента.

Еще одной неотъемлемой частью игры в волейбол являются быстрые резкие движения. Прыжки, стремительные беговые шаги, резкие повороты - все это требует от студента хорошей координации и гибкости. Такие движения активно развивают мышцы ног, брюшного пресса и спины. Регулярные занятия волейболом способствуют укреплению мышечного корсета и повышению гибкости суставов.

Важной физической нагрузкой при игре в волейбол является работа силового аппарата организма. При выполнении ударов и прыжков необходимо развить силу мышц рук, плечевого пояса и корпуса. Силовые тренировки помогут студенту увеличить мощность своих ударов, а также предотвратить возникновение травм.

Кроме того, волейбол развивает такие качества, как сосредоточенность и быструю реакцию. Во время игры студент должен постоянно анализировать положение на площадке и предугадывать движения соперников. Такие тренировки улучшают работу нервной системы и способствуют развитию психической выносливости.

Игра в волейбол требует от спортсменов постоянного движения и координации. Чтобы успешно выполнять тактические задачи на площадке, игрокам необходимо быстро реагировать на мяч, принимать решения и передавать его партнерам. В результате этого процесса улучшается координация движений и способность правильно оценивать расстояния и скорости. Кроме того, игра в волейбол помогает развить чувство времени и пространства, что является неотъемлемым качеством для будущих инженеров и технических специалистов.

Гибкость также является одной из основных составляющих физической подготовки при игре в волейбол. Гибкость нужна не только для выполнения различных движений, но и для предотвращения травм. Растяжка мышц перед тренировкой и разминочными упражнениями позволяет снизить риск получения повреждений связок и мышц. Кроме того, гибкость способствует улучшению координации движений, так как более гибкие мышцы обеспечивают более широкий диапазон движений.

Волейбол также является отличной площадкой для формирования навыков работы под давлением и контроля эмоций. Внутриигровые ситуации часто вызывают напряжение и стресс у игроков, особенно если команда находится в трудной ситуации или проигрывает матч. Управление эмоциями и способность сохранять хладнокровие при неудачных моментах – это одни из ключевых навыков, которые игроки волейбола могут развить. В процессе тренировок и матчей студенты учатся контролировать свои эмоции, принимать поражение как часть процесса обучения и сохранять позитивный настрой.

Занятия волейболом являются одним из эффективных способов физического воспитания студентов технических вузов. Волейбол требует активного движения, координации и выносливости, что способствует развитию общей физической подготовленности.

Одним из основных преимуществ занятий волейболом для студентов технических вузов является возможность развития командного духа и социальных навыков. Волейбольная команда работает сообща для достижения общей цели - победы. Участие в команде способствует развитию таких качеств, как ответственность, умение работать в коллективе и принимать решения в условиях стресса. Кроме того, игра волейбола часто проводится по системе "тройка" или "четверка", что требует от студентов постоянного общения и взаимодействия друг с другом.

Не следует забывать и о психическом состоянии студента. Занятия волейболом помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить общую эмоциональную устойчивость. Физическая активность способствует выделению эндорфинов - гормонов радости, которые помогают бороться со стрессом и поддерживать хорошее настроение.

Таким образом, занятия по волейболу приучают студентов коллективизму, настойчивости, решительности, целеустремлённости, вниманию, быстроте мышления и совершенствованию основных физических качеств.

Библиографический список

1. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва ; АО «Аспект-пресс», 1995. – 143 с.
2. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
3. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – Москва : Высш. шк., 1991. – 239 с.

ББК 75.15

Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

Г.Н. Бортникова

Сибирский государственный университет науки технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва

Аннотация: в наше время многие люди сталкиваются с желанием скорректировать свою фигуру. В статье рассматриваются основные методы коррекции фигуры при помощи физических упражнений и спорта. Влияние физических упражнений на общее состояние здоровья человека и на формирование фигуры. Особое внимание уделяется вопросам регулярных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: коррекция фигуры, физические упражнения, спорт, здоровье, тренировки

The main methods of figure correction with the help of physical exercises

G.N. Bortnikova

Siberian State University of Science and Technology named after
Academician M.F. Reshetnev

Abstract: nowadays, many people are faced with the desire to adjust their figure. The article discusses the main methods of figure correction using physical exercises and sports. The effect of physical exercise on the general state of human health and on the formation of the figure. Special attention is paid to the issues of regular physical exercises.

Keywords: figure correction, physical exercises, sports, health, training

Фигура является отражением состояния здоровья и физической активности человека. Несбалансированное питание, сидячий образ жизни и генетические факторы могут привести к нежелательным изменениям в фигуре. Помимо того, что фигура – отражение здоровья и уровня выносливости человека, в наши дни существует так же психологические проблемы и психические отклонения на фоне недовольства своей фигурой. Наша цель – найти оптимальный способ коррекции фигуры и поддержания её в тонусе, который будет доступен каждому и не навредит ни физическому здоровью, ни ментальному.

Коррекция фигуры с помощью физических упражнений как раз является эффективным и безопасным подходом, который может быть доступен каждому. Они способствуют сжиганию лишних калорий, укреплению мышц и улучшению общего состояния здоровья. В данной статье мы рассмотрим основные методы коррекции фигуры с использованием физических упражнений и проанализируем их эффективность на основе существующих исследований.

Спорт – очень обширное понятие, включающий в себя активности, направленные на укрепление различных групп мышц. Перед тем, как начинать занятия, человеку важно понимать, какой результат он желает получить.

Кардио-тренировки, в частности бег – самый доступный и эффективный вариант для коррекции фигуры и поддержания её в тонусе. Помимо бега к кардио-тренировкам относятся так же велосипед, прыжки со скакалкой, ходьба, лыжи и др. Кардио-тренировка способствует усиленной работе сердечно-сосудистой системы, в результате чего ускоряется обмен веществ в организме. Если добавить к комплексу кардио упражнений силовые элементы, то тренировочный эффект будет еще выше. Даже после окончания занятий, в течение нескольких часов, организм будет забирать энергию в процессе разложения жировых тканей, что только поспособствует похудению. В то же время мышцы будут расти, увеличится их сила, выносливость, появится выраженный рельеф.[1]

Помимо классических кардио-тренировок существует так же интервальные тренировки, чередующие в себе высокоинтенсивные и низкоинтенсивные упражнения, которые могут помочь ускорить обмен веществ и сжигание жиров. К ним относятся в частности: ВИИТ тренировки. Англ. НИТ (High-Intensity Interval Training) это тренировка, включающая короткие периоды интенсивной активности с последующими периодами активного отдыха. Это эффективный способ улучшить выносливость и сжечь больше калорий, что немаловажно, когда главная задача - скорректировать фигуру.

Ещё один эффективный метод – фитнес. Это систематическая физическая активность, которая способствует развитию и поддержанию физической формы

организма. Фитнес полезен не только тем, что помогает сбросить лишний вес, он так же укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует метаболизм, помогает в развитии координации движений, формировании осанки, обеспечивает профилактику остеопороза, тромбоза.[2]

Среди женщин очень распространён такой вид коррекции фигуры, как аэробика. Аэробика, как и фитнес помогает похудеть, укрепить здоровье, увеличить выносливость и уровень физической подготовки. Аэробика – это стандартная программа базовых упражнений для общего оздоровления и укрепления мышц. Классика — это совокупность танцевальных движений, соединенных в одну связку и упражнений на различные группы мышц.[3] Особенностью аэробики является довольно высокий темп выполнения упражнений, который повышает общую эффективность занятий.

Такие методы коррекции фигуры, как кардио-тренировки, фитнес, аэробика могут подойти не всем и имеют противопоказания. Для людей, которым опасны активные физические нагрузки существует еще один метод – функциональные тренировки, такие как йога и пилатес, направленные на развитие гибкости, координации и силы. Движения в пилатесе медлительные, направленные на медленное растяжение и укрепление определенных групп мышц. На занятиях пилатесом главное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений и их интенсивности, а за счет их качества.[4]

Силовые тренировки также могут помочь человеку скорректировать фигуру. Такие тренировки, как поднятие тяжести или упражнения с использованием силовых тренажеров, активно воздействуют на отдельные группы мышц, помогают наиболее эффективно нарастить мышечную массу и подкорректировать конкретные части тела, создать рельеф и укрепить здоровье. Бодибилдинг буквально "строительство тела" - официально принятый в большинстве стран термин, обозначающий систему физических упражнений, направленных на изменение мышечных пропорций. Спортивная силовая тренировка преследует цель увеличения абсолютной силы мышц применительно к конкретному соревновательному упражнению как условие достижения максимального результата.[5]

Обычно для большей эффективности занятий применяется такой тип тренировок, как гибридные тренировки. Гибридные тренировки объединяют различные типы физических упражнений, включающих в себя как кардио, так и силовые тренировки, помогающие в достижении максимального эффекта изменения фигуры. Преимущество гибридных тренировок в том, что они максимально эффективно влияют на состояние тела любого человека, что делает их почти универсальными. Они подходят и для женщин, и для мужчин различного уровня начальной подготовки. Так же весомыми аргументами в пользу гибридных тренировок является экономия времени, воздействие на все группы мышц разными способами, возможность предания телу красивого рельефа. За час занятий можно сжечь до 900 калорий. Эти показатели равносильны 3-х часовой пробежке или 2-х часовым занятиям плаванием. Во время выполнения физической нагрузки можно одновременно и накачивать

мышцы, и растягивать их, при этом убирая солевые отложения и предотвращая выделение молочной кислоты.[6]

Важно понимать, что занятия спортом и любыми физическими упражнениями – серьезная нагрузка на организм. Перед тем, как прибегать к ним, важно проконсультироваться с врачом, тренером, или иным специалистом в сфере физической подготовки, чтобы узнать возможные показания и противопоказания. Затем немаловажно выстроить нормированный график (желательно заниматься 2-3 раза в неделю), распланировать программу тренировок, которая будет включать в себя наиболее полезные нагрузки в необходимой достаточной степени для человека. Во время выполнения упражнений, необходимо следить за техникой его выполнения, чтобы избежать травм и уделять время на отдых и восстановление, чтобы не нанести вред состоянию здоровья организма.

Таким образом, можно сказать, что физические упражнения и спорт являются эффективным методом коррекции фигуры. В наше время существует множество видов тренировок как для физически подготовленных людей, так и для начинающих. Каждый человек, который хочет скорректировать форму своего тела и быть здоровым, имеет возможность заниматься спортом и поддерживать свое тело и здоровье в тонусе. Мало того, тренировки полезны для физического здоровья, они так же поддерживают моральное состояние. Когда тренировки запланированы и проходят регулярно, эффект будет значительно больше. Во время занятий спортом человек получает выброс эндорфинов – гормонов счастья, что способствует воздействию на нервную систему и поднятию настроения. Кроме того, спорт становится хорошей привычкой, а человек чувствует себя более уверенно в собственном теле, когда замечает результаты тренировок.

Библиографический список

1. Лойтра С. Кардио в тренажерном зале: комплекс упражнений для похудения. // MedAboutMe: медицина обо мне : сайт. – URL: https://medaboutme.ru/articles/kardio_v_trenazhernom_zale_kompleks_uprazhneniy_dlya_pokhudeniya/ (дата обращения 30.09.2024).

2. Что такое фитнес и какую он даёт пользу? // Мастер джим – URL: <https://csp.mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/88-polza-trenirovok/586-что-такое-фитнес> (дата обращения 30.09.2024).

3. Шаманина Т. Идеальное тело: что такое аэробика и какие виды аэробики существуют // TheVoiceMag. – URL: <https://www.thevoicemag.ru/health/sport/idealnoe-telo-что-такое-аэробика-i-kakie-vidy-aerobiki-sushchestvuuyut/> (дата обращения 30.09.2024).

4. Карпина Е. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Молодой ученый. URL: <https://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/10/Карпина-Е.-В..pdf> (дата обращения 30.09.2024).

5. Филипова Ю. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка. //Методическое пособие. URL: <https://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/930/1/9508e311525cbb35ef35899fceeda9a7.pdf> (дата обращения 30.09.2024).

6. Василиотти А. Гибридные тренировки: эффективно или миф. // INCnews. – URL: <https://incnews.ru/lady/2:36325> (дата обращения 30.09.2024).

Подвижные игры как средство подготовки студентов к игровым видам спорта

Г.Н. Бортникова, И.В. Радионов

Сибирский государственный университет науки технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва

Аннотация: в данной работе рассмотрены вопросы и возможность использования подвижных игр для подготовки студентов к игровым видам спорта, а также приведены примеры подвижных игр. Подвижные игры – это сознательная, активная деятельность людей, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным соблюдением правил для всех играющих. Игровые виды спорта, это активные состязания, как командные, так и индивидуальные, в которых спортсмены стремятся победить противника, не допустив нарушения правил.

Ключевые слова: игровые виды спорта, подвижные игры, развитие, физические качества, спорт, студент

Outdoor games as a means of preparing students for playing sports

G.N. Bortnikova, I.V. Radionov

Department Siberian State University of Science and Technology named after
Academician M.F. Reshetnev

Abstract: this paper discusses the issues and the possibility of using outdoor games to prepare students for playing sports, as well as provides examples of outdoor games. Outdoor games are conscious, active activities of people, characterized by accurate and timely completion of tasks related to mandatory compliance with the rules for all players. Game sports are active competitions, both team and individual, in which athletes strive to defeat the opponent without violating the rules.

Keywords: game sports, outdoor games, development, physical qualities, sports, student

Игровые виды спорта является важным аспектом образовательной системы в высших учебных заведениях, так как они развивают не только физические качества, путём создания разносторонней нагрузки на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и умение концентрироваться на важном, как работать в команде, оценивать обстановку. Некоторые игры могут быть слишком сложными и тяжело усваиваются игроками начального уровня подготовки. Поэтому к спортивным играм требуется специальная подготовка студентов. Так как спортивные игры требуют не только физической подготовки, но и развития тактического мышления, координации движений, умения строго соблюдать правила в сложных ситуациях. Простые физические упражнения могут быть не эффективны.

Для обеспечения комплексного подхода необходимо использовать подвижные игры, которые являются упрощёнными версиями игровых видов и имеют специализированные разработки.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на начинающего игрока. Как и любая другая активная физическая деятельность подвижные игры развивают такие физические качества студентов, как ловкость, сила, выносливость. Но в зависимости от игры к ним могут добавиться такие качества, как скорость бега, различные пространственных перемещений, так же добавится скорость реакции.

Например, игра “Чёрные и белые” будет развивать скорость бега, скорость реакции и умение ориентироваться в сложных ситуациях, игра “Цепочка” добавит к этому командную работу и тактическое мышление, а игра “Перетягивание каната” обеспечит силовую тренировку в команде. Игры с мячом помогут научить правильно ловить, передавать и бросать его, а также развить координацию движений.

Если ловкость и скорость с силой можно обеспечить обычными упражнениями, то для развития остальных приведённых выше качеств студентов, могут подходить лишь различные подвижные игры.[4]

Подвижные игры делятся на три группы: игры: не командные, переходные к командным и командные.

В простейших не командных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры.

В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между игровыми коллективами (командами). Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.[1]

Для того, чтобы начать использовать в обучении подвижные игры, необходимо выбрать игру.

Первый этап - выбор игры. При выборе важно помнить, что каждая игра, выбранная в целях физического воспитания, должна обеспечивать развитие всех необходимых навыков или максимизировать развитие некоторых. Основными критериями выбора могут быть: место проведения занятия, развиваемые навыки, количество студентов, наличие необходимого спортивного инвентаря.

Наиболее известными и распространёнными в вузах игровыми видами спорта можно назвать волейбол, баскетбол и футбол. Всё вышеперечисленное является командными играми с мячом, а значит, что именно подвижные командные игры с мячом подойдут для подготовки лучше всего. Но для развития отдельных качеств можно применять и другие.

Вторым этапом можно назвать организацию игры. Для этого необходимо рассказать студентам правила, разъясняя непонятные моменты. Затем нужно определить командиров команд, если игра относится к командным или переходным, или разделить студентов самому преподавателю.

В зависимости от игры преподавателю могут потребоваться помощники или ведущие. Их можно определить жребием, считалкой или по результатам предыдущих игр, что может нести мотивирующий эффект.

Третьим этапом является непосредственное руководство игрой. Этот этап однозначно является сложнейшим, так как необходимо следить за правильным выполнением действий студентов и соблюдением всех правил игры, исправлять ошибки, показывать правильные действия и следить за нагрузкой.

Дозировка нагрузки во время подвижных игр гораздо сложнее, чем во время обычных упражнений. Она требует внимания преподавателя к каждому студенту и важно не допустить перенапряжения, которое может привести к травме. При этом сами студенты могут быть эмоционально слишком вовлечены в игру и могут не заметить усталости, переутомления. Для контроля за нагрузкой, можно изменять время продолжительности игры или необходимое количество очков для победы, можно изменять размеры площадки или длину дистанции, которую пробегают игроки. Можно изменять вес или количество игровых предметов или другие параметры игры, которые сочтёт нужным преподаватель. Так же можно, объясняя ошибки вводить небольшие перерывы, что даст студентам возможность отдохнуть и восстановить дыхание.

Четвёртым этапом является подведение итогов игры, которое должно быть своевременным, когда студенты уже получили необходимую нагрузку, но и пока они ещё не устали или не потеряли интерес к игре. По окончании игры нужно указать на ошибки и похвалить за достижения, объяснить её результат. Так же можно по необходимости отметить отличившихся капитанов, игроков и ведущих или указать на нарушение дисциплины.[5]

Для подготовки студентов к игровым вида спорта рекомендуют следующие подвижные игры:

“Цепочка” - развивает выносливость, скорость и умение работать в команде. Местом проведения может быть спортивный зал или площадка на улице. Спортивный инвентарь не требуется. Число студентов может быть любым от 6 человек. Подготовка к игре заключается в разделении игроков на команды “ловцов” и “убегающих”. Все “ловцы” берутся за руки образуя цепочку и преследуют игроков противоположной команды, которые могут следовать какой-нибудь определённой тактике или просто разбежаться в стороны по одиночке. Пятнать могут только крайние игроки в цепи, а “запятнанные” выбывают из игры. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками преследующих, если цепочка разрывается нельзя пятнать до соединения. По истечении времени или когда незапятнанных игроков не останется команды должны поменяться местами.

“Чёрные и белые” – развивает скоростную выносливость, скорость и реакцию. Местом проведения может быть спортивный зал или площадка на улице. Спортивный инвентарь не требуется. Число студентов может быть любым от 20 человек. Подготовка к игре заключается в разделении игроков на команды “чёрных” и “белых”. Все “чёрные” располагаются напротив “белых”.

По команде “Черные!” белые становятся ловцами, начинают догонять чёрных и пятнать их. По команде “Белые!” чёрные становятся ловцами, начинают догонять уже белых и пятнать их. После каждого запятнания ловец должен останавливаться и объявлять, кого он поймал. Запятнанный же продолжает игру в своей команде. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками преследующих, если цепочка разрывается нельзя пятнать до соединения. Игра заканчивается по истечении времени.

“Перетягивание каната” – развивает силу, силовую выносливость и умение работать в команде. Местом проведения может быть спортивный зал или площадка на улице. Из спортивного инвентаря требуется канат. Количество участников должно быть чётным. Канат поровну располагается в 2 стороны от отметки на полу или некоего предмета, обозначающего его середину. Так же необходимо обозначить буферную зону так, чтоб на момент начала игры её середина совпадала с серединой каната. Игроки делятся поровну на 2 команды, а затем располагаются в шахматном порядке по обе стороны от каната. По сигналу преподавателя или ведущего игроки начинают тянуть канат в свою сторону, победа засчитывается команде, которой удастся вытянуть середину каната из буферной зоны на свою сторону. Игра заканчивается победой одной из команд.

“Вышибала” – развивает точность, координацию, умение бросать мяч и умение работать в команде. Местом проведения может быть спортивный зал или площадка на улице. Из спортивного инвентаря требуется волейбольный мяч. На площадке должны присутствовать 3 ограничительные линии через равные, достаточные промежутки. Игроки делятся на 2 команды и расходятся по сторонам центральной линии. После подачи мяча игроки стараются выбить друг друга. Выбитые игроки уходят на сторону противоположной команды за 2ю линию и могут продолжить выбивать игроков противоположной команды. Игра заканчивается, когда все игроки одной из команд оказываются выбиты.[2]

Исследования показывают, помимо всего прочего, положительное влияние подвижных игр на мотивацию посещать занятия по физической культуре студентами. Так в исследовании, проведенном на группе студентов, было показано, что регулярные занятия подвижными играми значительно улучшают физическую форму и способствуют развитию игровых навыков, а также повышают посещаемость студентов.[3]

Заключение:

Таким образом, можно сказать, что подвижные игры представляют собой эффективное средство подготовки студентов к игровым видам спорта. Они способствуют развитию физической подготовки, тактического мышления, координации движений и росту посещаемости. Исследования подтверждают их положительное влияние на обучаемых. Рекомендуется чаще включать подвижные игры в программу обучения студентов, чтобы обеспечить им полноценную подготовку к игровым видам спорта.

Библиографический список

1. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. Культ. – изд. 5-е, перераб, и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: сборник эстафет и игровых заданий – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

3. Габелкова О. Е., Лесик О. В. Применение подвижных игр, как средства повышения студентов к занятиям общей физической подготовки // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 25-33.

4. Лукахина И. Ю. Методическая разработка: Роль подвижных игр в физическом воспитании студентов – Санкт-Петербург : РКТК, 2018. – 17 с.

5. Чистякова Я. Б. Методическая разработка: Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников // nsportal.ru : образовательная социальная сеть: сайт, 2021. – URL : <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/15/rol-podvizhnyh-igr-v-fizicheskom-voospitanii>.

УДК 796/799

Влияние физических нагрузок на организм человека во время сезона аллергии

Г.Н. Бортникова, А. Р. Хафизов

Сибирский государственный университет науки технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы влияния физических упражнений на организм человек, имеющего аллергическую реакцию на какие-либо компоненты. Выявлены распространенность, особенности спектра аллергенов и структура аллергических заболеваний у людей, занимающихся спортом. Изучено влияние физических нагрузок на организм человека во время сезона аллергии и то, какие меры предосторожности следует соблюдать.

Ключевые слова: аллерген, аллергическая реакция, аллергия, сезон аллергии, физические нагрузки, цветение, тренировка, спорт на улице

The effect of physical activity on the human body during the allergy season by G.N. Bortnikova, A.R. Hafizov

Department Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract: this article discusses the effects of physical exercise on the human body having an allergic reaction to any components. The prevalence, features of the allergen spectrum and the structure of allergic diseases in people engaged in sports have been revealed. The effect of physical activity on the human body during the allergy season and what precautions should be followed has been studied.

Keywords: allergen, allergic reaction, allergy, allergy season, physical activity, flowering, exercise, outdoor sports

Сезон аллергии характеризуется повышенной чувствительностью организма к определенным веществам, известным как аллергены. К наиболее распространенным аллергенам относятся пыльца, шерсть домашних животных, пылевые клещи и пищевые продукты. Во время сезона аллергии, когда человек контактирует с аллергеном, его иммунная система распознает его как

чужеродный белок. Иммунные клетки, называемые В-лимфоцитами, начинают вырабатывать антитела IgE (иммуноглобулин E) против этого аллергена, которые при контакте с аллергеном вызывают высвобождение гистамина и других воспалительных медиаторов. С аллергией на пыльцу растений сталкивается, по разным данным, от 30% до 60% людей. Подвержены этому заболеванию и дети, и взрослые. Основной причиной поллиноза специалисты называют наследственную предрасположенность [1]. Также причиной возникновения аллергии у человека могут быть изменения в окружающей среде: загрязнение воздуха, изменение климата, рост популяции пылевых клещей могут способствовать развитию аллергии – и изменения в иммунной системе: некоторые факторы, такие как инфекции, стресс и неправильное питание, могут ослабить иммунную систему и сделать ее более склонной к аллергическим реакциям.

Спорт характеризуется высокой вероятностью воздействия на спортсменов вредных и опасных факторов окружающей среды и тренировочного процесса, прежде всего повышенной физической и психоэмоциональной нагрузкой. Это может приводить к развитию у спортсмена различных заболеваний, обусловленных нарушениями в системе иммунитета, в том числе и аллергических реакций. При оценке спектра значимых аллергенов у спортсменов в зависимости от вида спорта и вариантов физической нагрузки установлено, что высокая чувствительность к бытовым аллергенам чаще наблюдается среди спортсменов, занятых в следующих видах спорта: фехтование (сабля и рапира) – от 29 до 57%, фигурное катание – 22,6%, спортивная гимнастика – 19,5% (табл. 2). Повышенная чувствительность к пылевым аллергенам чаще наблюдается среди спортсменов, занимающихся следующими видами спорта: волейбол – 30,7%, футбол – до 25%, хоккей на траве – 17,4 %. Таким образом, повышенная чувствительность к бытовым и эпидермальным аллергенам чаще наблюдается среди спортсменов, которые проводят много времени в закрытых помещениях (фехтование, гимнастика), где создаются условия для более длительного и тесного контакта с различными видами домашней пыли, клещевых и эпидермальных аллергенов. Напротив, повышенная чувствительность к пылевым аллергенам развивается у спортсменов летних видов спорта (волейбол, хоккей на траве, футбол), когда увеличивается контакт с пылью и компонентами растений.

Тем не менее, физические нагрузки во время сезона аллергии могут иметь и положительный эффект:

1. Укрепление иммунной системы: регулярные умеренные физические нагрузки могут укрепить иммунитет и повысить способность организма противостоять аллергенам.

2. Уменьшение воспаления: дыхательные упражнения высвобождают противовоспалительные вещества, которые могут помочь снизить воспаление в дыхательных путях, вызываемое аллергенами.

3. Улучшение функции легких: аэробные упражнения, такие как бег, могут улучшить функцию легких.

В то же время имеются и противоположные данные, показывающие, что физическая нагрузка может способствовать аллергизации организма. Так, в ряде случаев у спортсменов после физической нагрузки отмечается

повышенная аллергическая реакция, иногда вплоть до развития анафилактического шока [2]. Физические нагрузки во время сезона аллергии могут усугубить симптомы аллергии, такие как:

- Воспаление и зуд слизистых оболочек глаз, носа, полости рта и горла
- Слезотечение
- Ощущение песка в глазах
- Заложенность носа
- Чихание с обильными прозрачными выделениями из носа, вплоть до мучительных приступов
- Боль в ушах, если аллергия затрагивает слуховые трубы
- Кашель и хрипы в грудной клетке
- Боли в горле
- Приступы удушья (при тяжёлом проявлении аллергии)
- Повышение чувствительности к внешним раздражителям: холоду, свету, запахам, пыли
- Зуд и сыпь на коже
- Учащённое сердцебиение

Автор статьи является аллергиком, имеет круглогодичный аллергический конъюнктивит и ринит, перекрёстную пищевую аллергию и гиперреактивность слизистых бронхов. Он подтверждает, что испытывает большинство вышеперечисленных симптомов в сезон аллергии. Усугубление симптомов связано с тем, что во время упражнений увеличивается частота дыхания, что приводит к потреблению большего количества аллергенов. Также повышенное кровообращение может способствовать более быстрому распространению аллергенов, попавших в кровоток, по всему организму, и усилению воспалительной реакции. Кроме того, потоотделение может раздражать кожу и глаза, вызывая зуд и дискомфорт. Профессор С. Бонини из Института нейробиологии и молекулярной медицины в Риме объясняет, что люди, тренирующиеся на пределах возможности, подвергают себя опасности: «Высокоинтенсивные и длительные упражнения и тренировки - стресс, который снижает количество иммунных клеток, защищающих от инфекции, и повышают уровень клеток, вызывающих аллергии и астму».

Многие люди задаются вопросом, безопасно ли заниматься спортом во время сезонной аллергии, особенно бегом, который сопряжен с интенсивной нагрузкой на дыхательную систему. Ответ на этот вопрос зависит от индивидуальных особенностей и тяжести аллергии. Перед началом пробежек аллергикам следует проконсультироваться у врача. Только специалист сможет оценить реальную тяжесть аллергии и посоветовать оптимальный режим тренинга [3]. Если у человека легкая аллергия, то ему можно продолжать заниматься бегом при условии принятия следующих мер предосторожности:

1. Проверять прогноз погоды. Выбирать дни с низкой концентрацией пыльцы и пользоваться сайтами или приложениями, которые отслеживают уровень аллергенов.
2. Принимать антигистаминные препараты. Эти препараты могут блокировать действие гистамина и уменьшить симптомы аллергии.
3. Носить маску для лица в свободное от физических упражнений время. Это может помочь отфильтровать часть аллергенов из вдыхаемого воздуха.

Нельзя пользоваться маской во время физических упражнений, так как маска затрудняет дыхание, становится влажной, кислород не поступает в полном объеме. А можно использовать бафф — многофункциональный головной убор, который защищает дыхательные пути от пыли.

4. Принимать душ после тренировки. Это поможет смыть с кожи потенциальные аллергены.

5. Увлажнять слизистую носа и глаз. Это может помочь уменьшить раздражение и сухость.

Вышеперечисленные меры предосторожности снижали симптомы аллергии у автора статьи, но не исключали полностью. Эти меры кратковременно помогают человеку сопротивляться аллергической реакции. Чтобы организм человека долговременно мог сопротивляться от аллергии, следует работать с иммунитетом человека. Например, употреблять препарат Сталораль "Аллерген пыльцы березы" (Staloral). Сталораль это препарат, содержащий аллерген пыльцы Берёзы, препарат для иммунотерапии, который помогает снизить чувствительность организма к пыльце берёзы. Он содержит экстракт пыльцы берёзы, который вводится постепенно в возрастающих дозах. Вот как работает Сталораль:

1. Постепенное введение аллергена: препарат содержит экстракт пыльцы берёзы, который вводится в виде таблеток под язык. Дозировка постепенно увеличивается с течением курса лечения.

2. Стимуляция иммунной системы: постепенное введение аллергена стимулирует иммунную систему организма, заставляя её вырабатывать антитела, которые нейтрализуют аллерген.

3. Изменение реакции организма: в результате этого процесса организм становится менее чувствительным к пыльце берёзы, и аллергические реакции становятся менее выраженными.

4. Долгосрочный эффект: иммунотерапия обычно проводится в течение нескольких лет, чтобы достичь максимального эффекта. В некоторых случаях эффект может сохраняться в течение нескольких лет после завершения лечения.

В процессе употребления данного препарата было отмечено, что переносимые аллергические реакции стали заметно менее выраженными. По словам аллерголога, употребление препарата в течение 4-5 лет уменьшает реакцию организма на аллергены примерно на 15 лет. После истечения этого срока препарат следует повторно употреблять.

Если у человека тяжелая аллергия или он испытывает значительные симптомы во время занятия бегом, рекомендуется воздержаться от этого вида деятельности во время сезона аллергии. Вместо этого следует рассмотреть другие варианты физической нагрузки, такие как плавание в помещении или бегом в тренажерном зале с кондиционером и очистителем воздуха. Помимо бега, есть и другие физические нагрузки, которые могут оказывать воздействие на людей с аллергией, такие как:

1. Садоводство
2. Походы
3. Велосипедные прогулки

Таким образом, в результате изучения вопросов, связанных с аллергической реакцией у людей, важно отметить, что занятия физическими

упражнениями во время сезона аллергии могут быть полезными, но надо и учитывать индивидуальную переносимость и принимать необходимые меры, чтобы уменьшить влияние аллергенов на организм. Бег обычно безопасен для людей с легкой аллергией, но тем, у кого более тяжелая аллергия или астма, следует проконсультироваться с врачом перед началом беговых тренировок. При возникновении каких-либо симптомов во время тренировки следует немедленно прекратить ее и обратиться за медицинской помощью.

Библиографический список

1. Важный вопрос. Как бегать, если у вас аллергия на цветение [Электронный ресурс] // Советский спорт. URL: <https://www.sovsport.ru/lifestyle/articles/1050513-vazhnyj-vopros-kak-begat-esli-u-vas-allergija-na-cvetenie> (дата обращения: 20.5.2024).

2. Ильина Н.И. Аллергопатология в разных регионах России по результатам клинико-эпидемиологических исследований. Автореферат диссертации д-ра мед. наук. М., 1996.

3. Сталораль "Аллерген пыльцы березы" (Staloral) [Электронный ресурс] // ГЭОТАР. URL: <https://www.lsgeotar.ru/staloral-allergen-piltsi-berezi-8545.html> (дата обращения: 24.5.2024).

ББК 74.484

Исследовательская компетенция как элемент профессиональной компетентности будущих педагогов

В.И. Валейко, А.А. Ерошина, А.А. Машанов, В.Л. Тюканов
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье описывается методика обучения анализу данных студентов педагогического направления, способствующая формированию компонент профессиональной исследовательской компетенции. Показано, что использование задач, направленных на обработку и анализ результатов психолого-педагогических исследований средствами ИКТ, не только формирует понятие о научно-исследовательской деятельности, но и вносит вклад в развитие всех компонентов профессиональной исследовательской компетенции

Ключевые слова: исследовательская компетенция, анализ данных, задачный подход

Research competence as an element of professional competence of future teachers

V. Valeyko, A. Eroshina, A. Mashanov, V. Tyukanov
Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Annotation. The article describes the methodology of teaching data analysis to students of the pedagogical field, which contributes to the formation of a component of professional research competence. It is shown that the use of tasks aimed at

processing and analyzing the results of psychological and pedagogical research by means of ICT not only forms the concept of research activity, but also contributes to the development of all components of professional research competence

Keywords: research competence, data analysis, task approach

Научно-исследовательская деятельность, как один из видов деятельности, которыми должен овладеть студент вуза, прописана в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования. Осуществление научно-исследовательской деятельности, предполагает наличие определенного уровня сформированности исследовательской компетенции (далее ИК). Многие исследователи отмечают, что ИК является не только необходимым компонентом проведения научно-исследовательской деятельности, но является «особенной составляющей профессионализма будущего специалиста, выступает условием его развития и реализации готовности студента к профессиональной деятельности» [4].

В научной литературе нет однозначного определения понятия «исследовательская компетенция».

Так, согласно, Л.П. Качаловой, ИК является «интегративным качеством личности, содержательное наполнение которой выражено в совокупности мотивов, ценностных ориентаций, исследовательских знаний, умений и навыков, готовности к исследовательской деятельности» [5]. Л.Б. Кудрявцева, определяет ИК как «совокупность знаний в определенной области, наличие исследовательских умений, способности применять эти знания и умения в конкретной деятельности» [6]. То есть авторы рассматривают ИК и как совокупность личностных качеств, проявляющихся в готовности и способности самостоятельно осваивать и получать новые знания, и как совокупность знаний и умений, необходимых для осуществления исследовательской деятельности.

Многие авторы говорят, что ИК представляет собой «результат грамотно спланированной исследовательской деятельности» [2], а ее формирование это сложный процесс «целенаправленного, закономерного становления способностей, развития умений и навыков целеполагания, целевыполнения в исследовательской деятельности, которую характеризует целостность самоорганизации и синтез деятельностного и личностного опыта» [5]. И этот процесс в системе высшего профессионального образования должен быть направлен на подготовку компетентных специалистов, способных самостоятельно организовать решение исследовательских задач в своей профессиональной деятельности. Следовательно, формирование ИК выступает необходимым условием формирования профессиональной компетентности будущих специалистов.

В условиях высшего образования развитие ИК может быть включено в содержание каждой учебной дисциплины. Внесение элементов ИК в процесс изучения учебного предмета качественно его обогащает, для этого «...часть содержания предмета должно носить исследовательский характер» [1], и тогда «студент наряду с изучением предметного учебного материала приобретает навыки исследовательской деятельности» [1].

В педагогической практике разработано много педагогических технологий, способствующих формированию не только компонент ИК, но и

исследовательской культуры студентов в целом. В рамках данной статьи нами будет рассмотрен дидактический потенциал анализа данных в вопросе формирования ИК. Анализ данных и ИК являются взаимосвязанными и взаимодополняющими, так как, с одной стороны, анализ данных есть «этап исследования ... самый сложный с точки зрения интеллектуальных усилий и профессиональной квалификации» [7], следовательно, знания, умения, навыки по анализу данных являются составляющей ИК. Но, с другой стороны, для осуществления качественного анализа данных необходимо обладать определенным уровнем ИК, так как задачи анализа данных является исследовательскими.

Чтобы в дальнейшем студенты могли применять методы анализа данных для эффективного решения исследовательских задач в профессиональной сфере, необходимо осуществлять обучение анализу данных в тесной взаимосвязи с профессиональными дисциплинами [3].

В рамках данной статьи будут рассмотрены вопросы развития профессиональной ИК при обучении анализу данных, на примере бакалавров педагогического образования, профиль «Педагогический дизайн в цифровой образовательной среде». Указанное направление предполагает педагогических дисциплин и учебных предметов, связанных с изучением цифровых технологий. В частности, в учебном плане есть модуль «Цифровые технологии», в который входит дисциплина «Обработка и анализ результатов психолого-педагогических исследований средствами ИКТ», в рамках которой и осуществлялось обучение анализу данных.

Задачи, используемые в процессе обучения анализу данных, подбирались в соответствии со следующими условиями: соответствие направлению и профилю подготовки студентов; возможность математического моделирования; возможность автоматизации. Также процесс решения задач должен отражать этапы научного исследования.

Статистический анализа данных предполагает достаточный объем эмпирических данных. Готовые данные можно взять из баз данных в сети Интернет. Но, данный способ не дает знания об их получении. На наш взгляд, более эффективным для развития профессиональной ИК, будет получение массива данных методом имитационного моделирования случайных процессов, с помощью генерации последовательностей псевдослучайных чисел с заданным законом распределения. Пример задания: «Для изучения мотивов учебной деятельности студентов, использовали тест А.А. Реана и В.А. Якунина. Осуществите имитационное моделирование эмпирических данных исследования с нормальным распределением». Для выполнения студенты должны изучить методику указанного теста, используемые ей шкалы, пределы возможных значений, интерпретацию результатов. Это будет способствовать развитию знаний методических приемов изучения конкретного явления, которые необходимы еще на этапе подготовки психолого-педагогических исследований.

Для последующего статистического анализа данных необходимо осуществить подготовку собранного материала провести его сортировку, группировку, определить выбросы, структурировать, сделать визуализацию и прочее. Данные операции по обработке данных способствуют развитию умения

компоновать и структурировать информацию, которое рядом исследователей выделяется как показатель деятельностного компонента ИК.

Дальнейшая работа предполагает проведение статистического анализа подготовленных данных. В зависимости от темы, статистический анализ может включать: вычисление основных статистических характеристик выборки; проведении корреляционного, дисперсионного анализа; проверку гипотез с помощью параметрических и непараметрических критериев. Анализ проводился средствами программной среды Microsoft Excel. Использовались встроенные пакеты «Анализ данных», а также математические и статистические функции. Использование программных пакетов для статистического анализа, на наш взгляд, не дает полного понимания статистических методов и алгоритмов их вычислений.

После статистического анализа данных необходимо провести качественную интерпретацию полученных результатов и сформулировать выводы. Это достаточно трудная часть работы, так как необходимо, не просто констатировать определенный факт, но и выделить то новое и важное, что является результатом работы, дать ему оценку. Интерпретация результатов – это процесс раскрытия смысла данных, полученных в ходе исследования, их значимости. Интерпретация результатов статистической обработки осуществляет перевод полученных числовых значений, в текстовый формат доступный для понимания. Интерпретация позволяет полученные результаты применять для принятия конкретных практических решений. Следовательно, умение осуществлять интерпретацию данных и формулирование выводов является важным компонентом ИК.

Итоговое задание обучения анализу данных состояло в выполнении расчетно-графической работы, которая включает выполнение всех этапов научного исследования от сбора эмпирических данных психолого-педагогического исследования до интерпретации результатов анализа. Тема, цель, диагностические методики, методы статистического анализа выбираются студентами самостоятельно, с обязательным обоснованием. Данное задание способствует развитию способности к критическому осмыслению своей деятельности и ее результатов, что в свою очередь развивает рефлексивно-оценочный компонент ИК. На основе рефлексии происходит понимание будущими педагогами значимости исследовательской деятельности в будущей профессиональной деятельности, что способствует развитию мотивационно-ценностного компонента ИК.

Таким образом, обучение анализу данных, состоящее в решении задач обработки и анализа результатов психолого-педагогических исследований средствами ИКТ, с обоснованием выбора методов анализа данных и последующей интерпретацией результатов, позволяет студентам не только осваивать компьютерную обработку данных исследования, но и получить понимание о научно-исследовательской деятельности и ее этапах, что способствует развитию всех компонентов профессиональной исследовательской компетенции.

Библиографический список

1. Абрамов А.В. Формирование исследовательской компетенции будущего учителя как проблема частной методики // Велес.- 2016. № 3-1 (33). С. 32-34.5

2. Бобизода Г.М., Утилова А.М., Гулов Т.Ё. Исследовательская компетентность, ее место в системе ключевых компетенций // Вестник Педагогического университета. 2018. №5-2 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovatel'skaya-kompetentnost-ee-mesto-v-sisteme-klyuchevykh-kompetentsiy> (дата обращения: 01.10.2024).

3. Ерошина А.А., Манушкина М.М., Остыловская О.А., Шестаков В.Н. Методика развития профессиональной исследовательской компетенции студентов при обучении анализу данных Письма в Эмиссия.Оффлайн. 2021. № 11. С. 3007.

4. Каримбаева А.Т. Формирование исследовательской компетенции у студентов вузов // Вестник современных исследований. -2019. № 2.16(29). С. 80-83.

5. Качалова Л.П. Исследовательская компетенция магистрантов: структурно-содержательный анализ // Дискуссия. - 2015. № 3 (55). С. 118-122.

6. Кудрявцева Л.Б. Формирование исследовательской компетенции в системе образовательных компетенций // Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. - 2017. № 2 (27). С. 104-110.

7. Семенов В.Е. Анализ и интерпретация данных в социологии : учеб. пособие. Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2009. 132 с.

ББК 60

Социолого-портфолио-логическая - идентификация готовности специалистов управленческого профиля к самостоятельной деятельности в конструировании конкурентных преимуществ

А.А. Васильева, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Намеченные в Посланиях Президента РФ 2023-2024 года потребности в совершенствовании социализационных процессов, выступают детерминантами модернизации деятельности социальных институтов образования. Реализация этих установок предполагает социологический потенциал вузовских процессов. С этих позиций представляет особый интерес опыт СИБУПа в применении социологических исследований в процессе подготовки специалистов к самостоятельной управленческой деятельности на предприятии.

Ключевые слова: социализация, формирование личности субъекта управления: дипломников-мужчин-«директоров», дипломников-женщин-«директоров», конкурентоспособность специалиста

Sociological-portfolio-logical - identification of readiness of management specialists for independent activity in designing competitive advantages

A.A. Vasilieva, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Abstract. The needs for improving socialization processes outlined in the Messages of the President of the Russian Federation 2023-2024 are determinants of the modernization of the activities of social educational institutions. The implementation of these attitudes presupposes the sociological potential of university processes. From these points of view, SIBUP's experience in applying sociological research in the process of preparing specialists for independent management activities at the enterprise is of particular interest.

Key words: socialization, formation of the personality of the subject of management: male diploma winners - "directors," female diploma winners - "directors," specialist competitiveness

Согласно социологическим данным, значительная часть студентов, начиная с первых курсов вузовского социализационного процесса, проектирует свое активное участие в жизнедеятельности предприятий.

Исходя из этой информации, социализационный процесс призван учитывать социально-профессиональные интересы обучающихся. Более того, социологические данные выступают в качестве детерминант форм и содержания формирования деловых и личностных качеств проектируемых специалистов. Среди них выделяется имманентные такие качества, как самостоятельность, независимость, автономность, которые характеризуют личность специалиста, его управленческий потенциал.

Правомерно, что значительная часть потока исследователей проблематики подготовки управленческих специалистов включают эти качества в совокупности общих способностей. В то же время кроме общих способностей руководителя выделяют и специфические способности личности, к которым относят, в частности, специальные умения, знания, компетентность, информированность.

Другой стороной анализа подготовки специалиста выступает познание и применение «форсайт-детерминант» формирования необходимых деловых и личностных качеств у специалиста. Именно поэтому необходимо более детально проанализировать связь менеджерских функций и личностных черт формируемых специалистов.

Наличие социологических данных о проектировании студентами своего управленческого решения «стать директорами предприятий», мы рассматриваем в качестве определяющей детерминанты состояния социализационного процесса, который проявляется во взаимосвязи: социологическое исследование «определение студентами уровня своего участия в управлении» - «информационное обеспечение состояния и уровней участия личности в самостоятельном бизнесе» - «установочная информации об особенностях использования специалистом в своей практике специальных управленческих технологий для достижения личного и группового результата» - «установочные рекомендации для формирования управленческих качеств формируемыми специалистами» - «установочная информация о роли личностного и социально-экономического потенциала и управленческого

потенциала в реализации образа социально-профессиональной деятельности, а также в достижении целей при использовании форм и уровня активного участия в самостоятельном бизнесе» - «установочные рекомендации для принятия студентами проектировочного управленческого решения – использование определяющей формы – и уровня своего активного участия в проектировании конкурентных преимуществ – в качестве Директора» - реализация решения: формирование «директорских» потенциала и грамотности.

Исследования показывают, что на этапе реализации проекта «стать директором» и формирование специалиста в таком качестве является высокий уровень его готовности к этому виду деятельности, а при более низком уровне готовности к управленческой деятельности формируемые и действующие специалисты не могут принять решение начать совершенствование своей личности в качестве Директора предприятия.

Следовательно, социализационное обеспечение, в первую очередь, высокого уровня готовности к этому виду деятельности у студентов предстает «форсайт-детерминантой» их уверенности в возможности реализации своего проекта, закреплённого в принятом решении «стать директором предприятия».

Несомненно, что коррекция вузовского социализационного процесса на обеспечение готовности высокой степени призвана обеспечить рост количества молодых специалистов, стремящихся к руководству предприятиями, повысить «престижность личности специалиста качественного управленческого решения», уверенность в своих способностях.

Профессиональная компетентность - это наличие знаний и умений в области управления производством и персоналом, экономическая культура руководителя. Социологические данные свидетельствуют о том, что этот процесс идет успешнее тогда, когда студенты представляют взаимосвязь всех подсистем предприятия.

Социологические исследования направлений планирования студентами своей профессиональной деятельности и достигаемого социального статуса показали, что они находятся во взаимосвязи. Согласно социологическим данным, ключевым звеном этой взаимосвязи стало определение формируемыми специалистами активного участия в конструировании конкурентных преимуществ. Далее важно то, что преподавательский фактор проектирует применение «со-творческую» полученную совместно со студентами социологическую информацию в социализационном процессе, решающем индивидуальные и общие проблемы подготовки конкурентоспособных специалистов.

Важно, что социологические исследования позволяют установить социально-статусные решения с проектируемой профессиональной деятельностью. С этих позиций представляют интерес социологические данные об особенностях гендерных, «социально-статусных решений» и «профессиональной ориентации социализационного процесса» (См. табл. 1).

Табл. 1

Социологические данные о готовности студентов-дипломников 220 М
потока к самостоятельной управленческой деятельности

	Контрольный этап
--	------------------

Характеристика деловых качеств	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Дипломники-мужчины	Дипломники-женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Готовность формируемого специалиста к самостоятельной управленческой деятельности на предприятии - созданию конкурентных преимуществ»	4,5	4,0

Примечания:

1. Операционально - установочные значения: Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

Согласно социологическим данным, 90,0 % дипломников-мужчин-«директоров» и 80,0% дипломников-женщин-«директоров» 220М потока могут предпринимать действия самостоятельно и способны принимать решения, руководствуясь своими стремлениями.

Выводы

1. Согласно табличным данным, 90,0 % дипломников-мужчин-«директоров» и 80,0% дипломников-женщин-«директоров» потока реализуют эффективно установку на становление своей независимости и самостоятельности, используемой в социализационном процессе после их самооценки управленческого потенциала и ориентации на успех.

2. Представляется возможным на основе положений п. 1 прогнозировать повышение уровня самостоятельности и автономности у формируемых специалистов окажет влияние на качественное изменение в состоянии части дипломников-мужчин-«директоров» дипломников-женщин-«директоров».

3. В то же время на потоке проявляется действие фактора социолого-управленческой идентификации и гендерного фактора.

Итоговые выводы

В результате осуществления проективных мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе

Согласно концепции «Опережающая социализация», действующие вузы не только должны, но и, согласно социологическим данным, могут обеспечивать готовность у специалистов конструировать и применять конкурентные преимущества в своей жизнедеятельности.

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

Как видно, преподавательский фактор, используя социологические данные, может обеспечить более высокий уровень подготовки студентов в вузе.

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

5. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы. – Красноярск. Том 3. – СФУ. – 2015. – 696с.

6. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

9. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

10. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

Социологический анализ роли «форсайт-детерминанты – «обеспечение направленности потенциала специалиста на принятие решений - условие его готовности конструировать конкурентные преимущества»

А.А. Васильева, Е.А. Яковлева, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Значительная группа исследователей проблем управления подчеркивает, что управление по своей сложности по содержанию не уступает деятельности художников, ученых, исследователей, а также полководцев. В этой связи они заявляют о том, что такие способности не могут появиться случайно. Правомерен вывод о том, что они должны формироваться социальными институтами образования и науки.

Ключевые слова: специалисты, креативность, управление, эффективность

Sociological analysis of the role of «foresight determinants – «ensure the direction of the specialist's potential towards decision-making is a condition of his readiness to construction competitive advantages»

A.A. Vasilyeva, E.A. Yakovleva, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous Non-Commercial Organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. A significant group of researchers of management problems emphasizes that management in its complexity in content is not inferior to the activities of artists, scientists, researchers, and military leaders. In this regard, they state that such abilities cannot appear by chance. It is legitimate to conclude that they should be formed by social institutions of education and science.

Keywords: specialists, creativity, management, efficiency

Деятельность менеджера неотделима от реализации им функций научного управления. Менеджер обязан принимать управленческие решения, опираясь на теоретические положения и результаты практического состояния деятельности предприятий и их работников.

Менеджер должен самостоятельно и сознательно обеспечивать подготовку и выработку лучших управленческих решений. Для чего ему необходимо проводить анализ и самостоятельные исследования, обеспечивать активное участие подчиненных во всех процессах подготовки и принятия и реализации управленческих решений. Доказано, что только тот менеджер, который знает и использует способы оптимизации личной формы, а также интерактивного взаимодействия, добивается высоких результатов. Именно для решения этих задач востребованы их особые качества – лидерско-управленческие способности - лидерские функции, которые «складываются из двух компонентов – профессионально-технократических и эмоционально-личностных».

Анализ социально-экономического состояния трудового объединения и первичного трудового объединения и работников позволяет познать и определить уровень их «желания» принимать участие в управлении, принимать самостоятельно качественные управленческие решения, брать и нести ответственность за их реализации, предстают вторичными процессами, а не первичными явлениями.

Здесь важно сказать о реализации ряда закономерностей, суть которых в следующем:

Во-первых, по-настоящему быть ответственным можно тогда, когда участвуешь в постановке целей и принятии решений, когда вовлечен в процесс их обсуждения.

Во-вторых, когда работники не отчуждены от собственности и власти, как в стране, социально-территориальной общности, так и трудовом объединении и (или) в первичном трудовом объединении.

Если первое во многом детерминировано профессионализмом руководителя, то второй в большей мере зависит от того, как решены на предприятии проблемы отчуждения работников от собственности и власти в стране, социально-территориальной общности, и трудовом объединении и в первичном трудовом объединении.

Действительно, характер и качество управленческих отношений на предприятии в большей мере детерминированы личностными качествами специалистов. Но они в большей мере зависимы от того, как решаются проблемы преодоления отчуждения работников от собственности и власти. При частно-капиталистическом производстве отчуждение является важнейшей причиной отсутствия «желания» и (или) даже сопротивления работников «быть активными участниками решения социально-производственных проблем».

Мы утверждаем, что необходимо в системе управления выделять объективные причины и субъективные факторы, обуславливающие активное «со-участие» или самостоятельное принятие работниками эффективных решений на предприятии, в первичном трудовом объединении.

Субъективные причины неотделимы от профессиональной подготовки специалиста. Однако кто становится и будет являться специалистом следует знать каждому:

во-первых, вся его жизнедеятельность связана с его участием решением проблемы отчуждения его подчиненных от собственности и власти;

во-вторых, они испытывают и будут находиться в ситуациях затруднения там и тогда, где и когда у них будет недостаточно управленческого профессионализма для активного взаимодействия с подчиненными;

в-третьих, управленческий потенциал специалиста нельзя считать неиссякаемой величиной, его конкурентоспособность должна обеспечиваться самим специалистом.

Таким образом, формирование у подчиненных ответственности и способности принимать решения требуют от специалиста адекватной оценки сложившейся профессионально-производственной ситуации. Предвидение - способность специалиста предугадывать участие в ее решении своих подчиненных, а также представлять результат и развитие событий.

На этой основе видеть и формулировать долгосрочные цели компании, определять стратегию, создавать планы – это миссия специалистов.

Все перечисленное позволяет эффективно управлять информационными потоками внутри организации, а это является имманентно императивным условием наличия востребованного уровня управленческого фактора и его составляющих, «признаков хорошего менеджмента».

В целом руководители, разрабатывая и реализуя планы, смогут повысить управленческий потенциал своего трудового объединения.

Социологические данные дают представление о готовности формирующихся специалистов к этому аспекту профессионально-управленческой деятельности (См. табл. 1).

Табл. 1

Социологические данные о готовности студентов 220 М потока СИБУПа принимать управленческие решения на предприятии

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Обеспечение направленности потенциала специалиста на принятие решений - условие его готовности создавать конкурентные преимущества»	4,5	5,0

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

90,0 % мужчин-дипломников-«директоров» и 100,0 % женщин-дипломникоы— «директоров» 220М потока заявили о том, что они намерены и могут принимать управленческие решения при любых ситуациях.

Выводы

Таким образом, 10,0 % мужчин-дипломников-«директоров» 220 М не отметили наличие у себя постоянной готовности принимать управленческие решения.

Итоговые выводы

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе.

Согласно социологическим данным, вузы могут готовить специалистов со способностями создавать и применять конкурентные преимущества в своей жизнедеятельности.

Как видно, преподавательский фактор, используя социологические

данные, может обеспечить более высокий уровень подготовки студентов в вузе

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

5. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы.– Красноярск. Том 3.– СФУ. – 2015. – 696с.

6. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

9. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

10. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024

года». 7 мая 2018 года.

ББК 65.050

Использование конкурентной карты рынка при оценке конкурентоспособности предприятия

Т.В. Дубровская

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Рассмотрены вопросы оценки конкурентоспособности производственного предприятия. Проведено исследование конкурентоспособности путем анализа конкурентной карты рынка. Предложен комплекс мероприятий по повышению конкурентоспособности.

Ключевые слова: конкурентоспособность, оценка, рыночная доля, рыночная позиция, классификация, показатели, мероприятия, совершенствование

Using a competitive market when assessing the competitiveness of an enterprise
T.V. Dubrovskaya

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. The issues of assessing the competitiveness of a manufacturing enterprise are considered. A study of competitiveness was conducted by analyzing the competitive map of the market. A set of measures to improve competitiveness is proposed.

Key words: competitiveness, assessment, market share, market position, classification, indicators, activities, improvement

Проблема оценки конкурентоспособности стоит перед каждым современным предприятием. Оценка необходима для определения наилучших путей развития предприятия, выбора оптимальных направлений производства, формирования оптимального ассортимента и т.д.

Методики оценки конкурентоспособности предприятия отличаются большим разнообразием. В настоящее время отсутствует один, наиболее правильный подход к оценке конкурентоспособности. Наилучшего результата можно добиться только путем использования различных методик, освещающих отдельные элементы данного процесса [5]. Под конкурентоспособностью предприятия в работе будем понимать «относительное превосходство на выбранных рынках над конкурирующими фирмами в данный момент времени, которое будет достигнуто без ущерба для окружающих» [1].

Одним из способов, позволяющих определить положение предприятия на рынке, является построение конкурентной карты рынка, которая позволяет определить уровень рыночной доли предприятия по сравнению с конкурентами и определить перспективы и возможности для дальнейшего роста на конкурентном рынке [4]. Объектом исследования является одно из предприятий алюминиевой промышленности «Х». Был проведен анализ ближайших конкурентов исследуемого предприятия на рынке, который позволил получить

следующие показатели для построения конкурентной карты рынка, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные данные для построения конкурентной карты рынка

Название предприятия	Объем реализации, млн. руб.		Рыночная доля рынка, %		Темп роста, %
	2022	2023	2022	2023	
Предприятие 1	22156	16174	25	16	73
Предприятие 2	15203	14899	17	15	98
Предприятие 3	8751	13039	10	13	149
Предприятие 4	19635	26311	22	26	134
Предприятие 5	5454	3054	6	3	56
Предприятие 6	2156	4484	2	4	208
Предприятие 7	991	941	1	1	95
Предприятие 8	1355	1992	2	2	147
Предприятие 9	7931	9614	9	9	121
Предприятие «Х»	4956	10864	6	11	219
Итого	88588	101373	100	100	14

По данным таблицы 1 видно, что исследуемое предприятие занимает относительно малую долю рынка, которая за последний год увеличилась на 5%. Определение групп предприятий по рыночной доле и темпу роста представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Определение групп предприятий по рыночной доле и темпу роста

Наименование показателя	Значение показателя, %	
	Рыночная доля	Темп роста
Лидер рынка	26	219
Аутсайдер рынка	1	56
Средняя доля	10	114,2
Средняя для слабых предприятий	4,086	80,5
Средняя для сильных предприятий	19	148

Анализ приведенных данных позволяет говорить об улучшении рыночных позиций предприятия за исследуемый период. Из конкурентной карты рынка видно, что покупатели продолжают прибывать, что положительно оказывает влияние на общую конкурентоспособность.

Определим сильные и слабые предприятия по типу рыночной доли и темпам роста.

Рыночная доля:

Слабые предприятия: 5,6,7,8,9

Сильные предприятия: 1,2,3,4,10

Темп роста:

Слабые предприятия: 1,2,5,7

Сильные предприятия: 3,4,6,8,9,10

Классификация предприятий на конкурентной карте рынка представлена в таблице 3.

Для исследуемого предприятия характерно увеличение рыночной доли на 5% при слабой конкурентной позиции. Предприятию рекомендуется разработать эффективную маркетинговую политику, увеличить объемы производства продукции, поскольку продукция, выпускаемая предприятием,

пользуется большим спросом, а также разработать стратегию роста на конкурентном рынке.

Таблица 3 - Классификация предприятий на конкурентной карте рынка

Классификация по темпу роста рыночной доли	Лидеры 19-28	Сильная конкурентная позиция 10-19	Слабая конкурентная позиция 4,0-10	Аутсайдеры 1-4,0
Быстрое улучшение конкурентной позиции 148-219		3	6,10	
Улучшение конкурентной позиции 114,2-148	4		9	8
Ухудшение конкурентной позиции 80,5-114,2		2		7
Быстрое ухудшение конкурентной позиции 56-80,5		1		5

Для того, чтобы подробно изучить конкурентов необходимо проанализировать показатели их деятельности, цели и стратегии. Для этого предлагается особая методика, которая сводится к расчету общей интегральной оценки конкурентоспособности анализируемого предприятия и его основного конкурента [2].

В таблице 4 обозначим позиции исследуемого предприятия значком «О», позиции конкурента – лидера рынка, исходя из построенной конкурентной карты предприятия № 4 – «Х» по каждому из установленных критериев оценки, после чего сделаем расчет показателей конкурентоспособности для каждой фирмы-конкурента [3].

Таблица 4 - Оценка конкурентоспособности фирмы и основного конкурента

Критерии оценки конкурентоспособности	$Z_j, Y_{ij}, \%$	Шкала значимости критерия (X_{ij}), %										
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
1. Производство:	0,3											
1.1.Уровень производственного оборудования	0,3				О	Х						
1.2.Обеспеченность производства	0,2				О		Х					
1.3.Обеспеченность сырьем и материалами	0,2						Х	О				
1.4.Перспективность и качество продукции	0,3						Х	О				
2. Менеджмент:	0,3											
2.1 Обеспеченность кадрами	0,2				Х			О				
2.2 Профессиональный уровень рабочих	0,5					О	Х					
2.3 Квалификация менеджеров	0,3						О	Х				
3. Маркетинг:	0,2											
3.1.Затраты на исследование рынка	0,2		О	Х								
3.2.Расположение сбытовых филиалов	0,3					Х				О		
3.3.Затраты на	0,3				О		Х					

стимулирование сбыта, рекламу											
3.4. Степень исполнения маркетинговых программ	0,2			X	O						
4. Финансы:	0,2										
4.1. Рентабельность продукции	0,5	O	X								
4.2. Финансовая обеспеченность	0,3		O			X					
4.3. Возможность получения кредитов	0,2				O	X					

Рассчитаем интегральные оценки конкурентоспособности каждой фирмы:

$$P_o \text{ производство} - 0,4*(0,4*60+0,2*60+0,2*50+0,2*70) = 24$$

$$P_o \text{ менеджмент} - 0,3*(0,3*40+0,4*40+0,3*60) = 13,8$$

$$P_o \text{ маркетинг} - 0,1*(0,3*30+0,4*50+0,2*50+0,1*30) = 4,2$$

$$P_o \text{ финансы} - 0,2*(0,4*20+0,3*50+0,3*80) = 9,4$$

$$P_x = 24 + 13,8 + 4,2 + 9,4 = 51,4 - \text{Общая оценка исследуемого предприятия}$$

$$P_x \text{ производство} - 0,4*(0,4*50+0,2*40+0,2*60+0,2*50) = 20$$

$$P_x \text{ менеджмент} - 0,3*(0,3*70+0,4*60+0,3*50) = 18$$

$$P_x \text{ маркетинг} - 0,1*(0,3*20+0,4*60+0,2*50+0,1*40) = 4,4$$

$$P_x \text{ финансы} - 0,2*(0,4*50+0,3*40+0,3*80) = 11$$

$$P_x = 20 + 18 + 4,4 + 11 = 53,4 - \text{Общая оценка предприятия №4}$$

Разница величин интегральных оценок между P_o и P_x составляет 2. Исходя из полученных результатов общая интегральная оценка конкурентоспособности исследуемого предприятия на 2 меньше, что говорит о менее привлекательной конкурентоспособности, чем его прямой конкурент предприятие №4.

Конкурентоспособность изучаемого предприятия достигается за счет высоких производственных показателей, а именно – обеспеченность сырьем и материалами, а также высокой перспективностью продукции. Это объясняется тем, что на предприятии хорошо проработана система логистических потоков, и оно не испытывает перебоев со снабжением, а, следовательно, потери, связанные с производственными простоями на предприятии минимальные.

Слабым местом изучаемого предприятия является маркетинговая политика, это связано с низкой эффективностью рекламных мероприятий и отсутствием стимулирования сбыта.

Анализ конкурентной карты рынка показал, что для предприятия характерно улучшение рыночной при слабой конкурентной позиции.

С целью повышения конкурентоспособности предприятия, необходимо разработать и провести мероприятия, направленные на увеличение производственных мощностей и стимулирование сбыта для роста объемов продаж. Рост производственных мощностей позволит работать с большим числом клиентов одновременно, а, следовательно, приведет к росту выручки и темпу роста рыночной доли. А для дальнейшего развития спроса на продукцию предприятия, его необходимо стимулировать. Наиболее эффективным методом стимулирования спроса на данный момент является реклама.

Библиографический список

1. Дубровская Т.В. Резервы повышения конкурентоспособности предприятия // Экономика и управление в современных условиях: материалы

международной научно - практической конференции / сост. Л.М. Ашихмина; Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии». - Красноярск, 2021. – С. 44-48

2. Дубровская Т.В., О.В. Кольниченко Программа управления конкурентоспособностью предприятия // Экономика и управление в современных условиях: материалы международной научно - практической конференции / сост. Л.М. Ашихмина; Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии». - Красноярск, 2021. – С.48-52

3. Дубровская Т.В. Практика исследования конкурентоспособности предприятия // Лесной и химический комплексы - проблемы и решения. Сборник материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2023. – С. 409-412.

4. Дубровская Т.В. К вопросу об оценке конкурентоспособности предприятия // Лесной и химический комплексы - проблемы и решения. Сборник материалов по итогам Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2023. – С. 413-416.

5. Ридель Л. Н., Дубровская Т. В. К вопросу оценки конкурентоспособности продукции // Наука и бизнес: пути развития.– 2024. – № 9(159).

ББК 65.291

Исследование основных путей максимизации прибыли предприятия

Т.В. Дубровская

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Рассмотрены различные подходы к определению путей максимизации прибыли современного предприятия, определена ее роль и значение. Исследованы основные резервы роста прибыли.

Ключевые слова: прибыль, максимизация, факторы, ресурсы, себестоимость, цена, резервы, стратегия повышения, рынок сбыта

Research of the main ways to maximize enterprise profit

T.V. Dubrovskaya

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. Various approaches to determining ways to maximize the profit of a modern enterprise are considered, its role and significance are determined. The main reserves for profit growth have been studied.

Key words: profit, maximization, factors, resources, cost, price, reserves, increase strategy, sales market

Прибыль выступает как основным источником развития хозяйственной деятельности любой организации, так и стимулом функционирования. Кроме

этого, прибыль обеспечивает интересы персонала организации, собственников, государства и является главной движущей силой рыночной экономики [4].

Рыночная экономика располагается на повышенном уровне сложности как в динамизме, так и в неопределенности выставляет дополнительные условия к субъектам хозяйствования. Так, большой значимости получает приспособление старых методов к современным соглашениям и необходимость разработки назначений по повышению эффективности формирования и распределения прибыли. Прибыль считается основным звеном социально-экономического развития не только для предприятия, но и для целой страны в целом [4].

Анализ работ по теме показал, что существует систематизация факторов, влияющих на прибыль организации, по следующим признакам: по производственной сфере, по сфере обращения, по объему реализации продукции, по себестоимости продукции, по цене на реализацию продукцию. Под влиянием этих факторов на прибыль ее величина может иметь тенденцию к росту, либо снижению.

В условиях современной рыночной экономики главной задачей любого субъекта хозяйствования является неизменный контроль за объемом продаж и получаемыми доходами, потому что при регулярно меняющемся спросе и растущей конкуренции значимо увеличивается риск невостребованности продукции. В связи с этим важно осуществлять прогнозирование прибыли в организации. Методология прогнозирования прибыли в организации, по мнению Жогиной К.А., Волковой В.В.[2], является важнейшим элементом экономической работы, который необходим для максимизации (увеличения) прибыли. Прогнозировать прибыль в организации следует отдельно по каждому показателю. Максимизация прибыли может достигаться за счет совершенствования технологических процессов, а также за счет корректировки объемов производимой продукции и решения задач по снижению величины производственных и иных расходов.

В настоящее время разными учеными-экономистами предлагаются разные подходы к повышению прибыли организации, которые имеют схожие черты и отличия. Проведенный авторами анализ позволяет выделить следующие резервы роста прибыли организации:

- 1) рост объема производства и продажи продукции;
- 2) снижение себестоимости продукции;
- 3) повышение цены:

Таким образом, резервы увеличения прибыли коммерческой организации заключаются в обеспечении роста объемов производства за счет его технического обновления; организации мероприятий по стимулированию продаж; изменении структуры продуктов за счет увеличения доли наиболее прибыльных продуктов; снижении затрат на производство и продажу продукции и т. д.

Канкулов А.М., исследуя направления повышения прибыли и рентабельности организации, выделяет несколько эффективных стратегий, описание которых приведено в таблице 1 [3].

Таблица 1

Стратегии повышения прибыли организации

Стратегия	Описание
Удаление убыточных товаров и услуг	Продукты или услуги с самой высокой валовой прибылью являются наиболее важными для коммерческой деятельности организации
Поиск новых клиентов	Новые клиенты помогают в развитии деятельности организации. Вместе с тем, в отдельных случаях получения дополнительного дохода эта стратегия может быть дорогостоящей, поскольку в среднем на приобретение нового клиента уходит в восемь раз больше финансовых ресурсов, чем на удержание текущего клиента
Увеличение коэффициента конверсии	Повышение конверсии продаж в деятельности организации является одним из самых быстрых и недорогих методов увеличения прибыли
Оценка текущей структуры цен	Небольшое увеличение цен может оказать существенное влияние на валовую прибыль
Уменьшение запасов	Контроль запасов является хорошим способом оптимизации деятельности и улучшения движения денежных средств
Сокращение общих прямых затрат	Позволяет значительно увеличить валовую прибыль хозяйствующего субъекта
Уменьшение основных расходов	Для многих предприятий они могут постепенно увеличиваться. Регулярный анализ основных расходов является простым и эффективным способом повышения чистой прибыли

В некоторых работах выделяются три основных направления увеличения прибыли организации [2]: технологическое направление; организационное направление; экономическое направление.

Увеличение прибыли организаций обозначает поиск всех путей получения максимально возможной выручки и снижения всех возможных расходов. Когда объем продажи продукции увеличивается при постоянной цене, общие издержки возрастают. Прибыль увеличивается до тех пор, пока объем продаж превышает сумму расходов. Тем самым, для увеличения прибыли важно учитывать не общие, а предельные значения экономических показателей. Главный принцип увеличения прибыли организации состоит в следующем: производство будет увеличиваться до тех пор, пока косвенные расходы на реализацию дополнительной производственной единицы не сравняются с предельным доходом от ее продажи.

К основным направлениям повышения суммы прибыли относятся:

1) увеличение выручки от продажи продукции: расширение номенклатуры и ассортимента производимой и продаваемой продукции, товаров; расширение рынков сбыта; проведение рекламных кампаний; стимулирование спроса; разработка системы лояльности, бонусных схем поощрения покупателей, программ скидок и т. д.;

2) увеличение прочих доходов за счет роста поступлений по отдельным позициям, которые входят в состав прочих расходов: продажа неиспользуемых или неэффективно используемых основных средств и иных объектов внеоборотных активов; инвестирование условно свободных денежных средств для получения процентов; продажа невостребованных материалов и др.;

3) сокращение расходов организации: замена поставщиков сырья, материалов, товаров, работ и услуг; перезаключение договоров с имеющимися поставщиками и покупателями на более выгодных условиях; приобретение

более дешевого сырья; оптимизация штата сотрудников организации; пересмотр условий оплаты труда и премирования сотрудников; сокращение накладных расходов.

Если рассматривать показатели, которые оказывают влияние на прибыль организации, то укрупненно их можно разделить на две группы: повышающие доходы; снижающие расходы [2].

Для повышения доходов от основной деятельности, т.е. выручки, организации необходимо увеличивать объем продаваемой продукции, товаров, оказываемых услуг и выполняемых работ. Это определяется, с одной стороны, ограничениями рынка, условиями конкуренции, с другой – возможностью организации увеличить свою мощность, поскольку, увеличив объем до максимальной мощности, далее наращивать объемы будет невозможно или нужно увеличивать мощность, приобретая новое оборудование, открывая новый цех и т.д. Кроме этого, организациям следует пересматривать цены и гибко подходить к вопросу изменения цены. Сокращение расходов может быть достигнуто за счет уменьшения переменных либо постоянных затрат, которые формируют полную себестоимость продукции. Чтобы получить максимальный результат, необходимо реализовать больше продукции, товаров, но с наименьшими затратами, то есть не только снизить расходы, но и получить максимальную отдачу от любого потраченного рубля.

В работах отдельных исследователей все резервы повышения прибыли делятся на две группы: тактические резервы повышения; стратегические резервы повышения прибыли. К тактическим резервам авторы отнесли увеличение объема, сокращение затрат и оптимизацию структуры продукции. Увеличение доли более рентабельной продукции будет приводить к росту прибыли. К стратегическим резервам авторы относят повышение качества продукции, выход на более выгодные рынки, увеличение прибыли с каждой продаваемой единицы, что в итоге приводит к повышению конкурентоспособности продукции [2].

Одним из важных резервов роста прибыли организации является расширение рынка сбыта предлагаемой к продаже продукции. Между рынком сбыта и прибылью организации существует зависимость: чем больше продается продукции, тем больше организация получает прибыли, а невыполнение плана по продаже продукции приводит к сокращению размера прибыли. Подробное исследование такого резерва роста прибыли, как расширение рынка сбыта продукции, проведено Грязевым Е.И., Шевченко С.А. Авторы выделяют следующие стратегии расширения рынка сбыта, которые приводят к росту прибыли организации [1]:

1. Географическое расширение. Основывается на переходе от регионального масштаба к общенациональному, выход в другую страну или другой регион. Компании, которые применяют эту стратегию для достижения успеха, задействуют значительные инвестиции в логистику, инфраструктуру дистрибуции, а также создание новой организации с учетом уже работающего механизма или же используют уже работающую организацию с адаптацией под новое место размещения. Второй путь географического расширения – от локального к региональному, а впоследствии к национальному рынку. Здесь

выступает партнерство в виде альянсов или слияния с компанией, которая уже обладает возможностью для более обширного продвижения товаров или услуг.

2. Выход на новые сегменты рынка. Расширение обеспечивается за счет новых сегментов рынка. Есть несколько направлений, по которым можно ориентироваться при выборе:

- по темпам потребления, в эту категорию входят люди, которые по каким-то причинам не пользуются предлагаемым товаром;

- по каналу распределения, предприятие выходит на новый сегмент рынка при помощи открытия нового каналам распределения;

- по возрасту, для захвата этих групп предприятию необходимо разработать новый товар, который задействует в том числе и их потребности;

- по требованиям, то есть фирма-производитель предъявляет более высокие требования к производимому товару, меняет его характеристики в лучшую сторону;

- по предназначению, то есть представитель услуг в своей отрасли, ориентируясь на потребности потребителей, включает новую функцию в свои услуги, которая будет удовлетворять эти потребности.

3. Вертикальная интеграция. Это другое направление роста, такая интеграция вперед применяется в тех случаях, когда у производителя объединяются последние стадии производственного цикла – создание и продвижение товара на рынок.

Интеграция назад – производитель вкладывает инвестиции в источники сырья и материалов, то есть совершает действия противоположные интеграции вперед (наоборот), чтобы оценить необходимость вертикальной интеграции рекомендуют оценить возможные выгоды и издержки этой стратегии. Вертикальная интеграция может быть использована для обеспечения более полного контроля над товарами и услугами. В случае, если компания, хочет изменить свой статус, и соответственно поднять уровень качества продукции, но ей не позволяет текущее положение, т.к. к примеру, она занимается изготовлением бюджетного товара и качество этого товара соответствует цене, применяется вертикальная интеграция назад, благодаря которой компания переходит в более высокий статус, с соответствующим более высоким качеством продукта или услуги.

4. Франчайзинг. Если у предприятия недостаточно капитала, или по каким-то другим причинам предприятие не может открыть новую дополнительную деятельность, но уже существующие точки имеют высокую прибыль с продаж, то можно использовать эту стратегию. Заинтересованные в бизнесе люди, могут приобрести идею и имя бизнеса.

Маркетологи также используют ряд стратегий, для увеличения процента потребителей и притока денежных средств [1]:

- 1) Новые способы использования товаров и услуг. Расширить рынок сбыта возможно даже про нахождение одного нового способа использования товара компании. На каждый новый способ найдутся своя целевая аудитория, главное ориентироваться на количественную полноту этой аудитории.

- 2) Интенсификация выпускаемого товара. В этой стратегии применяется психологическое воздействие на потребителя.

На основе проведенного анализа выявлены следующие направления повышения прибыли организации: наращивание объемов производства и реализации товаров; осуществление мероприятий по повышению производительности труда своих работников; уменьшение затрат на производство продукции; квалифицированное осуществление ценовой политики, поскольку на рынке действуют преимущественно свободные (договорные) цены; грамотное построение договорных отношений с поставщиками, посредниками, покупателями; улучшение системы маркетинга на предприятии; совершенствование продукции со средним уровнем рентабельности, а снятие низкорентабельной продукции производства; организация производственного процесса таким образом, чтобы он был приспособлен к быстрой переналадке; постоянное проведение научных исследований анализа рынка, поведения потребителей и конкурентов.

Таким образом, без планирования плана выручки от продажи продукции, товаров, работ, услуг, постоянных и переменных расходов за определенный период времени, прогнозирование и дальнейшее выявление резервов роста прибыли невозможно. В ходе прогнозирования прибыли выбираются наиболее оптимальные методы ее увеличения. Максимальная прибыль стимулирует дальнейшую прогрессивную работу организации.

Библиографический список

1. Грязев, Е. И. Расширение рынка сбыта продукции как способ повышения прибыли предприятия / Е. И. Грязев, С. А. Шевченко // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2022. – № 1-1 (83). – С. 60-63.

2. Жогина, К. А. Направления повышения прибыли и методы ее прогнозирования в современных условиях / К. А. Жогина, В. В. Волкова // Научный вестник Гуманитарно-социального института. – 2022. – № 15. – С. 10.

3. Канкулов, А. М. Прибыль и рентабельность предприятия: их понятия, сущность и стратегии повышения / А. М. Канкулов // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 2, № 8. – С. 7-11.

4. Тарасова Е.И., Дубровская Т.В. Исследование факторов, влияющих на формирование и распределение прибыли. Современная наука: эксперимент и научная дискуссия. Сборник научных трудов VIII Международной научно-практической конференции: г-к Анапа: 25 октября 2022 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2022. – С.82-87

ББК 65.291

Методы эффективного управления финансовыми результатами

Т.В. Дубровская, Л.Н. Ридель

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Проведен анализ основных систем управления финансовыми результатами производственного предприятия. Определены основные этапы разработки политики управления доходами и расходами предприятия.

Ключевые слова: финансовый результат, формирование, распределение, управление, политика, доходы, расходы, план

Methods of effective management of financial results

T.V. Dubrovskaya, L.N. Riedel

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. An analysis of the main systems for managing the financial results of a manufacturing enterprise was carried out. The main stages of developing a policy for managing income and expenses of an enterprise are determined.

Key words: financial result, formation, distribution, management, policy, income, expenses, plan

Одной из главных задач производственно-хозяйственной деятельности любого предприятия, в том числе и предприятия химико-лесного комплекса, является наращивание его финансового результата. Важным моментом является правильный выбор основных направлений политики управления финансовыми результатами.

Гарантией успешного развития любой коммерческой организации, в том числе и предприятием химико-лесного комплекса, осуществляющим деятельность в рыночных условиях, является достижение положительного финансового результата – прибыли [1]. Прибыль, является важнейшей категорией, поскольку является главной движущей силой рыночной экономики. Прибыль обеспечивает интересы собственников организаций, их персонала, а также и интересы государства. В связи с этим особое значение приобретают современные методы эффективного управления формированием прибыли в процессе деятельности организации [2].

Управление финансовыми результатами заключается в разработке, обосновании и реализации управленческих решений, направленных на управление финансами отношениями и финансовыми потоками в области формирования и распределения прибыли коммерческой организации на принципах сбалансированности доходов и расходов по различным видам деятельности [3]. Это определенный комплекс мероприятий по оптимизации кредитно-денежных отношений предприятия, направленный на решение взаимосвязанных задач восстановления, укрепления и расширения финансов.

Необходимость управления финансовыми результатами определяется задачами хозяйственной деятельности предприятия, основными из которых являются: максимизация прибыли предприятия; поддержание достигнутого уровня результативности, деятельности хозяйствующего субъекта; достижение безубыточности деятельности предприятия.

Политика управления финансовыми результатами – это политика, которая направлена на реализацию определенной программы действий в сфере формирования доходов, расходов и распределения прибыли предприятия.

В практике хозяйствования выделяются три основных направления управления финансовыми результатами. Это управление доходами, управление затратами, управление прибылью. Рассмотрим составляющие данных процессов более подробно.

Политика управления доходами и расходами – это политика, которая реализует план действий в области формирования доходов и расходов предприятия.

Определим основные этапы разработки политики управления доходами и расходами предприятия. Первый этап включает процесс выявления и учет различных видов доходов и расходов организации. Второй этап - анализ изменений доходов и расходов организации за предыдущий период. На третьем этапе предполагается исследование и прогнозирование факторов, влияющих на формирование доходов и расходов предприятия. Четвертый этап – контроль. Цель четвертого этапа контроля - выполнение указанных плановых заданий по формированию доходов и производственных затрат по заданным направлениям; равномерность формирования доходов и расходов во времени. На заключительном этапе осуществляется оценка эффективности разработанной политики управления доходами и расходами.

Для управления прибылью предприятия существует несколько систем, основная цель которых - обеспечение оптимизации её формирования, распределения и использования, как в текущем, так и в долгосрочном периоде. Задачами данного процесса являются:

- обеспечение максимизации размера формируемой прибыли, соответствующего возможностям предприятия и рыночным условиям хозяйствования;

- обеспечение оптимального состояния между уровнем формируемой прибыли и допустимым в данных условиях уровнем риска;

- обеспечение высокого качества формируемой прибыли. Это достигается за счет формирования прибыли в процессе основной операционной деятельности, а также реального инвестирования экономических ресурсов;

- обеспечение выплаты необходимого уровня дохода на инвестированный собственниками предприятия капитал.

- обеспечение формирования достаточного объёма внутренних финансовых средств за счёт чистой прибыли в соответствии с текущими и перспективными целями деятельности предприятия. Именно величина чистой прибыли определяет возможности предприятия по формированию финансовых средств и созданию различных финансовых фондов;

- обеспечение постоянного роста рыночной стоимости предприятия. Данный пункт направлен на рост благосостояния собственников организации в текущем и перспективном периодах.

Решение этих задач возможно только комплексно. Они связаны между собой, поэтому в процессе финансово-хозяйственной деятельности отдельные задачи должны согласовываться и оптимизироваться между собой.

Одна из наиболее привлекательных систем управления финансовыми результатами, основанная на результатах подробного анализа включает в себя следующие этапы:

Этап 1. Анализ финансовых результатов деятельности предприятия.

1.1. Анализ состава, структуры и динамики показателей прибыли.

Определение состава и источников финансовых результатов необходимо для оценки стабильности или случайности получения анализируемой прибыли.

Анализ структуры: доходы; расходы; указывается прибыль; определяется доля прибыли от продаж; прочие финансовые результаты в прибыли до налогообложения. Эти расчёты выполняются для оценки качества прибыли. Так, незначительный удельный вес прочего финансового результата в структуре прибыли до налогообложения свидетельствует о высоком качестве прибыли.

1.2. Факторный анализ показателя прибыли (на основе финансовой модели управления).

Методика анализа, основанная на функциональном принципе, исследует влияние следующих факторов: объём продаж продукции; уровня инфляции; коэффициентов производственных расходов, коммерческих расходов, управленческих расходов; финансового результата по прочим видам деятельности; долговой нагрузки; налоговой нагрузки [2].

1.3. Анализ функциональной связи между затратами, объёмом продаж и прибылью (маржинальный анализ).

Результаты анализа выражаются в количественной оценке точки безубыточности, запасов финансовой прочности и силы (эффекта) операционного рычага.

Этап 2. Оценка резервов увеличения суммы прибыли. На данном этапе анализируются следующие элементы финансовой политики и определяется их влияние на прибыль: максимально достижимый темп роста выручки от продаж; ассортиментная политика; ценовая политика; налоговая политика; политика управления кредитным портфелем предприятия. Осуществляется оценка факторов и резервов увеличения выпуска и реализации продукции и анализ резервов роста финансовых результатов по прочим видам деятельности.



Рисунок 1– Система управления прибылью

Этап 3. Составление финансового плана «План финансовых результатов» и доведения целевых показателей до руководства центров финансовой ответственности.

Из вышеизложенного, можно сделать вывод, что управление финансовыми результатами подразумевает такие воздействия на факторы финансово-хозяйственной деятельности, которые способствовали бы повышению доходов, снижению расходов и оптимальному распределению прибыли.

Библиографический список

1. Анкудинова М.А., Дубровская Т.В. Пути увеличения финансовых результатов // Молодежь Сибири - науке России : сб. материалов международной научно-практической конференции АНО ВО СИБУП, 2019. - С.12-14.

2. Дубровская Т. В., Бобылева Т.А. Управление производственно-финансовыми результатами предприятия В сборнике: Экономика и управление в современных условиях. Международная научно-практическая конференция. Сост. Л.М. Ашихмина. Красноярск, 2023. С. 29-32.

3. Тарасова Е.И., Дубровская Т.В. Исследование факторов, влияющих на формирование и распределение прибыли // Современная наука: эксперимент и научная дискуссия : сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. – Анапа, 2022. – С.82-87

Анализ формирования и распределения прибыли

Т.В. Дубровская, О.А. Тарадаева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Рассмотрена роль и значение анализа в деятельности современного предприятия. Проведен анализ формирования и распределения прибыли конкретного предприятия. Предложены основные направления роста прибыли.

Ключевые слова: прибыль, формирование, распределение, факторный анализ, максимизация, рентабельность, структура, динамика, резервы

Analysis of profit formation and distribution

T.V. Dubrovskaya, O.A. Taradaeva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. The role and importance of analysis in the activities of a modern enterprise is considered. An analysis of the formation and distribution of profit of a particular enterprise was carried out. The main directions for profit growth are proposed.

Key words: profit, formation, distribution, factor analysis, maximization, profitability, structure, dynamics, reserves

Важное значение при оценке и анализе всей совокупности информации, формируемой в процессе функционирования экономического субъекта и используемой для принятия управленческих решений, отводится информации о величине полученных за отчетный период финансовых результатов.

Положительным финансовым результатом от деятельности является прибыль. Поэтому основная цель деятельности организаций заключается в получении прибыли и ее максимизации. Именно прибыль, полученная по результатам деятельности, признается основным показателем эффективности функционирования организаций [1].

Анализ механизма формирования и распределения прибыли является составной частью финансового анализа предприятия. Анализ прибыли необходим предприятию для определения дальнейших перспектив его развития, ведь полученная прибыль является непосредственным источником финансирования текущей и инвестиционной деятельности.

Анализ формирования прибыли в первую очередь направлен на поиск определенных резервов для повышения суммы прибыли в целом, в то же время анализ распределения прибыли позволяет определить уровень ее потребления в процессе производства [2].

Основными задачами анализа механизма формирования и распределения прибыли являются:

- 1) изучение структуры прибыли;
- 2) анализ и оценка уровня динамики прибыли;
- 3) определение влияния отдельных факторов на прибыль от продаж;

- 4) анализ и оценка использования чистой прибыли;
- 5) определение направленности и размера влияния отдельных факторов на динамику прибыли;
- 6) оценка эффективности деятельности предприятия;
- 7) определение оптимальной величины прибыли.

Анализ формирования прибыли ЗАО «ХХХ» за 2021-2023 гг. представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ формирования прибыли, тыс. руб.

Наименование показателя	Год			Темп изменения, %	
	2021	2022	2023	2022/2021	2023/2022
1. Выручка от продаж, тыс. руб.	80500	84 789	91071	105,5	107,4
2. Себестоимость продукции, тыс. руб.	52123	55021	60530	105,6	110
3. Валовая прибыль, тыс. руб.	28377	29768	30541	104,9	102,6
4. Коммерческие расходы, тыс. руб.	4900	5203	5411	106,2	104
5. Управленческие расходы, тыс. руб.	19100	20255	19207	106,05	94,8
6. Прибыль от продаж, тыс. руб.	4377	4310	5923	98,5	137,4
7. Прочие доходы, тыс. руб.	1890	2242	1511	118,6	67,4
8. Прочие расходы, тыс. руб.	450	262	386	58,2	147,3
9. Прибыль до налогообложения, тыс. руб.	5817	6290	7048	108,1	112
10. Налог на прибыль	1163	1258	1410	108,1	112
11. Чистая прибыль, тыс. руб.	4654	5032	5638	108,1	112

Рост прибыли ЗАО «ХХХ» за 2021-2023 гг. обусловлен увеличением выручки от продаж продукции.

Для того чтобы дать наиболее точную характеристику экономической эффективности компании нужно знать не только абсолютную величину дохода, но и его уровень. Уровень прибыли характеризует рентабельность организаций. Показатель прибыли не является абсолютным при оценке эффективности деятельности компании, так как не отражает ее действительного результата.

Базовым показателем, характеризующим действительную эффективность хозяйственной деятельности, является рентабельность, так как она даёт оценку результативности использования активов компании, её составляющих для извлечения прибыли. Рентабельность – это относительный показатель, характеризующий эффективность хозяйственной деятельности и отражающий уровень прибыльности относительно определенной базы.

Предприятие рентабельно, если суммы выручки от реализации продукции достаточно не только для покрытия затрат на производство и реализацию, но и для образования прибыли. Анализ рентабельности в целом имеет существенное значение для определения стратегии развития компании.

В таблице 2 представлены показатели, характеризующие рентабельность ЗАО «ХХХ» 2021-2023 гг.

Таблица 2 – Анализ показателей рентабельности, тыс. руб.

Наименование показателя	Годы			Абсолютные изменения	
	2021г.	2022г.	2023г.	2022г.	2023г.

1. Рентабельность основной деятельности, %	30,4	30,7	29,4	+0,3	-1,3
2. Рентабельность продаж, %	18,3	20,5	20,1	+2,2	-0,4
3. Рентабельность собственного капитала, %	31,9	31,6	30,6	-0,3	-1
4. Рентабельность оборотных активов, %	30,9	31,3	29,8	+0,4	-1,5

Анализируя данные таблицы 2, можно отметить, что в 2023 году все показатели рентабельности, представленные в данной таблице, незначительно снизились по сравнению с 2022 годом, однако в целом, анализ показателей рентабельности показал, что деятельность ЗАО «XXX» за 2021-2023 гг. является эффективной.

Далее, проведем факторный анализ показателей, влияющих на прибыль предприятия [3]. Результаты анализа представлены в таблице 3. Общее отклонение по прибыли составило 773 тыс. руб.

Таблица 3 – Влияние факторов на изменение прибыли от продаж.

Факторы изменения прибыли от продаж	Оценка влияния факторов на изменение прибыли от продаж, тыс. руб. (+, —)
Общее изменение (+, —) прибыли от продаж	+773
В том числе за счет изменения:	+682
объема проданных товаров, продукции, работ, услуг	
оптовых (отпускных) цен и тарифов	+4337
себестоимости продаж	-2882
структурных сдвигов в составе продаж	-1364
Совокупное влияние факторов на прибыль от продаж	+773

Наибольшее влияние на изменение прибыли от продаж оказали ценовые факторы. За счет роста отпускных цен прибыль от продаж увеличилась на 4337 тыс. руб. В результате роста цен и тарифов приобретаемого сырья, материалов топлива, электроэнергии, услуг сторонних организаций повысились издержки производства, что привело к снижению прибыли от продаж в размере 2882 тыс. руб.

Помимо факторного анализа, направленного на выявление факторов, оказывающих воздействие на формирование прибыли, необходимо также рассмотреть распределение прибыли. Распределению на предприятии подлежит показатель чистой прибыли, если он был получен в ходе производственной деятельности, в ином же случае предприятие может получить убыток, который не подлежит распределению. Распределение чистой прибыли предприятие осуществляет самостоятельно. Чистая прибыль может быть направлена на различные цели в соответствии с деятельностью организации.

Проанализируем использования чистой прибыли, результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Анализ использования чистой прибыли

Наименование показателя	Годы			Абсолютное изменение		Темп изменения, %	
	2021г.	2022г.	2023г.	2022 г	2023 г	2022г.	2023г.
Чистая прибыль, тыс. руб.	4654	5032	5638	+378	+606	108,1	112

В том числе направлена:							
- в резервный фонд	931	1006	1127	+75	+121	108,1	112
- фонд накопления	1396	1510	1692	+114	+182	108,1	112
- фонд потребления	465,4	503,2	563,8	+37,8	+60,6	108,1	112
- фонд социальной сферы	698,1	754,8	845,7	+56,7	+90,9	108,1	112
- на выплату дивидендов	465,4	503,2	563,8	+37,8	+60,6	108,1	112
-нераспределенная прибыль	698,1	754,8	845,7	+56,7	+90,9	108,1	112

В связи с ростом прибыли происходит увеличение средств резервного фонда на 121 тыс. руб., фонда накопления на 182 тыс. руб. Средства фондов потребления и выплаты дивидендов увеличились на 60,6 тыс. руб. каждый. Наблюдается также увеличение средств в фонде социальной сферы на 90,9 тыс. руб. Следует отметить увеличение нераспределенной прибыли, которая возросла на 90,9 тыс. руб.

Структуру использования чистой прибыли представим в таблице 5.

Таблица 5 – Структура использования чистой прибыли

	2021 г		2022 г		2023 г	
	Сумма, тыс. руб.	Удельн. вес, %	Сумма, тыс. руб.	Удельн. вес, %	Сумма, тыс. руб.	Удельн. вес, %
Чистая прибыль, тыс. руб.	4654	100	5032	100	5638	100
В том числе направлена:	931	20	1006	20	1127	20
- в резервный фонд						
- фонд накопления	1396	30	1510	30	1692	30
- фонд потребления	465,4	10	503,2	10	563,8	10
- фонд социальной сферы	698,1	15	754,8	15	845,7	15
- на выплату дивидендов	465,4	10	503,2	10	563,8	10
-нераспределенная прибыль	698,1	15	754,8	15	845,7	15

Структура использования чистой прибыли на протяжении 2021-2023 г не изменилась.

Обобщив вышеизложенный материал, можно сделать следующие выводы:

1. Сильными сторонами компании являются налаженная система производства, высоко функциональное оборудование. Это позволяет компании производить и реализовывать продукцию в серийном порядке и иметь высокий уровень ликвидности и деловой активности.

2. Однако у компании также есть ряд слабых сторон. К ним относятся устаревшее оборудование и законсервированная часть оборудования, что может негативно сказываться на процессе производства. Также высокая доля управленческого персонала и высокий уровень себестоимости продукции могут сократить прибыль компании.

3. Хотя компания имеет положительную динамику прибыли и чистой прибыли, темп роста прибыли имеет небольшой потенциал, что может ограничить долгосрочные перспективы роста прибыли. Также компания имеет среднюю рентабельность, что может указывать на недостаточно эффективное использование ресурсов.

4. В целом, финансовое состояние компании считается надежным, однако есть упущение экономических выгод, что может указывать на неоптимальное управление финансовыми ресурсами.

Таким образом, компания имеет некоторые сильные стороны, однако нуждается в улучшении в области оборудования, управления персоналом, себестоимости продукции и рентабельности, чтобы реализовать свой потенциал и увеличить прибыль.

Библиографический список

1. Дубровская Т.В., Бобылева Т.А. Управление производственно-финансовыми результатами предприятия // Экономика и управление в современных условиях. Международная научно-практическая конференция. сост. Л.М. Ашихмина. – Красноярск, 2023. –С. 29-32.

2. Дубровская Т.В. Резервы повышения конкурентоспособности предприятия // Экономика и управление в современных условиях : Международная научно-практическая конференция.–Красноярск,2021.–С.44-48.

3. Тарасова Е.И., Дубровская Т.В. Исследование факторов, влияющих на формирование и распределение прибыли // Современная наука: эксперимент и научная дискуссия : сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. – Анапа, 2022. – С.82-87

ББК 88.745.7

Возможности диагностики Посттравматического стрессового расстройства

Г.Г. Дулинец

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье представлены варианты диагностической работы с людьми для изучения посттравматического стрессового расстройства. Одна из важных составляющих компетенций медицинского психолога в оказании медицинской помощи пациентам с ПСТР является психологическая диагностика.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), стресс, диагностика, психологическая диагностика, дифференциальная диагностика

Diagnostic capabilities post-traumatic stress disorder

G.G. Dulinets

Autonomous Non-profit Organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Annotation. The article presents options for diagnostic work with people to study post-traumatic stress disorder. One of the important components of the competence of a medical psychologist in providing medical care to patients with PTSD is psychological diagnosis.

Keywords: post-traumatic stress disorder (PTSD), stress, diagnosis, psychological diagnosis, differential diagnosis

В современных условиях напряженной социально-экономической ситуации, локальных войн, террористических актов, природных и техногенных катаклизмов, роста смертности и преступности, когда люди оказываются в условия острых и/или хронических психически травмирующих событий, изучение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) является актуальной проблемой, как в клиническом, так и в социальном аспектах [1].

Посттравматическое стрессовое расстройство является заболеванием, существенно снижающим качество жизни и ухудшающим социальный прогноз в отношении личной и профессиональной жизни индивида, обладающим тенденцией к хронизации и расширению симптоматики [2].

На фоне роста количества нарушений здоровья у людей, связанных с психологическими травмами, становятся все более актуальными проблемы диагностики [2].

У пациентов с признаками ПТСР рекомендуется проводить дифференциальную диагностику.

Основной метод диагностики ПТСР – клинический. Специалист опрашивает жалобы пациента, собирает анамнез, оценивает психический статус.

Чаще всего пациенты предъявляют следующие жалобы:

- наплывы воспоминаний о травмирующей ситуации;
- повторяющиеся переживания психотравмирующего события в виде ярких, навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом, ночными кошмарами с содержанием пережитого травматического опыта;
- повышенная настороженность;
- стремление избегать каких-либо напоминаний о психотравмирующем событии, мыслей и воспоминаний о событии или избегать деятельности или ситуаций, людей, напоминающих событие;
- тревога, страх, беспокойство по мелочам;
- ожидание, что случится что-то ужасное, состояние субъективного ощущения сохраняющейся угрозы, невозможность почувствовать себя в безопасности;
- частичная или полная психогенная амнезия стрессового события;
- раздражительность, вспышки гнева;
- чувство нереальности происходящего;
- вегетативные компоненты тревоги (приливы жара-холода, потливость, ощущение внутренней дрожи, озноба, сердцебиение, мышечное напряжение и пр.);
- чувство отстраненности, эмоционального притупления;
- снижение работоспособности, утрата прежних интересов.

Вначале для постановки диагноза ПТСР необходимо установить факт наличия в анамнезе пережитой ситуации угрожающего, катастрофического характера и оценить наличие связи между психопатологическими симптомами и психотравмирующей ситуацией.

Важно обратить внимание на давность психотравмирующих обстоятельств (симптомы чаще развиваются в течение шести месяцев после

стрессогенной ситуации). При отсроченной манифестации ПТСР целесообразно выявить, что послужило триггером для формирования симптомов.

При опросе пациентов с ПТСР рекомендуется использовать Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД), модуль I «ПТСР», оно может облегчить проведение дифференциальной диагностики. При сборе анамнеза и проведении клинического интервью у пациентов, переживших психотравмирующую ситуацию, важно оценивать эмоциональную и сенсорную насыщенность травматических воспоминаний, выявить наличие интрузий и флэшбеков (стойкие воспоминания или «оживление» стрессора в навязчивых реминисценциях, ярких воспоминаниях или повторяющихся снах) в психическом статусе.

Для оценки рисков ухудшения состояния, вероятности высокой степени травматизации специалисту нужно обращать внимание и учитывать не только событие, ставшее пусковым фактором ПТСР, но и отягощенность травматическими событиями в целом, а также оценить специфику переработки травматического опыта [3].

Одна из важных составляющих компетенций медицинского психолога в оказании медицинской помощи пациентам с ПТСР является психологическая диагностика. Могут применяться различные шкалы, прошедшие адаптацию и валидизацию, в зависимости от целей исследования. Предлагаемые ниже методики применяются на практике, и перечень возможных методик для проведения экспериментально-психологического обследования ими не ограничен (Таблица 1).

Таблица 1

Диагностика посттравматического стрессового расстройства

№ п/п	Название методики	Автор(ы) методики	Цель методики	Источник
1	Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант)	Keane, Caddell, Taylor	Оценка степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий	Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272с.
2	Миссисипский опросник для боевого ПТСР (посттравматического стрессового расстройства)	Keane, Caddell, Taylor	Диагностика посттравматического стрессового расстройства, полученного в результате участия в боевых действиях	Пушкарев, А.Л. ПТСР – диагностика и лечение/ А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева. – М., 2002.
3	Тест «СР-45»	П.И. Юнацкевич	Выявление склонности к суицидальным реакциям	Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно- методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 203- 205 с.
4	Шкала	А.Бек и	Измерение	Технологии

	беснадежности Бека (Beck Hopelessness Scale)	группа его сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США).	выраженности негативного отношения по отношению к субъективному будущему у взрослых и подростков	психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно- методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 195 – 196.
5	Методика «Духовный кризис»	Л.В. Шутова, А.В. Ляшук	Изучение состояния переживания утраты бытийной основы существования	Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно- методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 222- 224.

Приведенные методики являются психометрическими и/или симптоматическими опросниками, которые позволяют оценить объективно характер и выраженность клинической симптоматики, а также ее динамику.

Библиографический список

1. Бундало, Н. Л. Лечение хронических невротических и соматоформных расстройств транзактно тренинговой методикой: дис. ... канд. мед. наук / Н.Л. Бундало. – Красноярск, 2001. – 130 с.

2. Есина, О. Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей: психосоциальные факторы формирования, клинические характеристики и проблемы диагностики: автореферат дис. ... канд. мед. наук / О. Б. Есина – Санкт-Петербург, 2019. – 20 с.

3. Посттравматическое стрессовое расстройство в парадигме доказательной медицины: патогенез, клиника, диагностика и терапия: методические рекомендации / авторы-сост.: А.В. Васильева, Т.А. Караваева, Н.Г. Незнанов, К.А. Идрисов, Д.В. Ковлен, Н.Г. Пономаренко, Д.С. Радионов, Д.А. Старунская, Ю.С.Шойгу. – СПб.НМИЦ ПН им. В.М.Бехтерева, 2022. –33 с.

ББК 53.541.1

Реабилитация после травм связок и суставов средствами физической культуры

М.С. Думикян, А.С. Третьяков

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Физическая культура является важным средством для реабилитации после травм связок и суставов. В основе лечебной физической культуры лежат физические упражнения, которые тщательно подбираются и разрабатываются в соответствии с принципами методики. Выбирая упражнения необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, характер травм или заболевания, его степень и стадию. Умеренные нагрузки, правильно

подобранные упражнения и регулярные тренировки способствуют укреплению мышц и связок, улучшению кровообращения и общему состоянию сустава. Важно отметить, что при таком подходе к реабилитации возможно значительное сокращение времени восстановления и повышение эффективности терапии.

Ключевые слова: реабилитация, травмы связок и суставов, лечебная физическая культура, умеренные нагрузки

Rehabilitation after ligament and joint injuries by means of physical culture

M.S. Dumikyan, A.S. Tretyakov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. Physical culture is an important means for rehabilitation after ligament and joint injuries. The basis of therapeutic physical education is physical exercises, which are carefully selected and developed in accordance with the principles of the technique. When choosing exercises, it is necessary to take into account the individual characteristics of the body, the nature of injuries or diseases, its degree and stage. Moderate exercise, properly selected exercises and regular training contribute to the strengthening of muscles and ligaments, improved blood circulation and overall joint condition. It is important to note that with this approach to rehabilitation, a significant reduction in recovery time and an increase in the effectiveness of therapy are possible.

Keywords: rehabilitation, ligament and joint injuries, curative physical training, moderate exercise

Реабилитационная программа включает в себя комплекс упражнений, способствующих восстановлению здоровья человека, а также совокупность мероприятий, направленных на возвращение в оптимальную спортивную форму после получения травмы. Для предотвращения травм и их профилактики необходимо иметь хорошее понимание особенностей, основных причин и условий, которые могут способствовать возникновению различных травм. При ушибе происходит повреждение тканей, сопровождающееся разрывом капилляров кровеносной системы, что может серьезно затронуть мягкие ткани, прилегающие к костям. В случае различной локализации ушибов могут пострадать мышцы, надкостница, суставы, нервы и другие ткани. Рекомендуется лечение, включающее массаж с использованием льда и ванн, проведение электрофореза с трипсином либо анестетиками. Важно начать классический массаж с 3-го по 5-й день, введя изотонические упражнения и упражнения на тренажерах, а также гидрокинезотерапию – аквагимнастику [1].

Растяжение мышц встречается достаточно часто, и при подобных повреждениях происходит частичный разрыв мышечных волокон у перехода мышцы в сухожилие. Требуется предоставить неподвижность конечности при помощи гипсовой лонгеты на 3-5 дней, а также выполнять массаж с использованием льда, ванн, парафино-озокеритовых аппликаций, электрофореза с анестетиками и трипсином, ультразвуковую терапию с лазонилом, мазь с мумие, хирудоидом.

Гематома представляет собой кровоизлияние в тканях, полостях или анатомических щелях, возникающее при повреждении сосудов. Часты случаи гематом в области передненаружной поверхности бедра, большого вертела и других.

Вывих – это смещение суставных концов костей с повреждением суставной капсулы и окружающих тканей.

Менискиты (повреждение менисков) – это повреждение полулунных хрящей коленного сустава, чаще всего сочетающееся с повреждением других элементов сустава. Для эффективного лечения применяются физиологические методы только при первичных и частичных повреждениях мениска, так как это одни из самых распространенных причин обращения к врачу.

Подвержены получению данных травм профессиональные спортсмены, любители велосипедов, роликовых коньков и лыж.

При получении травмы рекомендуется провести рентгеновское или компьютерное томографическое обследование.

После получения результатов необходим осмотр специалиста с последующим составлением индивидуального графика и плана по реабилитации, всё это назначается в зависимости от степени тяжести полученной травмы и индивидуальных физиологических особенностей организма.

Необходимым условием успешного восстановления для любого человека является как можно более раннее начало применения реабилитационных мероприятий, особенно физических упражнений. Они помогают предотвратить морфологические и функциональные осложнения. Это особенно важно для спортсменов, у которых наблюдается резкое снижение спортивной работоспособности. Поэтому уже с первых дней после окончания острого периода болезни необходимо приступить к использованию средств для поддержания общей физической подготовленности и работоспособности, параллельно с традиционной лечебной гимнастикой (если позволяет состояние организма).

Обычно именно раннее начало занятий физическими упражнениями и другими методами является ключевым фактором в ускорении процесса восстановления у спортсменов. Особое значение имеет использование различных методов и средств восстановления, а также их комплексное воздействие. Чем более разнообразными они будут, тем эффективнее будут воздействовать на различные системы регуляции организма спортсмена (гуморальные, иммунные, нервные, функциональные), увеличивая вероятность достижения желаемого результата. На последнем, заключительном этапе реабилитации, параллельно с традиционными методами лечебной физкультуры, применяются различные группы физических упражнений, которые по интенсивности, объему и специфике приближаются к тренировочным.

Лечебная физическая культура представляет собой комплекс лечения и профилактики при реабилитации. В основе способа лежат физические упражнения, которые тщательно подбираются и разрабатываются в соответствии с принципами методики. Выбирая упражнения необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, характер травм или заболевания, его степень и стадию

Факторы влияющие на выбор методики ЛФК:

1. Тяжесть травмы
2. Физическое состояние
3. Психическое состояние
4. Характер травмы

Средства ЛФК являются основой восстановления, они позволяют вернуть утраченные при травме функции и структуры травмированных органов. Так же они поддерживают нормальное функционирование всего организма.

Периоды ЛФК:

1. Иммобилизационный – даётся щадящая нагрузка, так как при недавно полученной травме.

2. Постиммобилизационный – представляет собой умеренную двигательную активность, длится с конца иммобилизационного периода до окончания реабилитации.

3. Восстановительный – нагрузка и интенсивность приближены к тренировочным, заканчивается после возвращения полной работоспособности травмированного органа и достижения уровня тренированности, который был до травмы [2].

При правильном подходе к процессу реабилитации человек ставит перед собой такие задачи, как восстановление силы и амплитуды движений в поврежденной области, создание позитивного эмоционального настроения, поддержание общей и специальной физической формы, сохранение оптимального уровня функционирования нервно-мышечной системы в пораженной области и соблюдение предписанных процедур и тренировок в рамках реабилитации.

Задачи, которые стоят перед человеком при правильном подходе к реабилитации:

1. Восстановление силы и амплитуды движений в поврежденном участке.
2. Создание хорошего эмоционального настроения.
3. Поддержание общей и специальной тренированности.
4. Сохранение оптимального уровня нервно-мышечного аппарата в поврежденном участке.
5. Не нарушать назначенных тренировок и процедур при реабилитации.

Все задачи должны быть выполнены, так как при несоблюдении данных задач реабилитация будет проходить некорректно.

Физические упражнения, проводимые с целью восстановления работоспособности, играют ключевую роль в реабилитационном процессе. Они разработаны с учетом конкретных целей, имеют точную дозировку и направлены на предотвращение будущих травм. Эти упражнения способствуют поддержанию нормального функционирования органов и стимулируют процессы регенерации тканей. Постоянные занятия физическими упражнениями формируют доминантные фокусы возбуждения в мозге, что положительно влияет на процесс выздоровления.

Регулярные занятия физическими упражнениями формируют доминантные очаги возбуждения в мозге, что благотворно сказывается на процессе восстановления.

Важно понимать, что неподвижность конечности после травмы ведет к

атрофии мышц, окостенению связок и дегенеративным изменениям в суставе.

Упражнения на начальном этапе, когда человек не встаёт с постели, необходимо выполнять статические упражнения (напрячь-удержать-расслабить).

На следующем этапе восстановления упражнения должны быть более динамичными.

- Подъем ног в медленном темпе, поочередно.
- Подтягивание носка к себе и вытягивание.
- Круговые движения голеностопом, попеременно, каждой ногой.

Данные упражнения необходимы для сохранения интенсивности кровообращения и нагрузка мышц.

Этап медицинской реабилитации характеризуется стиханием патологического процесса, развитием процессов реституции, регенерации, компенсации, а также иммунитета. А именно, к концу этапа заканчивается восстановление анатомической целостности поврежденных структур (сращение переломов костей, разрывов мышц, связок и пр.).

Задачами этого этапа является:

- Ускорение процессов саногенеза;
- Адаптация спортсмена к бытовым нагрузкам;
- Поддержание общей (а в ряде случаев – специальной) работоспособности.

По этой причине одновременно с физиотерапией, массажем, ортопедическими средствами и традиционной лечебной физкультурой обширно используются интенсивные общеразвивающие, а в ряде случаев – специальные упражнения тренировочной направленности. В конце этапа человек должен быть полностью приспособлен к бытовым и не очень сложным нагрузкам.

Так же помимо медицины и ЛФК, которые применяются при восстановлении, для реабилитации могут быть задействованы педагогические методы. Они применяются при составлении реабилитационной программы, в которой основной акцент будет на восстановление работоспособности повреждённых областей, подбираются соответствующие упражнения, их количество и объёмы, общую нагрузку и интенсивность.

Физические упражнения, выполняемые с соблюдением всех рекомендаций и под руководством квалифицированных инструкторов, оказывают исключительно положительное воздействие на процесс восстановления травмированных частей колена. Умеренные нагрузки, правильно подобранные упражнения и регулярные тренировки способствуют укреплению мышц и связок, улучшению кровообращения и общему состоянию сустава. Важно отметить, что при таком подходе к реабилитации возможно значительное сокращение времени восстановления и повышение эффективности терапии. Выводы специалистов подтверждают, что правильно организованные физические упражнения играют важную роль в процессе восстановления после повреждений коленных связок.

Библиографический список

1. Восстановительное лечение после реконструкции передней крестообразной связки / Р.М. Тихилов, А.П. Трачук, О.Е. Богопольский, Т.В.

Серебряк // *ORTHOTICS* Возвращая стабильность : сайт. – URL : <https://orthotics.ru/catalog> (дата обращения: 16.04.2024).

2. Федулова Д. В. Физическая реабилитация спортсменов после травмы передней крестообразной связки и мениска коленного сустава с применением баланс – тренинга : монография / Д. В. Федулова, К. А. Бердюгин. – Екатеринбург : [Б.М.], 2022. – 124 с.

ББК 60

Социологический аспект «форсайт-детерминанты – «проектирование лидерского потенциала для подготовки вузовских специалистов к управлению конструированием конкурентных преимуществ на предприятии»

Х.Л.О. Дурмушев, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Востребованность нового качества специалистов предполагает реализацию концепции «Опережающая социализация», выступает «форсайт-детерминантой» социологического проектирования лидерского потенциала в процессе подготовки вузовских специалистов к самостоятельной деятельности,

Ключевые слов: студенты, лидерский потенциал, конструирование конкурентных преимуществ

Sociological aspect «foresight-determinants –« design of leadership potential for training university specialists

To manage enterprise competitive design»

H.L.O. Durmushev, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract. The demand for a new quality of specialists presupposes the implementation of the concept of "Advanced socialization," acts as a "foresight determinant" of the sociological design of leadership potential in the process of preparing university specialists for independent activities,

Keywords: students, leadership potential, competitive advantage design

В ряде исследований проблематики модернизации социализационного процесса не выделяется роль и место формирования лидерско-управленческого потенциала для подготовки вузовских специалистов к созданию конкурентных преимуществ.

С этих позиций введение в вузовский социализационный процесс социологического проектирования лидерско-управленческого потенциала для подготовки вузовских специалистов к созданию конкурентных преимуществ имеет существенное значение для решения актуальных проблем социального развития страны.

В современном понимании лидерские функции складываются из двух компонентов: профессионально-технократических и эмоционально-личностных.

Ответственность. В действительности работники предприятий хотят быть ответственными и добиваться своих целей. Просто одни боятся ее больше, другие - меньше.

При этом не учитываются интересы работников и потребности предприятий в том, что у них имеется желание быть ответственным в истинном понимании этого слова. Именно по этим основаниям от руководителя требуется другое качество взаимодействие с подчиненными на предприятии.

Социологические данные о готовности специалистов управленческого профиля конструировать конкурентные преимущества свидетельствуют о наличии существенных позитивных характеристик в социализационном процессе (см. табл. 1).

Табл. 1

Социологические данные о лидерских качествах формируемых специалистов 220М потока для успешной самостоятельной управленческой деятельности

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанта – «Проектирование лидерского потенциала у специалистов для его подготовки к управлению конструированием конкурентных преимуществ»	4,0	4,5

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

1. Согласно социологическим данным, 80,0% мужчин-дипломников-«директоров» - мужчин и 90,0 % женщин-дипломников-«директоров» 220М потока имеют необходимый лидерско-деловой управленческий потенциал для активного взаимодействия со своими подчиненными.

2. 20,0 % мужчин-дипломников» и 10,0% женщин –дипломников-«директоров» не могут действовать самостоятельно. Они будут взаимодействовать в трудовых объединениях «успешно», «если кто-нибудь скажет им, что им нужно делать».

Выводы

Во-первых, важно, что лидерские позиции занимают студенты, принявшие решение «стать директорами».

Во-вторых, дефицита в лидерском потенциале предполагает коррективы в социализационный процесс подготовки конкурентоспособных специалистов.

Итоговые выводы

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе

Согласно концепции «Опережающая социализация», действующие вузы не только должны, но и, согласно социологическим данным, могут готовить специалистов со способностями создавать и применять конкурентные преимущества в своей жизнедеятельности [1; 2].

Как видно, преподавательский фактор, используя социологические данные, может обеспечить более высокий уровень подготовки студентов в вузе

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

5. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

6. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

9. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

ББК 74.470

Использование средств визуализации при обучении информатики студентов СПО непрофильных направлений

С.С. Дьяченко, А.А. Ерошина

Красноярский финансово-экономический колледж - филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»

Аннотация: в статье рассматриваются возможности использования средств визуализации при обучении информатики студентов СПО непрофильных направлений. Приводятся результаты исследования применения средств визуализации в рамках темы «Измерение информации»

Ключевые слова: визуализация, профессиональное обучение, информатика

The use of visualization tools in teaching computer science to students of secondary vocational schools in non-core areas

S.S. Dyachenko, A.A. Eroshina

Krasnoyarsk College of Finance and Economics is a branch of the Federal State Educational budgetary institution of Higher Education "Financial University under the Government of the Russian Federation"

Abstract: the article discusses the possibilities of using visualization tools in teaching computer science to students of vocational schools in non-core areas. The results of a study of the use of visualization tools within the framework of the topic "Measuring information" are presented

Keywords: visualization, professional training, computer science

Сегодня перед системой СПО стоит задача обеспечить предприятия страны высококвалифицированными рабочими кадрами. Современную профессиональную деятельность сложно представить без активного использования информационных технологий. Учитывая быстрое обновление информационных технологий, версий программного обеспечения во всех сферах деятельности общества, современное обучение информатике и информационным технологиям требует использования различных методов и

средств, позволяющих сделать процесс обучения более эффективным. Это становится особенно важным при обучении студентов среднего профессионального образования (СПО), для которых информатика не является профильным предметом. Преподаватели информатики и информационных технологий отмечают, что у студентов СПО часто встречается пониженная учебная мотивация и познавательная активность в целом, и слабая подготовка по информатике в частности. Указываются разные причины сложившейся ситуации, например, часть студентов не осознают возможности применения знаний по информатике в будущей профессии, другие вообще не определились со сферой своих профессиональных интересов и прочие.

В таких случаях эффективным средством может стать технология визуализации учебного материала.

В широком смысле под визуализацией информации понимается «использование визуальных представлений абстрактных данных и знаний для расширения познания» [1].

С.В. Аранова, рассматривает визуализацию как «преобразование научного или учебного текста в наглядный ряд, наиболее удобный для зрительного восприятия» [2].

В качестве основного рабочего понятия, мы приняли трактовку А.А. Вербицкого, который определяет визуализацию информации как «свертывание мыслительных содержаний в наглядный образ; будучи воспринятым, образ может быть развернут и служить опорой адекватных мыслительных и практических действий» [3].

Исследователи выделяют следующие преимущества использования средств визуализации при обучении информатике [4]:

– возможность наглядного представления сложных концепций и процессов. Это помогает студентам, которые не имеют глубоких знаний по информатике, легче усваивать учебный материал, особенно по «Теоретическим основам информатики», которая очень абстрактна и сложна для понимания.

– повышение мотивации студентов. Визуальные материалы делают обучение более интересным и привлекательным, что способствует активному участию студентов в уроке.

– развитие креативного мышления. Визуализация учебного материала помогает не только лучше понять взаимосвязи между различными компонентами информатики, но и учит анализировать и синтезировать информацию.

– интенсификация обучения. Визуализация сокращает вербальную информацию, представляя ее в высокоинформативном и избыточном графическом формате, что эффективно влияет на темп занятия, освобождая время для использования иных методов обучения на уроке.

В процессе обучения студентов СПО информатике и информационным технологиям нами используются различные средства визуализации учебной информации: схемы, таблицы, графики, диаграммы и другие. В рамках данной статьи будет приведен пример использования визуализации при изучении темы «Измерение информации», которая является одной из непростых для понимания темой, так как включает несколько подходов и точек зрения к

измерению информации.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Красноярского финансово-экономического колледжа. Репрезентативная выборка состояла из обучающихся 1 курса в количестве 26 человек. Экспериментальная группа (студенты 1 подгруппы) – 13 человек. Контрольная группа (студенты 2 подгруппы) – 13 человек.

В сентябре в колледже проводит входящий контроль знаний по всем дисциплинам общеобразовательного цикла, в том числе и информатике. В задания входящего контроля по информатике, были включены ряд вопросов по теме «Измерение информации». Полученные результаты не продемонстрировали достоверных отличий в уровне знаний студентов по данной теме. Среди студентов 1 подгруппы с заданием справились 3 человека (23,08%), 2 подгруппы – 2 человека (15,38%), средняя оценка в 1 подгруппе – 3,5, в 2 подгруппе – 3,4.

Эксперимент проходил в естественных условиях, до начала эксперимента студенты контрольной и экспериментальной группы находились в одинаковых начальных условиях, что свидетельствует о объективности результатов проведенного исследования. В ходе эксперимента на протяжении некоторого времени в экспериментальной группе обучение осуществлялось с использованием разработанного дидактического материала, а в контрольной – по традиционной методике.

В рабочей программе дисциплины «Информатика» для студентов первого курса на базе девярых классов Красноярского финансово-экономического колледжа раздел «Измерение информации» включает следующие темы: «Алфавитный подход к измерению информации», «Вероятностный и содержательный подходы к измерению информации». По каждой теме предполагается проведение лекционных и практических занятий.

При осуществлении формирующего этапа эксперимента дидактические материалы использовались на разных этапах урока. В конце лекционного урока осуществлялось составление структурно–логической схемы по теме занятия. Далее структурно–логические схемы использовались при решении задач на практическом занятии. На заключительном занятии осуществлялось построение схемы по всей теории раздела «Измерение информации» (рисунок 1).

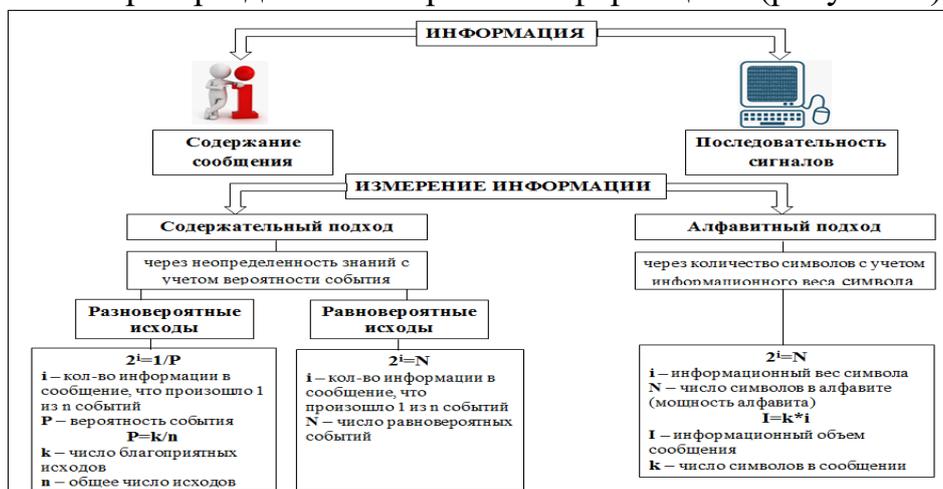


Рисунок 1 – Структурно-логическая схема по теме «Измерение информации»

Также для обобщения изученной информации использовались таблицы, представленные в учебнике по информатике авторского коллектива И. Г. Семакина, Л. В. Шестакова, Т. Ю. Шеина [5]. На рисунке 2 представлен пример по теме «Алфавитный подход к измерению информации».

Измерение информации — алфавитный (объемный) подход				
Применяется в цифровых системах хранения и передачи информации				
Объем информации равен длине двоичного кода Основная единица: 1 бит — один разряд двоичного кода				
Информационный вес символа (i битов) алфавита мощностью N определяется из уравнения: $2^i = M$, где M — ближайшая к N сверху целая степень двойки		Информационный объем I текста, содержащего K символов: $I = K \cdot i$ битов, где i — информационный вес одного символа		
Производные единицы				
Байт	Килобайт (Кб)	Мегабайт (Мб)	Гигабайт (Гб)	Терабайт (Тб)
1 байт = 8 битов	1 Кб = 1024 байта	1 Мб = 1024 Кб	1 Гб = 1024 Мб	1 Тб = 1024 Гб

Рисунок 2 – Система основных понятий по теме «Алфавитный подход к измерению информации»

Данные визуальные материалы использовались как средство обобщения только изученного материала, актуализации пройденного материала, опорного конспекта при решении практических задач.

На контрольном этапе исследования, была проведена самостоятельная работа по теме «Измерения информации». Самостоятельная работа состояла из двух частей: тест (для проверки усвоения теоретического материала) и задачи. Результаты самостоятельной работы представлены на диаграмме (рисунок 3).

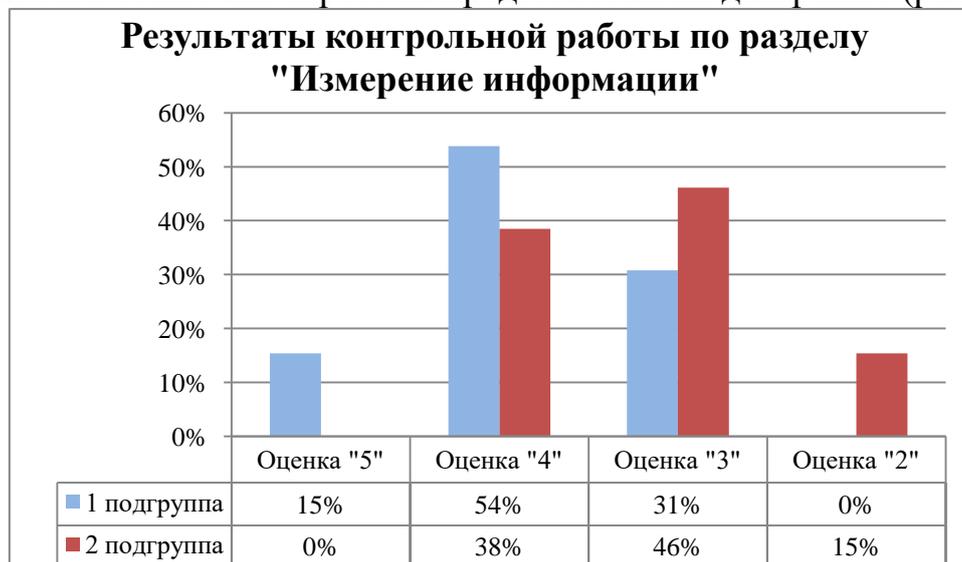


Рисунок 3 – Результаты самостоятельной работы по разделу "Измерение информации"

По результатам самостоятельной работы, проведенной в контрольной и экспериментальной группах, можно сделать вывод о том, что в 1 подгруппе доля оценок «4» и «5» составляет 69 %, что свидетельствует о высоком качестве выполненной работы, успеваемость (оценки «3», «4», «5») составила 100 %. Во 2 подгруппе качество обучения составляет 38 %, а успеваемость – 85%. Можно сделать вывод, в 1 подгруппе, где изучение данного раздела проводилось с использованием разработанного нами визуализированного

дидактического материала, результаты более высокие, следовательно, материал был усвоен более качественно. Достоверность различий была подтверждена с помощью статистического Т-критерий Вилкоксона на 95% уровне значимости.

Учитывая то, что на начальном этапе студенты не продемонстрировали значимых отличий в уровне знаний, а на контрольном этапе их оценки достоверно отличаются, то можно сделать вывод, что применение визуализации учебной информации при обучении информатике оказывает положительный эффект и в перспективе может способствовать улучшению результатов обучения и по другим разделам информатики.

Библиографический список

1. Дочкин С.А., Гутова Е.В. Использование технологии визуализации в учреждениях профессионального образования // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2012. – № 17. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnologii-vizualizatsii-v-uchrezhdeniyah-professionalnogo-obrazovaniya-1> (дата обращения: 09.10.2024).

2. Аранова С.В. К вопросу о принципах визуального представления учебной информации // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2017. – № 185. – С. 96–102.

3. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – Москва : Высшая школа, 1991. – 207 с.

4. Заславская О.Ю., Пучкова С.Е. Анализ возможностей визуализации и подходы к ее применению для обучения информатике учителей начальных классов в системе среднего профессионального образования // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Информатизация образования. – 2015. – № 3. – С. 7–13.

5. Семакин И.Г., Шеина Т.Ю., Шестакова Л.В. Информатика. Углубленный уровень: учебник для 10 класса: в 2 ч. – ч. 1 – Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. – 184 с.

ББК 88.7

Оптимизация показателей самоотношения пациентов госпиталя вов посредством психологического тренинга

Ю.В. Живаева, Е.И. Алыджи, Д.С. Викат

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет
им. проф Ф. Войно-Ясенецкого»,

АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация. В статье рассматривается наличие изменений показателей самоотношения у пациентов госпиталя ВОВ посредством психологического тренинга, который таким образом способствует улучшению качества жизни. С помощью анализа теоретических источников по теме самоотношения, проведения экспериментального исследования и обработки полученных данных, гипотеза была подтверждена.

Ключевые слова: самоотношение, самооценność, пациенты госпиталя ВОВ, Я-концепция, самоуважение, самоуверенность, самопринятие, самообвинение

Optimization of self-attitude indicators of wwii hospital patients through psychological training

E.I. Alyji, Y.V. Zhivaeva, D.S. Vikant

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. F. Voino-Yasenetsky,
Siberian Institute of Business, Management and Psychology,
Lesosibirsk Pedagogical Institute-Branch of SibFU

Abstract. The article examines the presence of changes in self-esteem indicators in patients of the WWII hospital through psychological training, which thus contributes to improving the quality of life. By analyzing theoretical sources on the topic of self-esteem, conducting an experimental study and processing the data obtained, the hypothesis was confirmed.

Key words: self-esteem, self-worth, WWII hospital patients, self-concept, self-respect, self-confidence, self-acceptance, self-blame

Ветераны боевых действий являются особой группой людей. Данный факт основан на особенностях событий, с которыми комбатантам приходится сталкиваться в период войны. В ходе военных действий солдаты вынуждены прибегнуть к физическому уничтожению противника, а далее вновь и вновь переживая шокирующие эмоции, ветераны вынуждены адаптировать свой организм и личность для повышения собственной выживаемости.

В настоящее время проблема психологического самоотношения военнослужащих к армейской среде и условиям службы относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых. Успешность же этой деятельности более всего зависит от морально-психологического состояния и психологической готовности (наличия мотивов, интересов, ценностей, смыслов и т. п.) военнослужащих к эффективной реализации поставленных целей и задач.

Особо важным является рассмотрение данной проблемы с позиции динамических взаимоотношений человека с факторами среды и самим собой. Именно специфика военной службы определяет не только возможность проявления индивидуальных различий (самоотношение, ценностные ориентации, смысл, локус-контроль и т. д.) в процессе адаптации к воинской службе, но и проявления поведения человека в фрустрирующих ситуациях. Данная проблема – проявление индивидуально-психологических особенностей личности к самому себе в период воинской службы – является одной из ведущих в современных психологических исследованиях.

Целью данного исследования является исследование и оптимизация самоотношения, преодоление последствий травматического стресса военной этиологии, а также особенности самовосприятия, смысло-жизненных ориентаций и самооценки ветеранов боевых действий госпиталя ВОВ.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что при изучении особенностей самоотношения и его компонентов пациента, полученные данные

могут быть использованы для дальнейшего изучения личностных особенностей ветеранов боевых действий госпиталя ВОВ.

Практическая значимость исследования, полученные данные позволяют адресно направить внимание специалистов на разработку и совершенствование методов психологического воздействия при работе с ветеранами боевых действий госпиталя ВОВ.

В соответствии с поставленными в работе задачами были использованы следующие методы исследования: анализ теоретических источников по проблеме исследования; эмпирические методы: тестирование; метод качественной и количественной обработки данных.

Для определения особенностей самоотношения пациентов госпиталя ВОВ был подобран ряд методик, с помощью которых проводится исследование уровня самоуважения, самоуверенности, самопринятия, самообвинения и др. Для этого использовалась следующая методика: шкала самоуважения М.Розенберга.

В исследовании принимали участие 20 пациентов госпиталя ВОВ женщины и мужчины в возрастном диапазоне от 45 до 65 лет. Все испытуемые принимали участие в военных действиях и имели равный по тяжести боевой опыт. Никто из них не был тяжело ранен или контужен, никто не страдал тяжелыми психотическими расстройствами.

Тренинг, направленный на оптимизацию показателей самоотношения, состоит из десяти занятий. В каждом занятии преследуется достижение определенной цели. Общей целью тренинга служит повышение показателей самоотношения.

При реализации тренинга мы стремимся выполнить следующие задачи: формирование автономии личности; определение целей в жизни; проработка тревог, страхов и внутренних конфликтов; раскрытие различных сторон личности; развитие позитивного мышления.

После проведения разработанного тренинга, нами были количественно обработаны данные экспериментального исследования группы и были получены следующие результаты.

В ходе анализа результатов первичной диагностики было выявлено следующее: у 11 пациентов преобладает фактор «самоуважения» (активность в общении, лидерство, чувство межличностной безопасности), а у 9 пациентов фактор «самоунижения» (депрессивное состояние, тревожность и психосоматические симптомы).

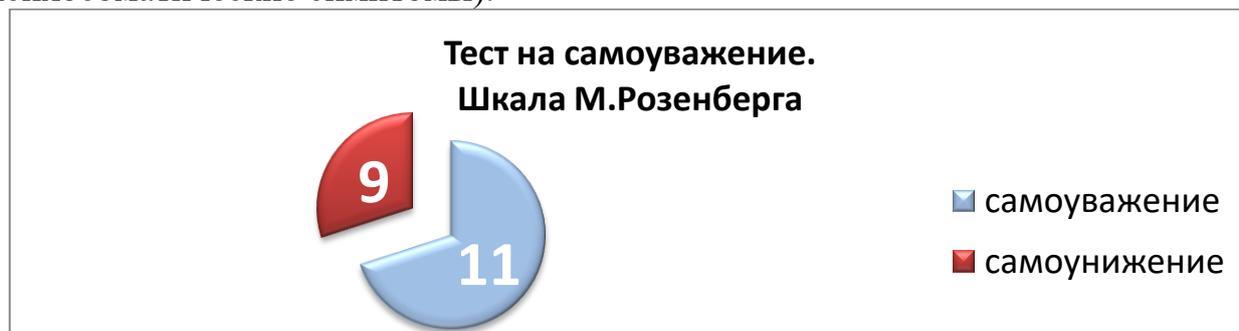


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по шкале самоуважение – самоунижение (первичное исследование)

После проведения разработанного тренинга и в ходе реализации

повторной диагностики были получены данные, которые мы сравнили с результатами первичной диагностики. Данные повторной диагностики свидетельствуют о том, что показатели изменились по всем шкалам в сторону повышения. А именно, у 16 пациентов стал преобладать фактор «самоуважения», а фактор «самоунижение» наблюдался всего у 9 пациентов.

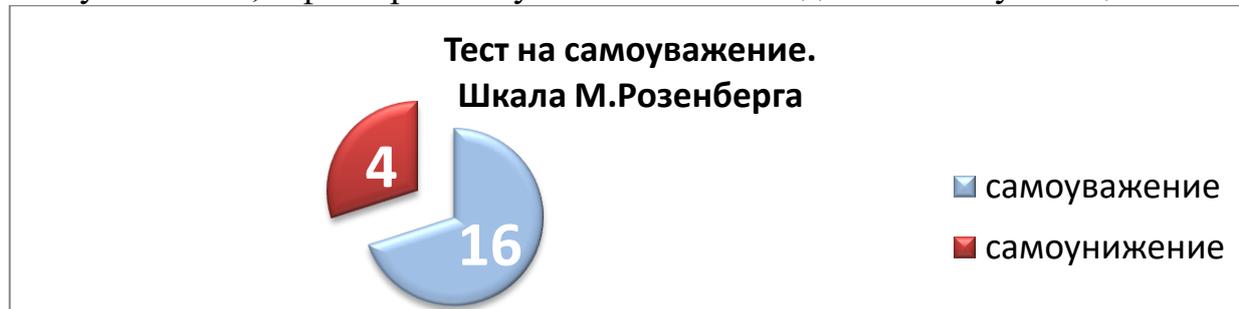


Рисунок 2 – Распределение испытуемых по шкале самоуважение – самоунижение (повторное исследование)

Таким образом, данные повторной диагностики свидетельствуют о том, что уровень «самоуважения» преобладает над уровнем «самоунижение» у пациентов госпиталя ВОВ, что свидетельствует о положительной динамике.

В ходе проведенного исследования у пациентов госпиталя ВОВ, проходивших в комплексе медицинскую и социально-психологическую реабилитацию, были выявлены значимые изменения в смысложизненных ориентациях и самоотношении.

Исследование показало, что социально-психологическая реабилитация пациентов на базе госпиталя ВОВ, способствует прежде всего формированию временной перспективы, способности ставить перед собой цели в будущем, повышению значимости ценностей развития себя и своих достижений, что проявляется прежде всего в заинтересованности в своем личностном потенциале и возможностях его развития, в стремлении планировать свою жизнь для достижения конкретных результатов.

Библиографический список

1. Сафонова, Е. В. Особенности самоотношения военнослужащих в процессе адаптации к воинской службе // Гуманитарный вектор. 2021. № 1(25). С. 127-133.

2. Коноплев, Н. Н. Самоотношение как компонент психологического здоровья у работающих и неработающих пенсионеров до 65 лет / Н. Н. Коноплев, Л. С. Коноплева // Форум молодых ученых. 2018. № 1(17). С. 572-579.

3. Марчук, Н. Ю. Половозрастные особенности образа «я» пенсионера / Н. Ю. Марчук // Национальный психологический журнал. 2017. № 2(26). С. 116-123. DOI 10.11621/npj.2017.0213.

4. Путырская, И. С. Отношение к себе и другим людям в пенсионном возрасте / И. С. Путырская, Е. Г. Балтрук, М. А. Курилович // Теория и практика современной науки. 2022. № 1(19). С. 815-820.

5. Попова, Т. А. Адаптация к социальной среде и развитие личности в позднем онтогенезе / Т. А. Попова // Экопсихологические исследования - 5 : сборник научных статей участников 8-й Российской конференции по экологической психологии, Пермь, 28–29 сентября 2018 года. Пермь:

Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2018. С. 82-89.

6. Современное состояние и перспективы развития психологии отношения человека к жизнедеятельности : сборник научных статей / Журавлев, В.А.Зобков, В.П.Позняков и А.В.Зобков. 2018. С. 1-319.

7. Гудзовская, А. А. Представления о себе пожилых людей с разными типами старения // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2018. Т. 9. № 8-1. С. 6-22. DOI 10.12731/2218-7405-2018-8-6-22. – EDN VMNFMG.

8. Тулекова, Г. М. Проблемы социально-психологической адаптации инвалидов / Г. М. Тулекова, А. Р. Жунусова, Е. К. Порошина // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире : сборник научных трудов участников II Международной научно-практической конференции, Москва, 23–24 апреля 2015 года / Министерство образования и науки РФ; Российский университет дружбы народов. Москва: Российский университет дружбы народов, 2017. С. 315-319. EDN WEDIAH.

9. Сергеева, Т. Б. Взаимосвязь удовлетворенности качеством жизни и индивидуальных свойств работающих и неработающих пенсионеров / Т. Б. Сергеева, Г. И. Борисов // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2020. Т. 26. № 1(195). С. 158-169. DOI 10.15826/izv1.2020.26.1.018. – EDN VAOFDZ.

10. Аврамова, Т. И. Личностно-ориентированные тренинги как метод коррекции самооотношения: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Аврамова Татьяна Ивановна. Воронеж, 2019. 210 с. EDN NLQRPR.

ББК 88.7

**Оптимизация показателей жизнестойкости у пациентов, перенесших ишемический инсульт посредством психологического тренинга
Живаева Ю.В., Алыджи Е.И., М.В. Гуторова**

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф Ф. Войно-Ясенецкого»,

АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация: в статье рассмотрено понятие жизнестойкости и психологического благополучия. А также проведено и проанализировано исследование влияния нарушения мозгового кровообращения на жизнестойкость пациентов и особенности психологической реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Ключевые слова: жизнестойкость, психологическое благополучие, ишемический инсульт, реабилитация пациентов, мозговое кровообращение

**Optimization of resilience indicators in patients who have suffered an ischemic stroke through psychological training
Yu.V. Zhivaeva, E.I. Alyji, M.V. Gutorova**

Abstract. The article examines the concept of resilience and psychological well-being. It also conducts and analyzes a study of the impact of cerebrovascular accidents on the resilience of patients and the features of psychological rehabilitation of patients who have suffered an ischemic stroke.

Key words: resilience, psychological well-being, ischemic stroke, patient rehabilitation, cerebral circulation

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Человека всегда будет волновать вопрос построения благоприятной жизни, ее независимости от различных негативных факторов. Подобное желание является характерным для любой личности, однако у каждого индивидуума свой подход к проблемам и свои способы их решения, которые определяются не только его опытом, знаниями, навыками, но также и внутренней устойчивостью к стрессам.

Исследование проводилось на базе Красноярского центра нейрореабилитации, Сибирского клинического центра, ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России с участием проходивших реабилитацию в условиях стационара пациентов неврологического отделения, в количестве 30 человек, из них 18 женщин и 12 мужчин. Все обследуемые – это люди в возрасте от 51 до 79 лет, имеющие образование от среднеспециального до высшего. Исследование проводилось в индивидуальном порядке и на добровольной основе.

Методы исследования:

1) Методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)

2) Шкала психологического благополучия (К. Рифф)

Было проведено первичное исследование пациентов для исследования психологического благополучия, качества жизни, жизнестойкости.

В результате проведения первичной диагностики данной группы пациентов «Теста жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, нами были получены следующие результаты:

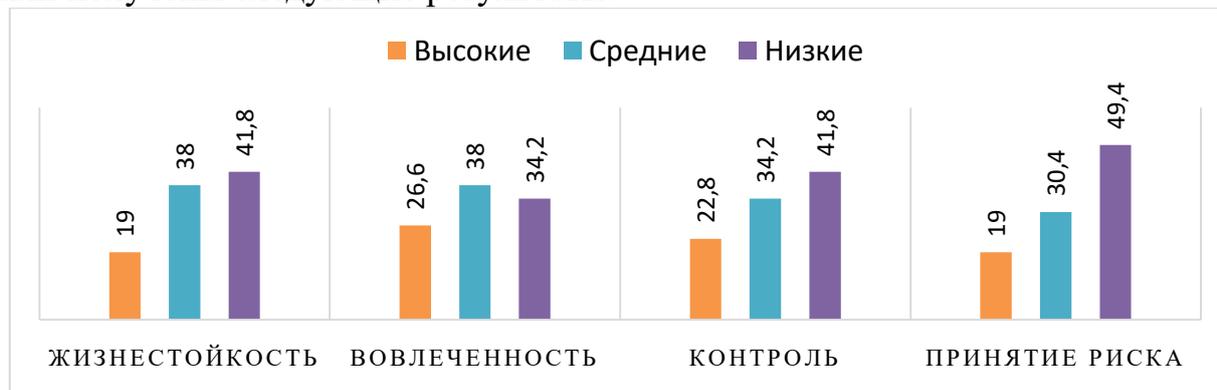


Рисунок 1 – Процентное соотношение показателей теста жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой

Анализируя результаты исследования первичной диагностики по шкале «Вовлеченность», можно констатировать, что высокие баллы выявлены у 26,6 % исследуемых. Человек с развитым чувством вовлеченности не просто присутствует в жизни - он активно ее проживает. Он находит удовлетворение в самой деятельности, будь то работа, творчество, общение с людьми. Он не боится новых задач, с удовольствием изучает неизвестное, стремится к знаниям и опыту. Такой человек не остается в стороне от происходящего, он интересуется всем, что его окружает, открыт для новых впечатлений и с радостью вступает в контакт с разными людьми. Для 34,2 % характерны низкие показатели. Мы можем сказать, об отсутствие подобной убежденности. Люди с низким показателем по данной шкале испытывают чувство отчуждения, будто они находятся вне жизни, наблюдая за ней со стороны. Им не хватает ощущения причастности, они чувствуют себя одинокими и невостребованными.

Их пассивность обусловлена ощущением бессмысленности собственных действий. Им трудно найти мотивацию для завершения начатых дел, так как они не видят в них смысла. Сближение с новыми людьми также дается им с трудом, поскольку они не верят в возможность найти в них поддержку и понимание.

По шкале «Контроль», для 22,8 % исследуемых характерны высокие баллы. Такие люди верят в силу собственных действий и уверены, что могут влиять на ход событий, даже если результат непредсказуем и успех не гарантирован. Они не боятся ставить перед собой амбициозные цели, а затем упорно и настойчиво идут к их реализации, уверенные в своих силах. Они не пассивные наблюдатели, а активные участники жизни, контролирующие ситуацию в меру своих возможностей. Они ощущают себя хозяевами своей судьбы, уверенные в том, что способны достичь всего, чего захотят.

У 41,8 % исследуемых выявлены низкие показатели. Люди с таким отношением к жизни испытывают чувство бессилия и неспособности влиять на события. Им кажется, что они не в силах контролировать ситуацию и изменить ее в лучшую сторону. Они не уверены в своих силах и не стремятся к достижению целей, так как считают, что их усилия ничего не изменят.

Результаты по шкале «Принятия риска», показали, что для, 49,4 % исследуемых характерны низкие баллы, эта группа людей стремится к спокойствию и стабильности, опасаясь непредсказуемых изменений в жизни. Они с ностальгией вспоминают прошлое, ощущая, что настоящее проходит мимо них без особого следа. Изменения воспринимаются ими как нечто неприятное, что нарушает их комфорт и устойчивость. Они не склонны рассматривать жизнь как возможность для роста и получения опыта. Вместо этого, они предпочитают безопасность и стабильность, избегая рисков и не желающих выходить из зоны комфорта.

Высокие баллы выявлены у 19 % исследуемых. Они не боятся рисковать, искать новые опыты и встречать жизнь с открытыми руками. Для них комфорт и безопасность не являются главными ценностями. Они стремятся к яркой, насыщенной жизни, полной неожиданных событий и вызовов. Их не пугают

трудности, наоборот, они видят в них возможность для роста и самосовершенствования.

Дополнительно к анализу жизнестойкости, мы провели глубокое исследование психологического благополучия участников. Результаты показали, что у большинства исследуемых уровень психологического благополучия оказался низким или средним. Это соответствует общему тренду — уровень качества жизни как в психологическом, так и в физическом аспекте, был заметно снижен. Также наблюдался не выше среднего уровень жизнестойкости.

Эти данные подтверждают, что инсульт негативно влияет не только на физическое здоровье, но и на психологическое состояние человека, снижая его уровень жизнестойкости и качество жизни в целом.

В дальнейшем, обработав результаты исследования, было выявлено, что у большинства исследуемых низкий и средний уровень психологического благополучия.

Показатель психологического и физического компонента качества жизни в основном понижен, а также был выявлен не выше среднего уровень жизнестойкости.

В диаграмме ниже представлены результаты диагностики шкалы психологического благополучия экспериментальной группы, где мы можем отметить, что у большинства пациентов (68%) имеют средний уровень психологического благополучия. Низкие показатели, а то есть низкий уровень благополучия проявился у 30% исследуемых. Ну а высокие показатели мы наблюдаем лишь у 2% исследуемых пациентов.

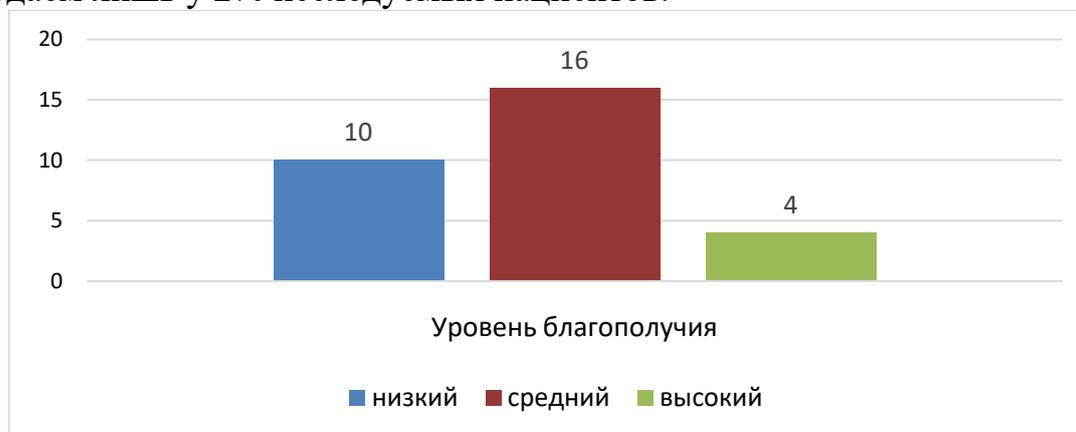


Рисунок 2 – Психологическое благополучие

Далее, в следующей диаграмме (рисунок 3) представлены результаты диагностики методики качества жизни, результаты делятся на два компонента: физический и психологический, в этой диаграмме представлены результаты физического компонента. В данной диаграмме представлены результаты экспериментальной группы, где мы можем отметить, что преимущественно у пациентов выявился средний уровень (41%), пониженный уровень (31%) и низкий уровень (26%). Высокому уровню и повышенному отнесли всего по 1% из всех исследуемых пациентов.



Рисунок 3 – Физический компонент

В диаграмме (рисунок 4) представлены результаты диагностики методики качества жизни, но только уже психологического компонента. Здесь мы можем заметить, что у большинства пациентов экспериментальной группы средний показатель (32%), далее по убыванию наблюдается пониженный показатель (25%) и повышенный (20%). Высокий уровень мы наблюдаем у 17% исследуемых пациентов, а низкий у 6% исследуемых пациентов.



Рисунок 4 – Психологический компонент

Таким образом, исследование подтвердило, что инсультные пациенты чаще всего демонстрируют низкий или средний уровень жизнестойкости. Это связано с тем, что многие из них испытывают чувство бессилия и не считают себя способными влиять на собственное здоровье и будущее. Они склонны сваливать ответственность за свои проблемы на внешние факторы, такие как случайность или действия других людей.

Однако, мотивация на успех играет ключевую роль в реабилитационном процессе. Пациенты, которые верят в свои силы и стремятся к положительным результатам, более жизнестойки и активны в реабилитации. Они считают, что могут влиять на свой восстановительный процесс и выбирают более адаптивные способы отношения к болезни.

Напротив, страх неудачи и низкая мотивация способствуют формированию негативных убеждений и дезадаптивного отношения к болезни. Такие пациенты часто не верят в свои возможности, сосредотачиваются на негативных мыслях и тревоге, вместо того чтобы направить свою энергию на лечение и восстановление.

Исследование демонстрирует, что такое заболевание, как инсульт существенно влияет на уровень жизнестойкости и благополучия пациентов.

Библиографический список

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня // Сибирская психология сегодня : сборник

научн. трудов / под ред. М. М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2019. – Вып. 2. – С. 82-90.

2. Галиев, Р. Р. Обзор исследований жизнестойкости личности / Р. Р. Галиев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 1(93). – С. 129-133. – DOI 10.24158/spp.2022.1.16. – EDN XZ WVRC.

3. Ермакова Н.Г. Особенности личности больных с последствиями инсульта в условиях стационарной реабилитации // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2020. – № 11(68). – С.32- 42.

4. Инсульт: диагностика, лечение, профилактика / под ред. З. А. Суслиной, М. А. Пирадова. – 2-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, 2019. – 288 с.

5. Костенко Е. В. Медико-социальные аспекты реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт // Уральский медицинский журнал. – 2022. – № 13. – С. 23-27.

6. Трофимова, В. С. Взаимосвязь способности к преодолению смысло-жизненных кризисов и качества жизнестойкости / В. С. Трофимова // Collegium Linguisticum-2024 : Тезисы докладов Ежегодной конференции Студенческого научного общества МГЛУ, Москва, 05–07 марта 2024 года. – Москва: Московский государственный лингвистический университет, 2024. – С. 191-192. – EDN LEZXJM.

ББК 88.7

Специфика связи жизнестойкости и копинг-стратегий у лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Ю.В. Живаева, Е.И. Алыджи, А.А. Ошарова

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. Ф. Войно-Ясенецкого»,

АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий как важных психологических факторов, влияющих на адаптацию в условиях трудных жизненных ситуаций. Освещается влияние жизнестойкости на выбор копинг-стратегий.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, трудные, жизненные ситуации, стресс

Resilience and coping strategies in individuals facing life challenges

Yu.V. Zhivaeva, E.I. Alydzh, A.A. Osharova

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. F. Voino-Yasenetsky,
Siberian Institute of Business, Management and Psychology,
Lesosibirsk Pedagogical Institute-Branch of SibFU

Abstract. The article explores the relationship between resilience and coping strategies as important psychological factors influencing adaptation to difficult life situations. The influence of resilience on the choice of coping strategies is highlighted.

Keywords: resilience, coping, strategies, life challenges, stress

Трудные жизненные ситуации, такие как кризисы, депрессии и потери, становятся важнейшими испытаниями для психического здоровья. Способность преодолевать такие обстоятельства во многом зависит от жизнестойкости и эффективности копинг-стратегий.

Цель данной статьи заключается в исследовании взаимосвязи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями у людей, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях.

Жизнестойкость: определение и компоненты

Жизнестойкость определяется, как способность индивидов справляться с негативными обстоятельствами и использовать их как возможности для роста. Основные компоненты жизнестойкости включают:

1. Оптимизм — уверенность в преодолении трудностей;
2. Социальная поддержка — наличие доверительных отношений с окружающими;
3. Смысловая ориентация — осознание целей и ценностей.

Копинг-стратегии: типология и функции

Копинг-стратегии делятся на:

1. Проблемно-ориентированные – направлены на решение проблемы (например, планирование);
2. Эмоционально-ориентированные – помогают управлять эмоциями (например, позитивное переосмысление);
3. Избегающие – направлены на уклонение от проблемы (например, избегание).

Методология исследования

Для анализа связи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями было проведено исследование с участием 50 испытуемых. Для оценки использовались:

1. Опросник Resilience Scale для определения уровня жизнестойкости;
2. Coping Strategies Inventory для оценки копинг-стратегий

В исследовании приняло участие 50 испытуемых, среди которых 30 женщин и 20 мужчин в возрасте от 18 до 65 лет. Участники были медленно отобраны для представления разных социальных групп и образовательно-профессионального фона.

Обработка и анализ данных

Опросник Resilience Scale был адаптирован для использования в русскоязычном контексте. Результаты оценивались по 7-балльной шкале от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен). Значения, полученные от испытуемых, были усреднены и проанализированы.

Средние значения и распределение оценок

- Среднее значение общего уровня жизнестойкости среди участников составило 5.2 со стандартным отклонением 1.1;
- 22% участников (11 человек) продемонстрировали высокий уровень жизнестойкости (оценки 6-7);
- 56% участников (28 человек) показали средний уровень жизнестойкости (оценки 4-5);

- 22% участников (11 человек) продемонстрировали низкий уровень жизнестойкости (оценки 1-3).

Компоненты жизнестойкости

При анализе отдельных компонентов жизнестойкости были получены следующие результаты:

- Оптимизм: средняя оценка — 5.5 (стандартное отклонение 1.2). 70% участников отметили высокий уровень оптимизма;

- Социальная поддержка: средняя оценка — 5.0 (стандартное отклонение 1.3). 60% испытуемых указали на значительное ощущение социальной поддержки в трудных ситуациях;

- Смысловая ориентация: средняя оценка — 4.8 (стандартное отклонение 1.4). Лишь 48% участников выразили уверенность в своих жизненных целях и ценностях.

Кросс-анализ по демографическим данным

Среди женщин среднее значение жизнестойкости составило 5.4, в то время как среди мужчин — 4.8. Это указывает на значительное различие в уровне жизнестойкости в зависимости от пола.

Кроме того, респонденты младшего возраста (18-25 лет) в среднем набрали 5.6, в то время как участники старшего возраста (46-65 лет) продемонстрировали среднее значение 4.9.

Результаты опроса показывают, что большинство участников обладает средним уровнем жизнестойкости, однако есть группа испытуемых с высоким уровнем. Это подчеркивает важность социальной поддержки и оптимизма в общей структуре жизнестойкости. Также наблюдается закономерность, что уровень жизнестойкости варьируется в зависимости от возраста и пола, что может быть важным аспектом для дальнейшего анализа и исследования.

Опросник Coping Strategies Inventory был использован для оценки различных копинг-стратегий, применяемых участниками в ответ на трудные жизненные ситуации. Результаты оценивались по 5-балльной шкале, где 1 — "никогда" и 5 — "всегда".

Обработка данных и основные результаты анкетирования показали, что участники использовали широкий спектр копинг-стратегий, отражающих их подходы к управлению стрессом. Средний уровень копинг-стратегий среди всех участников составил 3.8 со стандартным отклонением 0.7, что указывает на умеренное использование различных стратегий. Разделение по типам копинг-стратегий Проблемно-ориентированные стратегии – Средняя оценка: 4.1 (стандартное отклонение 0.6). 68% участников активно применяют планирование и активное разрешение проблемы. Эмоционально-ориентированные стратегии – Средняя оценка: 3.7 (стандартное отклонение 0.8) 54% участников регулярно обращаются к позитивному переосмыслению и поиску социальной поддержки. Избегающие стратегии – Средняя оценка: 3.5 (стандартное отклонение 0.9). 58% испытуемых заявили о периодическом использовании избегающих стратегий, таких как уход от проблем или отрицание. Анализ по половому и возрастному признаку:

Женщины: Средний уровень применения копинг-стратегий составил 4.0, с особым акцентом на эмоционально-ориентированные стратегии (средняя оценка 3.9).

Мужчины: Средний уровень достиг 3.6, с высоким использованием проблемно-ориентированных стратегий (средняя оценка 4.3).

Возрастной анализ

Участники в возрасте 18-25 лет в среднем набрали 4.2, показывая более высокую активность в проблемно-ориентированных подходах. Участники старшей группы (46-65 лет) продемонстрировали среднюю оценку 3.4, что указывает на более частое применение избегающих стратегий.

Выводы: Результаты показывают, что большинство участников предпочитают проблемно-ориентированные стратегии, что является позитивным знаком для преодоления трудных жизненных ситуаций. В то же время, эмоционально-ориентированные стратегии и избегание также играют заметную роль в подходах индивидуумов к управлению stress.

Таким образом, результаты показали, что:

- Высокий уровень жизнестойкости коррелирует с использованием проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегий;
- Низкий уровень жизнестойкости связан с частым использованием избегающих стратегий;
- Жизнестойкость влияет на качество адаптации к трудным жизненным ситуациям.

Обсуждение

Исследование подтверждает, что жизнестойкость играет ключевую роль в выборе эффективных копинг-стратегий и способствует более конструктивному подходу к преодолению трудностей. Это подчеркивает важность программы психологической поддержки.

Связь между жизнестойкостью и копинг-стратегиями требует дальнейшего изучения для разработки программ повышения жизнестойкости и адаптивных стратегий.

Библиографический список

1. Коннор К. М., Дэвидсон Дж. Р. Разработка новой шкалы жизнестойкости: Шкала жизнестойкости Коннора-Дэвидсона (CD-RISC) // Депрессия и тревога. 2003. Т. 18. № 2. С. 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.
2. Раттер М. Жизнестойкость как динамическое понятие // Развитие и психопатология. 2006. Т. 18. № 2. С. 333-346. DOI: 10.1017/S0954579406060168.
3. Фолкман С., Москowitz Дж. Т. Копинг: проблемы и обещания // Ежегодный обзор психологии. 2004. Т. 55. С. 745-774. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456.
4. Островская Л. Б. Психология жизнестойкости: Теория и практика. Москва : Наука, 2008. 254 с.
5. Шеремет А. А. Копинг-стратегии и их связь с личностными особенностями // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 1. С. 75-83. DOI: 10.3897/j.psycholstud.8.3462.
6. Лебедева Н. В., Кузнецова Т. А. Жизнестойкость и психическое здоровье: эмпирическое исследование // Вестник психологии. 2019. Т. 12. № 2. С. 45-56. DOI: 10.17759/vpst.2019120204.
7. Власова М. А. Роль социальной поддержки в развитии жизнестойкости у подростков // Психология и педагогика: методология, теория и практика. 2020. Т. 7. № 4. С. 22-30. DOI: 10.20003/psp.v7i4.4005.

8. Бэкинг М. К., Котикова Л. В. Адаптация и жизнестойкость: соотношение понятия и феномена // Психология и образование. 2021. Т. 5. № 1. С. 34-41. DOI: 10.23939/psychology.2021.1.34.

ББК 88.7.

Оптимизация резильентности у пациентов, перенесших инсульт: результаты эмпирического исследования и коррекционной программы

Ю.В. Живаева, Е.И. Алыджи, П.В. Хамбекова

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф Ф. Войно-Ясенецкого»

АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Аннотация. В статье рассматривается наличие взаимосвязи между уровнем резильентности у пациентов, перенесших инсульт с их личностными особенностями. С помощью анализа теоретических источников по теме созависимости, проведения экспериментально исследования и обработки полученных данных, гипотеза была подтверждена.

Ключевые слова: резильентность, жизнестойкость, инсульт, адаптация

Optimization of resilience in stroke patients: results of an empirical study and correctional program

E.I. Alydzh, Yu.V. Zhivaeva, P.V. Khambekova

Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. F. Voino-Yasenetsky,
Siberian Institute of Business, Management and Psychology,
Lesosibirsk Pedagogical Institute-Branch

Annotation. The article discusses the relationship between the level of resilience in stroke patients with their personality traits. With the help of the analysis of theoretical sources on the topic of codependence, conducting an experimental study and processing the data obtained, the hypothesis was confirmed.

Keywords: resilience, resilience, stroke, adaptation

В современном мире инсульты являются серьезной проблемой общественного здоровья, затрагивая огромное количество людей. В России ежегодно тысячи людей сталкиваются с этим заболеванием, что приводит к высокой смертности и инвалидности. Пациенты, перенесшие инсульт, часто сталкиваются с психологическими и социальными проблемами, такими как дезадаптация, когнитивные и эмоциональные расстройства, потеря социального статуса

Эффективная психологическая коррекция и поддержка пациентов в период реабилитации после инсульта играют важную роль в предотвращении осложнений и улучшении качества жизни. Пациенты, столкнувшиеся с последствиями инсульта, часто проходят через сложные психологические изменения, такие как когнитивные нарушения, аффективные расстройства, нарушения речи, страхи и тоска.

Изучение и коррекция резильентности у таких пациентов имеет большое значение для их адаптации к новым условиям жизни и преодоления психических травм. Повышение уровня резильентности способствует лучшей адаптации к неблагоприятным обстоятельствам, формированию позитивного отношения к жизни и улучшению взаимоотношений с окружающими.

Целью данного исследования было изучение эффективности психологической коррекции резильентности у пациентов с последствиями инсульта в условиях реабилитационного стационара. Практическая значимость полученных результатов позволит выделить точки психотерапевтического воздействия для проведения более эффективной коррекционной помощи. Гипотеза исследования заключается в предположении, что уровень резильентности у пациентов, перенесших инсульт взаимосвязан с их личностными особенностями.

В соответствии с поставленными в работе задачами были использованы следующие методы исследования: анализ теоретических источников по проблеме исследования; эмпирические методы: тестирование; метод качественной и количественной обработки данных.

Для исследования были подобраны методики, которые отличаются доступной формой ответов и взаимно дополняли друг друга: Краткая шкала резильентности (The Brief Resilience Scale); Опросник жизнестойкости С.Мадди; Фрайбургский личностный опросник (FPI). В исследовании приняли участие 60 пациентов в возрасте от 48 до 72 лет, перенесших инсульт 1-2 года назад.

На основе результатов первичной диагностики была разработана и проведена коррекционная программа, направленная на оптимизацию резильентности. Программа включала 5 групповых занятий продолжительностью 1,5 часа каждое. После завершения программы была проведена повторная диагностика.

Первичная диагностика показала, что у большинства пациентов (45%) наблюдался низкий уровень резильентности, у 43,3% - средний уровень, и только у 11,7% - высокий уровень. Также у пациентов был выявлен преимущественно низкий (46,7%) и средний (33,3%) уровень жизнестойкости.

Таблица 1 – Уровни резильентности до проведения тренинга

Уровень резильентности	Процент участников	Количество участников
Низкий	45%	27
Средний	43.3%	26
Высокий	11.7%	7

Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между уровнем резильентности и личностными особенностями пациентов. Положительные корреляции были обнаружены с такими качествами как открытость, общительность, эмоциональная уравновешенность. Отрицательные корреляции наблюдались с невротичностью, лабильностью, раздражительностью, депрессивностью и застенчивостью.

После проведения коррекционной программы повторная диагностика показала значимое повышение уровня резильентности в выборке. Средний показатель вырос с 2,96 до 3,58. Количество пациентов с низким уровнем резильентности снизилось до 33,3%, со средним уровнем увеличилось до 46,7%, с высоким уровнем - до 20%.

Таблица 2 – Уровни резильентности после проведения тренинга

Уровень резильентности	Процент участников	Количество участников
Низкий	33.3%	20
Средний	46.7%	28
Высокий	20%	12

Также наблюдалась положительная динамика по показателям жизнестойкости. Процент пациентов с низким уровнем жизнестойкости снизился на 10%, со средним и высоким уровнем увеличился на 6,7% и 3,3% соответственно.

Таблица 3 – Сравнение результатов опросника жизнестойкости до и после тренинга

Категория	Уровень	До тренинга (%)	После тренинга (%)	Изменение (%)
Вовлечённость	Низкий	38,3	28,3	-10.0
	Средний	46,7	50,0	+3.3
	Высокий	15,0	21,7	+6.7
Контроль	Низкий	43,3	33,3	-10.0
	Средний	40,0	46,7	+6.7
	Высокий	16,7	20,0	+3.3
Принятие риска	Низкий	31,7	20,0	-11.7
	Средний	50,0	53,3	+3.3
	Высокий	18,3	26,7	+8.4
Жизнестойкость	Низкий	46,7	36,7	-10.0
	Средний	33,3	40,0	+6.7
	Высокий	20,0	23,3	+3.3

В ходе теоретического анализа научной литературы было подчеркнуто, что резильентность понимается как динамическое свойство личности, выражающееся в способности преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства с возможностью восстанавливаться и развиваться, используя внутренние и внешние ресурсы. Единого подхода к резильентности не выработано. Одними учеными резильентность отождествляется с понятием жизнеспособности, другими рассматривается в контексте адаптации, третьи анализируют возможности формирования нравственных ценностей. Однако ученые едины в том, что резильентность играет важную роль в психологическом здоровье человека.

Результаты исследования подтвердили эффективность разработанной коррекционной программы для оптимизации резильентности у пациентов, перенесших инсульт. Значительное количество участников продемонстрировали переход с низкого на средний и со среднего на высокий уровень резильентности. Это свидетельствует об улучшении их способности адаптироваться к стрессовым ситуациям и восстанавливаться после травмирующих событий.

Выявленные корреляции между резильентностью и личностными особенностями позволяют определить мишени психологического воздействия при работе с данной категорией пациентов. Особое внимание следует уделять коррекции эмоциональной сферы, снижению уровня невротизации и тревожности, развитию коммуникативных навыков и уверенности в себе. Обобщая анализ теоретических источников и данных эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Личностными особенностями пациентов в восстановительный период после инсульта являются психологические реакции на травмирующую ситуацию (внезапное тяжелое заболевание) – депрессия, психастения, аутистические переживания, тревога.

2. Результаты эмпирического исследования показали, что у большинства пациентов перенесших инсульт низкий уровень резильентности. Им характерна низкая скорость восстановления психологической устойчивости, они трудно приходят в форму после стрессовых переживаний и травмирующих событий.

3. У большинства испытуемых низкий уровень жизнестойкости, им характерно высокое внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях, ощущение беспомощности в совладании с ними.

4. Результаты корреляционного анализа показали, что повышению резильентности пациентов, перенесших инсульт, способствуют такие качества как открытость, общительность, эмоциональная уравновешенность и препятствуют такие особенности личности как невротичность, астеничность, эмоциональная лабильность, импульсивность, депрессивность и застенчивость.

5. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: уровень резильентности у пациентов, перенесших инсульт взаимосвязан с их личностными особенностями.

Библиографический список

1. Аретинский, В. Б. Восстановление социальной активности больных после перенесенного однополушарного инсульта как результат комплексной медицинской реабилитации / В. Б. Аретинский, А. А. Федоров, Е. В. Телегина, А. Б. Исупов // Медицина Кыргызстана. 2021. № 1. С. 34-38.

2. Балунов, О. А. Психосоциальная адаптация больных, перенесших церебральный инсульт / О. А. Балунов, Т. Д. Демиденко, Е. А. Триумфова, Ю. В. Коцюбинская, В. А. Журавель, П. С. Мокшанцев // Психосоциальная реабилитация и качество жизни : сб. науч. трудов СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева: Психосоциальная реабилитация и качество жизни. – 2001. Т. 87. С. 496-500.

3. Бергис, Т. А. Особенности жизнестойкости личности в контексте преодоления стрессовых ситуаций / Т. А. Бергис // Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях. Тольятти : ТГУ, 2015. С. 17–25.

4. Бударина, Л. В. Теоретическое понимание феномена жизнестойкости. основное отличие жизнестойкости от психологической резильентности и стрессоустойчивости / Л. В. Бударина. // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. Электронный сборник статей по материалам XLII студенческой международной научно-практической конференции. 2018. С. 320-323.

5. Гоголева, А. Г. Тревожно-депрессивные расстройства у пациентов после инсульта: распространенность, подходы к диагностике и терапии / А. Г. Гоголева // Эффективная фармакотерапия. 2019. Т. 15. № 34. – С. 36–44.

6. Ермакова, Н. Г. Особенности личности больных с последствиями инсульта в условиях стационарной реабилитации / Н. Г. Ермакова // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 32 – 43.

7. Муравьева, О. В. Взаимосвязь субъективного восприятия болезни и приверженности лечению пациентов с инсультом // Научные ведомости Белгородского государственного университета. сер. Гуманитарные науки. 2016. № 28. С. 176-179.

8. Селиванова, О. А. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова, И. И. Дереча, Т. С. Мамонтова, О. В. Панфилова // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №3. С. 1-10.

9. Хоменко, И. А. К вопросу о формировании резилентности у детей в условиях общеобразовательной практики / И. А. Хоменко // Вестник Герценовского университета. 2011. №9. С. 30-35.

10. Хутиева, Л. С. Психоземotionalные расстройства, клинические особенности и факторы их развития у больных, перенесших ишемический инсульт / Л. С. Хутиева, Т. И. Кодзоева, Р. Ю. Евлоев // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 3. С.18–22.

11. Черкашин, О. А. Стрессоустойчивость как структурный компонент резильентности / О. А. Черкашин, А. Г. Васюк // Человек. Наука. Социум. 2022. № 4-2 (12). С. 219-241.

ББК 60

Социологическое исследование «форсайт-детерминанта - «проектирование информационного обеспечения оптимальной формы жизнедеятельности специалиста – определяющее условие конструирования конкурентных преимуществ»

Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Повышение производительности труда находится в зависимости от использования «форсайт-детерминанты - «Проектирование информационного обеспечения оптимальной формы жизнедеятельности специалиста - определяющее условие конструирования конкурентных преимуществ». Её эффективность находится в зависимости от состояния здоровья специалистов, их жизненного тонуса, а также от способностей обеспечивать оптимальную форму для принятия своих нестандартных управленческих решений.

Ключевые слова: проектирование, здоровье, жизненный тонус, форма, нестандартные решения

Sociological research «foresight determinant – «designing information support for the optimal form of a specialist's life activity - a determining condition for constructing competitive advantages»

E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous Non-Commercial Organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. Increasing labor productivity depends on the use of the "foresight determinant - "Designing information support for the optimal form of a specialist's life activity - a determining condition for constructing competitive advantages." Its effectiveness depends on the health of specialists, their vitality, as well as on the ability to provide an optimal form for making their non-standard management decisions.

Key words: design, health, vitality, form, non-standard solutions

В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста. Известно, что доля лиц, участвующих в общественном производстве, достигает своего максимального значения в возрастных потоках 30–39 лет и 40–49 лет. С 50-ти лет наблюдается снижение трудовой активности, основная причина которого - ослабление здоровья.

Достаточный уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качества рабочей силы. Работоспособность руководителя можно рассматривать как способность к продолжительной, напряженной творческой деятельности. Необходимы: физический потенциал (здоровье, возраст, тренированная нервная система, отсутствие вредных привычек); эмоционально-волевой комплекс качеств (твердость, трудолюбие, упорство в работе, удовлетворенность ее результатами, увлеченность трудом, жизнерадостность, оптимизм). В зависимости от этих показателей оценивается возможность участия специалиста в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства при повышенной механизации и автоматизации определяют значительные нагрузки на организм. Актуальными и становятся такие качества личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность. Именно они в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер: она присуща как отдельным работникам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику нарушений, сознательная ориентация на здоровье - все это показатели общей культуры специалиста.

Существуют различные определения понятия «здоровье»:

- отсутствие болезней;
- нормальное состояние организма;
- единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Общим в этих определениях является то, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним общепринятой нормы.

Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Болезнь имеет два вида причин: внутренние, исходящие из организма человека, и внешние, воздействующие на него. Следовательно, для предупреждения болезней - повышения жизнестойкости организма - есть два способа: удаление внешних причин; оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать их влияние.

Первый способ малоэффективен, поскольку человек, живущий в обществе, практически не в силах устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям в целях снижения чувствительности к воздействию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации - один из важнейших критериев здоровья.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура подразумевает не только систему знаний о здоровье, но и соответствующие действия для его поддержания и укрепления, основанные на нравственных началах.

Здоровье - это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице этих ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Ценностями выступают биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, нормальное самочувствие и т.д.), условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходят формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации, т.е. продукты материального и духовного производства.

Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение человека к здоровью, которое может выражаться не только в форме поведения, но и в виде психологического контроля мнений, суждений.

Ценность здоровья не снижается, даже если не осознается человеком, т.е. остается скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей осознают ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

В то же время в иерархии потребностей человека здоровье занимает ведущие позиции, особенно в жизнедеятельности руководящих специалистов. То, как оценивают свое здоровье студенты вуза, можно увидеть из табл. 1.

Табл. 1

Социологические данные о состоянии здоровья специалистов потока 220 М
к занятию самостоятельной управленческой деятельностью

	Контрольный этап
--	------------------

Характеристика деловых качеств	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты - «Проектирование информационного обеспечения оптимальной формы жизнедеятельности специалиста – определяющее условие конструирования конкурентных преимуществ»	5,0	4,5

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные - 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточные - 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

1. Согласно социологическим данным 100,0 % мужчин-дипломников-«директоров» и 90,0% женщин-дипломников-«директоров» 220М потока, по их мнению, имеют достаточно сил и энергии для того, чтобы бороться за достижение запланированного результата.

2. В то же время 10,0% женщин-дипломников-«директоров» 220 М потока не имеют достаточно сил и энергии для того, чтобы бороться за достижение запланированного результата

Выводы

Согласно социологическим данным, 10,0% женщин-дипломников-«директоров» 220М потока не представляют востребованность для достижения поставленных целей полной отдачей сил и энергии. Эта группа мужчин и женщин не учитывают, что их «успех», «победа» всегда требуют мобилизации сущностных сил.

Наличие значительной части специалистов, согласно социологическим данным, не готовы к полной мере к эффективной самостоятельной управленческой деятельности.

Безусловно, что противоречие между достижением успеха и необходимостью специалисту быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности.

В то же время важны собственные установки и стереотипы реального отношения к своему здоровью как к непреходящей ценности и его роли в достижении успеха в управленческо-профессиональной деятельности.

Итоговые выводы

В результате осуществления «форсайт-детерминант» становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе.

Как видно, преподавательский фактор, используя социологические данные, может обеспечить более высокий уровень подготовки студентов в Применении изобретательского уровня технологий детерминирует реализацию

концепции «Опережающая социализация» в действующих вузах [1; 2].

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

5. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы.– Красноярск. Том 3.– СФУ. – 2015. – 696с.

6. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

9. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

10. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024

года». 7 мая 2018 года.

ББК 74

**Механизмы управления формированием цифровой образовательной среды
в образовательных организациях среднего общего образования
Брянской области**

К.А. Иванов

Научный руководитель – С.П. Новиков

**ФГБОУ ВО «Брянский государственный инженерно-технологический
университет»**

Аннотация. В представленной научно-исследовательской работе на основе анализа современных материалов исследуются основные механизмы внедрения цифровой образовательной среды в образовательных организациях в Брянской области.

Ключевые слова: цифровой образовательный контент, цифровая образовательная среда, цифровизация образования, цифровая трансформация, региональная поддержка

**Mechanisms for managing the formation of digital educational environment in
educational organizations of secondary general education in Bryansk region**

K.A. Ivanov

Scientific supervisor – S.P. Novikov

Bryansk State Engineering Technological University of Engineering

Annotation. In the presented research paper, based on the analysis of modern materials, the main mechanisms for implementing digital educational environment in educational organizations in the Bryansk region is investigated.

Keywords: digital educational content, digital educational environment digitalization of education, digital transformation, regional support

Современный этап развития системы образования характеризуется активным внедрением информационных и цифровых технологий, переходом к дистанционным формам обучения и созданием единой цифровой образовательной среды.

Цифровой образовательный контент — важнейший фактор создания единого информационного пространства в образовательной сфере.

Под цифровым контентом понимают совокупность учебных материалов, распространяемых в электронном виде по специальным каналам для эксплуатации на цифровых устройствах: компьютерах, планшетах, смартфонах.

Основные виды современного цифрового контента [1]:

- лекции в текстовом формате, словесные алгоритмы, методические рекомендации по выполнению практических, лабораторных работ, тексты заданий для самостоятельной работы;

- графические приложения к лекциям, учебные схемы, графики, чертежи, блок-схемы, визуальные алгоритмы, анимированные обучающие модели;
- аудиоматериалы: аудиолекции и фрагменты;
- видеоматериалы: видеолекции, обучающие видеофрагменты, видеозапись экспериментов, видеоэкскурсии.

Для эффективной организации процесса обучения и грамотного управления цифровым образовательным контентом необходима среда, которая позволит выстроить структуру контента и предоставить к нему доступ конкретному обучающемуся. Такими средами выступают образовательные интернет-порталы, электронные образовательные платформы, системы управления образовательными электронными ресурсами.

Использование цифрового контента **позволяет проектировать и использовать новые формы образовательного процесса**, повышающие вовлечённость обучающихся и способствующие удобству организации образовательного процесса [2].

Реализация целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях Брянской области предусматривает совершенствование и обновление материально-технической базы образовательных организаций для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ.

Рассмотрим основные механизмы управления формированием цифровой образовательной среды в образовательных организациях среднего общего образования Брянской области.

1. Создание и поддержка функционирования платформы цифровой образовательной среды. Для этого создаются и развиваются информационные системы, которые интегрируются с платформой ЦОС.

2. Кадровый – в целях реализации комплекса мероприятий национального проекта «Образование» утверждены ответственные должностные лица в реализации регионального проекта на территории Брянской области: Байдаков Е.М. – первый заместитель директора департамента образования и науки Брянской области [8].

3. Информационный – организация коммуникационной среды, в том числе с использованием сервисов мгновенного обмена сообщениями и социальных сетей, регулярно публикуются новости о реализации проекта «Цифровая образовательная среда» на сайте департамента. Проводятся репортажи в школах о проекте «Цифровая образовательная среда». Множество различных ресурсов фото-, видео – съёмок, посвященных внедрению цифровой образовательной среде, есть в СМИ, на сайтах информационных агентств.

4. Финансовый – формирование и поддержка информационно-телекоммуникационной и технологической инфраструктуры. Образовательные организации оснащаются компьютерным, мультимедийным, презентационным оборудованием и программным обеспечением. Финансовое обеспечение реализации регионального проекта составляет 643 862,93 тыс. рублей. 618 217,88 тыс. рублей выделено на внедрение целевой модели цифровой среды в школах и профессиональных образовательных организациях Брянской области и 25 645,05 тыс. рублей на создание центров информационного образования

детей "IT-куб". Средства взяты из бюджета субъекта Российской Федерации [4].

5. Правовой – существует база нормативных правовых актов, посвященных созданию и внедрению цифровой образовательной среды в Брянской области.

6. Технический – установка нового оборудования в школах. Обеспечение высокоскоростным доступом к интернету.

7. Организационный – перевод образовательных услуг в электронный вид, таких как зачисление в школу, записи в кружки. Развитие системы организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

На данный момент основной платформой цифровой образовательной среды является федеральная государственная информационная система «Моя школа» [7].

Основная цель создания ФГИС «Моя школа» — обеспечить эффективную информационную поддержку образовательных организаций, а также создать условия для эффективного использования новых информационных технологий.

Федеральная государственная информационная система (ФГИС) «Моя школа» была запущена в 2021 году.

Сегодня пользователям ФГИС "Моя школа" доступны личные кабинеты, библиотека верифицированного образовательного контента, тестирующая подсистема, облачное хранение, редактирование документов и другие сервисы. Здесь есть расписание уроков, домашние задания, оценки, журнал. В электронной библиотеке размещено более 6,5 тысячи образовательных материалов. Планируется, что к 2024 году здесь будут представлены материалы по каждому уроку для всех предметов школьной программы с 1-го по 11-й класс.

Постепенно в нее добавляются и другие функции.

В результате должны быть реализованы следующие функции:

1. Работа с электронным журналом (для своевременного учета успеваемости и посещаемости уроков);

2. Работа с электронными дневниками (для корректировки учебной программы);

3. Работа с электронной методической библиотекой (в том числе и при подготовке уроков учителям и самоподготовке ученикам);

4. Работа с презентациями и тестовыми документами, содержащими таблицы;

5. Возможность создания персональных и групповых чатов (в том числе и для проведения видео конференций);

6. Формирование показателей статистического направления на основе действий педагогических работников;

7. Создание возможностей эффективного вовлечения родителей в образовательный процесс.

Пользоваться «Моей школой» смогут ученики, законные представители, учителя, а также поставщики цифрового образовательного контента (различные издательства учебной и методической литературы).

ФГИС "Моя школа" также должна вобрать в себя уже имеющиеся цифровые решения. К примеру, информационно-коммуникационную образовательную платформу "Сферум". Она позволяет общаться учителям и ученикам, в том числе из разных регионов, а папы и мамы с ее помощью могут посещать родительские собрания онлайн, если нет возможности присутствовать очно. "Сферум" был запущен в марте 2021 года, и к середине февраля 2023-го общее число его пользователей достигло 6,9 миллиона человек - 6,14 миллиона школьников и 0,76 миллиона учителей. К платформе подключилось 44,3 тысячи образовательных организаций.

"Сферум" - это полностью отечественная разработка, основанная на российских технологиях. В платформу "Моя школа" планируется интегрировать и наработки Московской электронной школы (МЭШ), например, электронный дневник и журнал.

Внедрение в систему обучения цифровых технологий и цифровых инструментов, а также их грамотная реализация на уровне управления, а именно обеспечение свободного доступа к методическим материалам всех типов, расширение области для творчества, помогает перевести систему образования к модели индивидуализированной организации учебного процесса [10].

Цифровая образовательная среда помогает достичь более высокого уровня образования. Цифровая система помогает осуществлять контроль над образовательными достижениями учащихся, позволяет быстрее оценивать их успехи и неудачи. Управление образовательной организацией в цифровой среде создает возможности для оперативного реагирования на трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся и педагоги, и для мгновенного принятия решения и корректировки учебного процесса [9].

Развитие цифровой образовательной среды в образовательных организациях Брянской области позволит создать профили «цифровых компетенций» для обучающихся, педагогов и административно-управленческого персонала, построить индивидуальные образовательные планы, в том числе с правом зачета результатов прохождения онлайн-курсов при прохождении аттестационных мероприятий, автоматизировать административные, управленческие и вспомогательные процессы, обеспечит оптимизацию деятельности образовательных организаций области, перевод отчетности образовательных организаций в электронный вид и ее автоматическое формирование.

Библиографический список

1. Кулагин, Д. Ю. Цифровой наставник в системе внутришкольного повышения квалификации [Электронный ресурс] / Д. Ю. Кулагин, Н. Н. Пустоваченко // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». — 2023. — № 4 (20) / декабрь. — С. 25-35;

2. Кушнир М. Цифровая образовательная среда [Электронный ресурс]. URL: <https://medium.com/direktoria-online/thedigital-learning-environment-f1255d06942a> (дата обращения: 03.10.2024);

3. Новиков С.П., Михеенко О.В., Кулагина Н.А., Казаков О.Д. Цифровизация учета профессиональных компетенций граждан на основе

технологий распределенных реестров и смарт-контрактов // Бизнес-информатика. 2018. № 4 (46). С. 43-53;

4. Постановление Правительства Брянской области от 31.12.2018 г. №764-п «Об утверждении государственной программы "Развитие образования и науки Брянской области»;

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Постановление Правительства РФ от 7 декабря 2020 г. № 2040 "О проведении эксперимента по внедрению цифровой образовательной среды";

7. Приказ Минпросвещения России от 30.06.2021 №396 «О создании федеральной государственной информационной системы Минпросвещения России «Моя школа»;

8. Распоряжение Правительства Брянской области от 4 июля 2019 года N 132-рп «О мерах, направленных на внедрение целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях Брянской области»;

9. Уваров А.Ю. Модель цифровой школы и цифровая трансформация образования. // Исследователь/Researcher. 2019. №1-2 (25-26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-tsifrovoy-shkoly-i-tsifrovayatransformatsiya-obrazovaniya>;

10. Уваров А.Ю., Гейбл Э., Дворецкая И.В. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования под ред. А. Ю. Уварова, И. Д. Фрумина; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. — 343 стр.

ББК 88.416-8

Влияние статусного положения в группе на агрессивность человека

А.В. Ивченко, А.С. Самарина

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в статье будут рассмотрены понятия социальное положение, агрессивное поведение, и агрессивность личности. Проведено эмпирическое исследование влияния статусного положения в коллективе на агрессивность.

Ключевые слова: статусное положение, виды статусного положения, агрессивное поведение, агрессивность, влияние

The influence of the status position in the group on the aggressiveness of a person

A.V. Ivchenko, A.S. Samarina

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the article will consider the concepts of social status, aggressive behavior, and aggressiveness of personality. An empirical study of the influence of the status position in the team on aggressiveness has been conducted.

Keywords: status position, types of status position, aggressive behavior, aggressiveness, influence

Актуальность анализа проявлений агрессивности в профессиональных отношениях обусловлена потребностью организаций в улучшении взаимодействия сотрудников, что, в свою очередь, может способствовать повышению производительности как отдельных работников, так и всей компании. Неумение наладить эффективные отношения в команде и отсутствие возможности занять весомую позицию в группе становятся главными причинами коммуникационных сбоев. Необходимость изучения проблемы агрессии вытекает из современных реалий, в которых наблюдается нарастание психологического стресса и склонность к антисоциальному поведению, которое становится одним из возможных способов избавления от фрустрации и внутреннего напряжения [6]. В последние годы в международной научной литературе наблюдается растущий интерес к исследованию различных видов и форм агрессии. Однако агрессия в контексте профессиональных отношений, как одно из направлений научного изучения, в российской психологии остается недостаточно исследованной.

Агрессия в профессиональных отношениях чаще всего является естественным компонентом конфликтного взаимодействия и способов разрешения трудовых споров. Как самостоятельный феномен, агрессия в рабочих отношениях вызывает смешанные оценки и противоречивые мнения среди исследователей. Некоторые ученые утверждают, что агрессивные проявления в рабочих отношениях наносят ущерб организации и её сотрудникам, в то время как другие рассматривают агрессию как инструмент влияния на работников с целью достижения определённых результатов. Исследование последствий агрессии и её влияние на дальнейшие агрессивные проявления представляет интерес и открывает новые горизонты для будущих исследований [4].

Ключевая трудность в исследовании заключается в ясном понимании термина «агрессия в профессиональных отношениях». Впервые данное понятие было сформулировано С. Л. Робинсоном и Л. Гринбергом, и с тех пор оно остается наиболее распространенным. Они определили агрессию в служебной среде как любое поведение, которое может нанести вред как отдельным сотрудникам, так и организации в целом.

Социальный статус – это уровень престижа, или «социальная репутация», ассоциированная с определённой позицией в коллективе. Этот статус формируется на основе таких факторов, как происхождение, должность, уровень дохода и пол. В результате, человека можно отнести к определённой социальной группе. Социальное положение можно рассматривать на нескольких уровнях [2].

Прирожденное положение – это определенный статус, полученный человеком при рождении [2]. К примеру, это может быть раса, пол или национальность. Прирожденный статус остается с человеком на протяжении

всей его жизни, то есть он не меняется. Однако существуют и некоторые исключения. К примеру, статус члена королевской семьи, который дается при рождении, может быть отменен при завершении монархии.

Социальное положение, которое было достигнуто, отличается изменчивостью. Это может быть связано с занятостью, уровнем дохода или другими достижениями, полученными благодаря собственным усилиям. Например, человек, выросший в неблагополучной семье, может организовать собственное предприятие и накопить капитал. Либо индивид может получить повышение на работе, улучшив свое финансовое состояние.

Существует также предписанное положение. То есть это тот статус, который человек получает вне зависимости от своих действий и желаний. К примеру, это может быть социальное положение, определяемое происхождением или же возрастом. Рассматриваемый статус может быть, как приобретенным, так и врожденным

Выделяют следующие виды социальных статусов личности. Статусы, которые определяют положение личности в группе:

Социальный статус - положение индивида в обществе, которое он занимает как часть большой социальной группы при осуществлении взаимодействия с другими группами [3].

Личный статус представляет собой положение человека в рамках небольшой группы и определяется тем, как оценивают его другие участники на основе его личностных характеристик [2].

Статусы, которые определены временными рамками и влияют на жизнь индивида в целом: основной статус, который определяет главные жизненные ценности в жизни человека; неосновной статус, влияющий на детали в поведении человека.

В области психологии агрессия трактуется как действие, направленное на нападение или атаку. Однако в рамках исследований акцент обычно делается на других её аспектах. В частности, агрессия может подразумевать такие явления, как угроза, запугивание, намерение причинить боль или унижение, враждебное отношение, ненависть, месть, жестокость, насилие и ущерб, причиненный людям или объектам. Агрессивные действия воспринимаются как атака на субъекта или предмет, которые рассматриваются как противники. Это может быть интерпретировано как вторжение в чужую территорию с целью изменения баланса силы или получения власти и статуса ради собственных интересов или идей, которым агрессор привержен [5].

Существует мнение, что природа агрессии является многогранной. В связи с этим выделяются различные ее аспекты. Для более глубокого понимания агрессии важно прояснить термины, повысить их дифференциацию и уточнить значения. С точки зрения эпистемологии, агрессию следует анализировать в контексте категорий, к которым она относится. Например, агрессия может восприниматься как особый тип активности – действие, поведение или воздействие. Атаку, столкновение, сопротивление доминированию или преодолению трудностей можно интерпретировать как конкретные форматы этой активности. Также агрессию можно рассматривать как уникальное психическое состояние, специфическую характеристику отношения к окружающим, черту личности или темперамента. Очевидно, что в

разных категориальных контекстах агрессии открываются различные её аспекты и нюансы. В целом, она проявляет многослойность, многомерность и разнообразие, другими словами – гетерогенность [1; 2; 5].

Агрессивное поведение – это, прежде всего, внешне выраженное действие, направленное против другого человека. Обычно такое поведение носит кратковременный (преходящий) характер и меняется в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации другой. Агрессивное поведение описывают в виде: а) действия как такового (наступление, атака, нападение); б) действия против определенного объекта, в т. ч. человека, становящегося жертвой агрессии; в) действия с учетом ситуации – ее специфики, способствующей агрессивной атаке или провоцирующей ее.

Агрессивное поведение можно понимать двояко: это и форма поведения, направленного на причинение вреда другому человеку, и форма поведения, направленного на преодоление препятствий без намерения навредить. В основе этого разделения могут лежать несколько разных критериев: «вред – польза», «вредность – необходимость», «насилие – отсутствие насилия» и т.п.

Агрессивное поведение и агрессивность личности представляют собой сходные понятия. Их родство может проистекать, в частности, из близости родовых для них понятий поведения и личности. Хотя понятия агрессивного поведения и агрессивности личности являются сходными, они все же равноценны. Причиной агрессивных действий не всегда является агрессивность личности. И наоборот, агрессивность личности не всегда проявляется в открытых агрессивных действиях. Агрессивное поведение есть результат взаимодействия трансситуативных и ситуативных факторов.

Проблема агрессии в служебных отношениях широко изучается зарубежными учеными, при этом остается малоизученной в отечественной психологии. Задача, которую стремятся разрешить психологи, – предсказать агрессивное поведение сотрудников и предотвратить негативное влияние агрессивного поведения на личность и здоровье жертвы, а также на результаты трудовой деятельности.

Концепция «агрессии в профессиональных отношениях» была описана С. Л. Робинсоном и Л. Гринбергом, которые рассматривают агрессию на рабочем месте как любое поведение, способное нанести ущерб как отдельным сотрудникам, так и организации в целом. В своих дальнейших исследованиях Р. А. Бэрон и Д. Х. Ньюмэн выделили несколько видов агрессивного поведения: проявление враждебности, обструкционизм и открытая агрессия. Под проявлением враждебности подразумеваются действия, имеющие агрессивный характер, как вербально, так и символически. Обструкционизм определяется как поведение, целью которого является затруднение или препятствование выполнению обязанностей сотрудника или руководителя. Открытая агрессия включает в себя действия, которые можно рассматривать как насилие на рабочем месте.

Агрессия в служебных отношениях – явление сложное и многогранное, которое возникает в результате воздействия различных факторов. Агрессивное поведение сотрудника в организации определяется индивидуально–личностными и ситуативными факторами. Можно предположить существование большего количества факторов, но указанные выше являются

наиболее значимыми для поведения сотрудника в организации [8].

Далее представлены результаты исследования влияния статусного положения в коллективе. В исследовании влияния статусного положения в коллективе на агрессивность, приняли участие сотрудники Красноярского филиала ПАО «Ростелеком». В количестве 19 человек, из них 6 женщин и 13 мужчин. Все сотрудники имеют разный статус по должности. Исследование проводилось в рабочее время.

Для исследования влияния статусного положения в коллективе на агрессивность мы использовали тест А. Ассингера, который позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Определяется уровень агрессии респондентов в коллективе. Перед выполнением теста сотрудники заполняют информационный бланк, где указывают ФИО, должность, возраст, дату.

В результате исследования при помощи теста А. Ассингера (диагностика агрессивности личности) были получены следующие данные в таблице 1 ниже.

Таблица 1 – Результаты данных по тесту А. Ассингера (диагностика агрессивности личности)

№ респондента	Статус по должности респондента	Баллы	Баллы по уходу от тестирования	Уровень агрессивности
1	Руководитель отдела	12	1 – достоверен	Средний
2	Финансист	8	0 – достоверен	Низкий
3	Бухгалтер	11	0 – достоверен	Средний
4	Оператор	25	2 – достоверен	Средний
5	Оператор	21	0 – достоверный	Средний
6	Менеджер	10	3 – достоверный	Средний
7	Помощник менеджера	7	1 – достоверный	Низкий
8	Секретарь	9	5 – выявлен небольшой уход	Низкий
9	Директор	32	2 – достоверный	Высокий
10	Мерчендайзер	8	1 – достоверный	Низкий
11	Сервисный инженер	26	2 – достоверный	Средний
12	Мастер	7	0 – достоверный	Низкий
13	Техник	33	3 – достоверный	Высокий
14	Специалист	25	0 – достоверный	Средний
15	Монтажник связи	34	2 – достоверный	Высокий
16	Инженер	6	0 – достоверный	Низкий
17	Кабельщик	9	1 – достоверный	Низкий
18	Электромонтер	35	2 – достоверный	Высокий
19	Универсальный специалист	18	0 – достоверный	Средний

Представим данные, полученные при исследовании по тесту А. Ассингера (диагностика агрессивности личности) в проценте на рисунке 1 ниже.

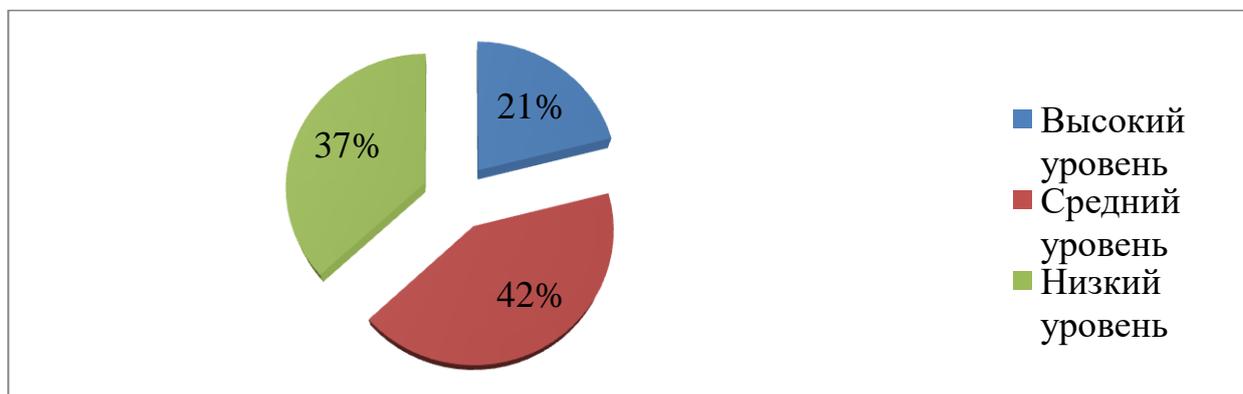


Рис. 1 Результат данных при исследовании по тесту А. Ассингера (диагностика агрессивности личности) в %

Согласно проведённому исследованию, среди сотрудников было выявлено, что 4 человека демонстрируют высокий уровень агрессивности, что составляет 21,05%. Это говорит о том, что они склонны к излишней агрессии, могут быть эмоционально нестабильными и жестокими по отношению к окружающим, стремясь достичь успеха даже в ущерб интересам других.

Также 8 сотрудников, или 42,10%, показывают средний уровень агрессии. Их поведение характеризуется как умеренно агрессивное, что позволяет им эффективно справляться с жизненными вызовами благодаря адекватной самооценке и уверенности.

Низкий уровень агрессивности зафиксирован у 7 сотрудников, что составляет 36,84%. Это указывает на их чрезмерную миролюбивость. Часто они не уверены в своих силах и возможностях, однако это не означает, что они прямо поддаются любым трудностям и избегают общения с людьми. Они более спокойны, проявляют меньше эмоций, но отличаются нерешительностью и часто сомневаются в правильности своих действий.

Из представленных данных видим, что коллектив сотрудников имеет разный уровень агрессивности, не смотря на свой статус по должности. Так, как и директор, монтажник, электромонтер и техник имеют одинаковый высокий уровень агрессивности, они вспыльчивы, раздражительны, но статус у них разный.

Таким образом, с помощью эмпирического исследования мы выяснили, что агрессивность не зависит от статусного положения человека в коллективе.

Библиографический список

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – 5-е изд. испр. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 2016. – 363 с.
2. Берковец, Л. Агрессия: причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – Москва : Прайм–Еврознак, 2016. – 512 с.
3. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 352 с.
4. Гулис, И. В. Направления и перспективы изучения агрессии в служебных отношениях / И. В. Гулис // Философия и соц. науки. – 2018. – № 3. – С. 69 – 72.
5. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологии / С. Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2017. – № 1. – С. 60-72.
6. Крысько, В. Г. Социальная психология : учебник для бакалавров /

В. Г. Крысько. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 553 с.

7. Левитов Н. Д. Психическое состояние агрессии / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 168-171.

8. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности / А. А. Реан // Психологический журнал. – 2018. – № 5. – С. 3-18.

ББК 28.703

Функциональные состояния и адаптационные резервы организма

А.В. Ивченко, А.С. Самарина

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в представленной статье рассматриваются функциональные состояния и адаптационные резервы организма человека. Также представлены методология и методы функционального состояния, и методика для определения адаптивного резерва организма человека.

Ключевые слова: функциональные состояния, адаптивные резервы, психическое состояние, методология и методы оценки функционального состояния человека

Functional states and adaptive reserves of the body

A.V. Ivchenko, A.S. Samarina

Autonomous Nonprofit Organization of Higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the present article discusses the functional states and adaptive reserves of the human body. The methodology and methods of the functional state and the methodology for determining the adaptive reserve of the human body are also presented.

Keywords: functional states, adaptive reserves, mental state, methodology and methods for assessing the functional state of a person

Способность организма к приспособлению, его физиологические процессы и адаптивные ресурсы имеют глубокие корни в эволюции человека, представляющей собой продолжительный процесс целенаправленных изменений его функциональных систем. В современном обществе здоровье человека имеет ключевое значение и зависит от множества факторов, таких как сбалансированное питание, условия окружающей среды, уровень стресса, физическая активность и прочие аспекты. Поэтому важно не только заботиться о состоянии сердца, но и уметь своевременно отслеживать его изменения.

Функциональные состояния и адаптационные резервы человека исследовали такие ученые как: Ф. Александер, Р. М. Баевский, И. И. Брехмон, А. М. Вейн, Н. Винер, В. А. Ганзен, У. Кеннон, А.Б. Леонов, Н. Д. Левитов, В. И. Медведев, В. Н. Мясищев, А. О. Прохоров, Г. Селье и другие [1].

Функциональное состояние индивида описывает его активность в конкретном направлении, в определенной среде и с заданным уровнем жизненной энергии. Эти состояния формируются под воздействием множества факторов. В связи с этим, состояние человека, возникающее в каждой конкретной ситуации, обладает уникальностью в контексте психологии.

Человеческий организм, являющийся комплексной биосоциальной системой, имеет значительные адаптивные способности к окружающей среде. Люди могут приспосабливаться к различным физическим нагрузкам, изменению состава воздуха, а также к крайним температурам и уровням влажности, освещения и другим условиям. Доказано, что организмы, которые уже прошли адаптацию, лучше справляются с негативными влияниями внешней среды по сравнению с теми, кто не адаптирован. Кроме того, при воздействии экстремальных нагрузок, эмоциональных стрессов или высокой мотивации человеческое тело способно продемонстрировать уровень функциональности, который недоступен в спокойных состояниях. Это подчеркивает наличие скрытых резервов в организме и указывает на то, что адаптированные индивиды обладают большим потенциалом и способны более эффективно использовать свои ресурсы в процессе адаптации.

Термин «функциональные состояния» довольно широко используется в психологии и физиологии, однако его определение вызывает определенные трудности как у психологов, так и у физиологов. Во многом это связано с разнообразием подходов и изучением различных уровней функционирования человека: одни рассматривают физиологический уровень, другие - психологический, третьи - и то, и другое одновременно.

Физиологи чаще используют термин «функциональные состояния», а психологи – «психические состояния». В то же время, если рассматривать состояния человека, а не отдельные функциональные системы его организма, то получается, что в каждом функциональном состоянии присутствует психическое, а в каждом психическом состоянии - физиологическое. Термины «функциональные состояния» и «психические состояния» не идентичны, хотя они тесно связаны [4].

Медведев В. И. предложил следующее определение функциональных состояний: «Функциональное состояние человека понимается как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности» [5].

Психические состояния можно разделить на несколько категорий в зависимости от различных характеристик:

- по преобладанию отдельных психических процессов и явлений выделяют познавательные, эмоциональные, волевые состояния и другие;
- в зависимости от вида деятельности различают игровые, деятельностные и коммуникативные психические состояния;
- по уровню активности психических функций существуют состояния покоя, оптимального функционирования, а также состояния психической напряженности, такие как стресс, фрустрация, тревога;
- в зависимости от направления эмоций психические состояния можно классифицировать на отрицательные и положительные, а по осознаваемости –

на осознаваемые и бессознательные.

Функциональное состояние - это относительно устойчивая структура актуализируемых субъектом средств деятельности в конкретной ситуации, отражающая специфику действующих механизмов регулирования и определяющая эффективность решения трудовых задач. Состояние человека может быть описано различными проявлениями: изменениями в функционировании физиологических систем; сдвигами в ходе психических процессов; субъективными переживаниями. Физическое и психическое состояние организма зависит от функционального состояния организма, успешности его работы, учебы и творчества. Существует два подхода к проблеме функционального состояния: психологический и физиологический. Различают также функциональные состояния организма - сон, активное бодрствование и состояние тревоги. Традиционной областью изучения функциональных состояний в психологии является изучение динамики работоспособности и утомляемости.

Понятие адаптации – одно из основных в научном исследовании организма, поскольку именно механизмы адаптации, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях внешней среды [3]. Благодаря процессу адаптации достигается оптимальное функционирование всех систем организма и сбалансированность в системе «человек – среда».

Различают структурные и функциональные резервы организма. Структурные резервы представляют собой парные органы, которые способны компенсировать утрату функций друг друга. Если один из таких органов перестает функционировать, его «напарник» способен поддерживать нормальную работу организма в обычных условиях и, в некоторых случаях, даже при значительных нагрузках. Функциональные резервы делятся на три относительно независимых категории: биохимические, физиологические и психологические, которые объединяются в единую систему адаптационных резервов [2].

Таким образом, адаптационные резервы определяют потенциал клеток, органов и систем органов, а также всего организма в целом, чтобы выдерживать воздействие различных нагрузок и адаптироваться к ним. Это позволяет минимизировать негативное влияние на организм и поддерживать необходимый уровень эффективности в деятельности человека.

Структурные резервы – особенности строения отдельных составляющих элементов организма, а также парность ряда органов, обеспечивающая викарное замещение функций.

Функциональные резервы – возможность изменения функциональной активности структурных элементов организма.

Биохимические резервы – это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обменов и их регуляцией, определяются мощностью энергетических систем организма.

Физиологические резервы – возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействие между собой с целью достижения оптимального для данных конкретных условий уровня

функционирования организма и эффективности деятельности.

Психологические (психические) резервы могут быть представлены как возможности психики, связанные с проявлением таких качеств, как память, внимание, мышление, эмоции, с мотивацией деятельности человека и определяющие тактику поведения, и особенности психологической и социальной адаптации.

Далее проанализируем исследования, по оценке функционального состояния организма человека и его адаптивного резерва. Рассмотрим методы оценки функционального состояния человека и методику И. И. Брехмона для определения адаптационного резерва организма.

Функциональное состояние человека нельзя описать лишь как набор показателей отдельных функций его организма, независимо от того, находятся ли они в диапазоне физиологических норм или нет. Ключевым признаком хорошего функционирования считается гармония организма, а именно его способность сохранять целостность как единой системы, состоящей из взаимосвязанных элементов, несмотря на изменения в окружающей среде, особенно во время физических нагрузок и в условиях стресса. П.К. Анохин предложил точный термин для обозначения целостности живой системы, акцентируя внимание не только на взаимодействии, но и на взаимосодействии ее компонентов [3].

Существуют два подхода к оценке функционального состояния человека: полипараметрический и монопараметрический. Для понимания особенностей каждого из них целесообразно вспомнить классификацию так называемых сфер проявления жизнедеятельности человека, предложенную К. Биша (Vi.ch.at) в начале XIX в. По мысли автора, жизнедеятельность человека проявляется в вегетатике, соматике и психике. Комплексный подход к оценке функционального состояния человека должен, очевидно, включать объективное исследование и вегетатики, и соматики, и психики.

Изучение большого объема научных трудов, посвященных функциональному состоянию, указывает на то, что лишь небольшое число исследователей удается добиться гармонии в анализе всех трех аспектов человеческой жизнедеятельности. Некоторые ученые сосредоточиваются в основном на вегетативной сфере, в то время как другие отдают предпочтение соматике и психическим процессам.

По мнению И. И. Брехмона, здоровье можно рассматривать как степень выраженности адаптационных реакций, обусловленных развитием функциональных резервов организма. Баевским Р. М. предложена методика оценки так называемого адаптационного потенциала (АП), отражающего возможности организма к адаптации [3].

Цель методики: определение адаптационного потенциала организма. Давайте ее рассмотрим подробнее.

Необходимы следующие материалы: секундомер, тонометр для определения уровня артериального давления.

Для определения адаптационного потенциала регистрируются следующие показатели: возраст, масса тела, рост, частота пульса, артериальное давление.

Расчет производится по формуле:

$$\text{АП} = 0,011 \cdot \text{ЧП} + 0,014 \cdot \text{АДс} + 0,008 \cdot \text{АДд} + 0,014 \cdot \text{В} + 0,009 \cdot \text{МТ} -$$

(0,009 • P + 0,27),

где АП – адаптационный потенциал; В – возраст, лет; МТ – масса тела, кг; Р – рост, см; АДс – артериальное давление систолическое, мм рт.ст.; АДд – артериальное давление диастолическое, мм рт.ст.; ЧП – частота пульса в 1 мин.

Общая оценка адаптационного потенциала системы кровообращения оценивается по следующей шкале, которая представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Шкала общей оценки адаптационного потенциала системы кровообращения

Баллы АП	Характер адаптации	Уровень функционального состояния
2,1 и ниже	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11 – 3,20	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21 – 4,30	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
выше 4,31	Срыв механизмов адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

Достоинство указанного диагностического подхода заключается в том, что быстро и без больших затрат выявляются лица, по отношению к которым необходимо проведение оздоровительных мероприятий, либо изменение условий окружающей среды.

В то же время выделяемые состояния адаптационного потенциала, хотя в определенной степени и характеризуют здоровье, все же это скорее результирующая взаимодействия организма с окружающей средой., т.е. ситуативный показатель.

С одной стороны, можно представить себе индивида с высоким уровнем здоровья, но попавшего в экстремальную производственную либо бытовую ситуацию, приведшую к срыву адаптации, несмотря на значительные резервы функций. С другой стороны, у больного, находящегося в стадии ремиссии хронического соматического заболевания (к примеру, хронической пневмонией), будет определяться стадия удовлетворительной адаптации, хотя уровень здоровья у него будет достаточно низким.

Таким образом, здоровье можно рассматривать как уровень выраженности адаптационных реакций, который зависит от развития функциональных резервов организма. И. И. Брехман предложил метод оценки адаптационного потенциала, который показывает, насколько эффективно организм способен адаптироваться. Основное преимущество данного диагностического подхода заключается в том, что он позволяет быстро и с минимальными затратами выявлять людей, которым необходимо проводить рекреационные мероприятия или изменять окружающие условия.

Библиографический список

1. Агаджанян Н. А. Функциональные резервы организма и теория адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Бересенева // Вестн.

восстановительной медицины. – 2004. – № 3(9). – С. 4-11.

2. Лаврова, М. С. Функциональные состояния как регуляторы успешности профессиональной деятельности / М. С. Лаврова, Н.В. Анисеева // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2019. – №1. – С. 53-55.

3. Озернюк Н. Д. Механизмы адаптации / Н. Д. Озернюк. – Москва : Наука, 2018. – 96 с.

4. Управление функциональными системами организма человека / под ред. А. А. Хадаријева, В. А. Фризена. – Тула: ТулГУ, 2018 – 228 с.

5. Шапарь В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 806 с.

ББК 65.290.31

**Анализ состояния и развития малого и среднего предпринимательства:
региональный аспект**

А.И. Ильиных, А.И. Иванченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Малое и среднее предпринимательство присутствует практически во всех отраслях народного хозяйства страны, следовательно, значимым является анализ состояния и развития малого и среднего предпринимательства. В связи с чем в статье рассмотрена динамика количества малых и средних предприятий, численность работников малых и средних предприятий Енисейской Сибири, а также средняя численность работников и оборот малых предприятий в регионах Енисейской Сибири.

Ключевые слова: малое предпринимательство, среднее предпринимательство, Енисейская Сибирь, Красноярский край

**Analysis of the state and development of small and medium enterprise: regional
aspect**

A.I. Pyinykh., A.I. Ivanchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. Small and medium-sized enterprises are present in almost all sectors of the national economy of the country, therefore, an analysis of the state and development of small and medium-sized enterprises is significant. In this regard, the article examines the dynamics of the number of small and medium-sized enterprises, the number of employees of small and medium-sized enterprises of Yenisei Siberia, as well as the average number of employees and turnover of small enterprises in the regions of Yenisei Siberia.

Keywords: small business, medium business, Yenisei Siberia, Krasnoyarsk Territory

Сектор малого и среднего бизнеса является важным фактором развития рыночных отношений и создания конкурентной рыночной среды. Помимо этого, малое и среднее предпринимательство создает дополнительные рабочие

места, что частично способствует решению проблемы безработицы в регионах России.

По данным Министерства экономического развития, средний уровень софинансирования из федерального бюджета субъектов РФ составляет 70 %. Фактический уровень софинансирования зависит от индекса бюджетной обеспеченности субъектов РФ, который ежегодно рассчитывается Министерством финансов [1]. Большая часть регионов получают софинансирование из расчета 4 рубля средств федерального бюджета на 1 рубль средств регионального бюджета. Данные средства направляются на финансовую поддержку в форме субсидий субъектам предпринимательства и поддержку в форме создания и развития инфраструктуры поддержки предпринимательства. В среднем по программам около 60 % средств относятся к субсидиям предпринимателям, а 40 % - инфраструктуре поддержки [2].

Енисейская Сибирь (Красноярский край, республики Хакасия и Тыва) – очень обширный и разнообразный макрорегион, занимающий свыше 15% территории России [3].

Количество малых и средних предприятий (включая микропредприятия) Енисейской Сибири по видам деятельности приведено в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 в 2023 г. происходит снижение общего количества МСП на 153 ед. (0,29 %). При этом количество МСП обрабатывающих производств снизилось на 218 ед. (4,43 %). Удельный вес предприятий обрабатывающих производств в структуре общего числа предприятий МСП Енисейской Сибири в 2023 г. снизился в сравнении с 2021 г. на 0,39 процентных пункта.

Таблица 1 – Количество малых и средних предприятий (включая микропредприятия) Енисейской Сибири, по видам деятельности (единиц) [4]

Виды деятельности	2021	2022	2023	Откл. 2023 к 2021, (+,-)	Темп изм., %
Общее количество МСП, ед.	52562	45859	52409	-153	99,71
Обрабатывающие производства, ед.	4922	4076	4704	-218	95,57
Удельный вес обрабатывающих производств в общем количестве МСП, %	9,36	8,89	8,98	-0,39	x

Как положительный момент следует отметить рост количества МСП в 2023 г. относительно 2022 г. на 628 единиц (15,41 %), обусловленное как общей стабилизацией экономической ситуации, так и усилением мер государственной поддержки МСП.

Деятельность малого и среднего предпринимательства регулируется Федеральным законом «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации» [5].

Численность работников малых и средних предприятий (включая микропредприятия) Енисейской Сибири обрабатывающих производств приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Численность работников малых и средних предприятий (включая микропредприятия) Енисейской Сибири обрабатывающих производств (человек) [4]

Экономические виды деятельности	2021	2022	2023	Откл.	Темп
---------------------------------	------	------	------	-------	------

				2023 к 2021, (+,-)	изм., %
Общее количество работников МСП	235167	205198	200833	-34334	85,40
Число работников МСП обрабатывающих производств	26766	25418	23815	-2951	88,97
Удельный вес работников МСП обрабатывающих производств в общем количестве работников МСП	11,38	12,39	11,86	0,48	х

Как видно из таблицы 2, в 2023 г. происходит уменьшение общего количества работников МСП на 34334 чел. (14,60 %). Число работников МСП обрабатывающих производств снизилось на 2951 чел., темп их снижения составил 11,03 %.

Рассмотрев состояние и развитие МСП Енисейской Сибири, далее рассмотрели среднюю численность работников и оборот малых предприятий в регионах Енисейской Сибири, что обусловлено особенностями развития малого предпринимательства как наиболее уязвимого субъекта экономики. Данные о средней численности работников малых предприятий в регионах Енисейской Сибири (без микропредприятий) в 2023 г., приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Средняя численность работников малых предприятий по видам деятельности в регионах Енисейской Сибири (без микропредприятий) в 2023 г. [3]

Регион	Средняя численность работников в МП, тыс. человек	Средняя численность работников по видам деятельности				
		обрабатывающие производства	строительство	торговля оптовая и розничная; ремонт автотранспортных средств и мотоциклов	транспортировка и хранение	деятельность по операциям с недвижимым имуществом
Российская Федерация	5320,4	1047,9	571,4	1079,1	362,2	362,0
Республика Тыва	2,0	0,2	0,3	0,4	0,1	0,1
Республика Хакасия	11,0	1,9	1,1	2,0	0,5	1,6
Красноярский край	93,4	12,5	14,6	19,8	8,6	5,4

Анализ таблицы 3 показывает, что наибольшее количество работников, занятых в малом бизнесе, приходится на Красноярский край – 93,4 тыс.чел., Республика Хакасия занимает вторую позицию со средней численность работников 11,0 тыс.чел. Наименьший показатель – 2 тыс. чел. у Республики Тыва.

Основные показатели, характеризующие оборот малых предприятий в регионах Енисейской Сибири представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Оборот малых предприятий в регионах Енисейской Сибири (без микропредприятий) в 2023 г. [3]

Регион	Оборот малых предприятий - всего, млрд рублей	из него
		обрабатывающие производства
Российская Федерация	15393,7	2787,6

Енисейская Сибирь	284,0	33,9
Республика Тыва	4,7	0,4
Республика Хакасия	21,5	4,1
Красноярский край	257,8	29,4

Как видно из таблицы 4, Красноярский край лидирует и по обороту малых предприятий. Наименьший показатель – 4,7 млрд. руб. у Республики Тыва.

Красноярский край характеризуется уникальным экономико-географическим положением и большими резервами территорий, свободных для развития бизнеса, богатым природно-ресурсным потенциалом, развитыми топливно-энергетическим комплексом и транспортной инфраструктурой центральных и южных районов, формирующейся на новых принципах системой высшего образования и научно-исследовательских институтов, а также большой ёмкостью краевого потребительского рынка.

Общий оборот малых предприятий Енисейской Сибири составил 284,0 млрд. руб. (1,84 % в общем обороте МСП в РФ), при этом оборот обрабатывающих производств 33,9 млрд. руб. (11,94 % в общем обороте МСП Енисейской Сибири).

Следует отметить, что по регионам Енисейской Сибири доля оборота обрабатывающих производств в общем обороте МСП колеблется от 8,51 % (Республика Тыва) до 19,07 % (Республика Хакасия), что обусловлено размещением производственных сил в данных регионах. В Красноярском крае удельный вес оборота обрабатывающих производств в общем обороте МСП составляет 11,40 % [6]. При этом наибольшим удельным весом в обороте обрабатывающих производств Енисейской Сибири обладает Красноярский край (86,73 %), что обусловлено его наибольшей долей и в общем обороте МСП Енисейской Сибири (90,77 %).

В заключение можно отметить, что рост количества МСП оказывает положительное влияние на экономику регионов Енисейской Сибири. При этом отмечены негативные тенденции в малом и среднем предпринимательстве в 2022-2023 гг. Таким образом, можно сделать вывод о необходимости совершенствования инструментов поддержки со стороны государства для развития малого и среднего предпринимательства и развития экономики Енисейской Сибири.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 24 июля 2007 г. № 209-ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации» (ред. от 12.12.2023 г.). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_52144/ (дата обращения: 20.09.2024).

2. Национальный проект «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». Портал Правительства России. – URL: <http://government.ru/info/35563/> (дата обращения: 20.09.2024).

3. Социально-экономическое положение Сибирского Федерального округа в январе-сентябре 2023 г. // Федеральная служба государственной статистики. – Москва, 2023. – URL: rosstat.gov.ru/storage/mediabank/sibir_fo_3k/ (дата обращения: 29.09.2024).

4. Единый реестр субъектов малого и среднего предпринимательства : официальный сайт. – URL: <https://ofd.nalog.ru/> (дата обращения: 29.08.2024).

5. Российская Федерация. Законы. О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации: [федер. закон № 209-ФЗ от 24.07.2007 г: в ред. 29.05.2024 № 115-ФЗ]. – URL: <http://base.consultant.ru/> (дата обращения: 05.10.2024).

6. Управление Федеральной службы государственной статистики по Красноярскому краю, Республике Хакасия и Республике Тыва. – URL: <https://24.rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 05.10.2024).

ББК 60

Социологический аспект «форсайт-детерминанты – «обеспечение готовности формируемых руководителей к более полному использованию управленческого потенциала подчиненных в принятии и реализации целевых решений»

С.О.Ж. Кангомбе, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В исследованиях установлено, что результативность деятельности предприятия детерминирована состоянием вещественного и духовного компонентов, где главная роль принадлежит «человеческому потенциалу». Поэтому социологическое проектирование готовности формируемого руководителя в СИБУПе к более полному использованию потенциала работников предприятий в принятии и реализации решений имеют важное значение для совершенствования своей деятельности.

Ключевые слова: «человеческий фактор», специалисты, социологические исследования, опыт

Sociological aspect «foresight-determinants – «ensuring the readiness of formed managers to more fully use the managerial potential of subordinates in making and implementing targeted decisions»

S.O.Z. Kangombe, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract. The studies found that the effectiveness of the enterprise is determined by the state of the material and spiritual components, where the main role belongs to the "human potential." Therefore, the sociological design of the readiness of the formed manager at SIBUP to more fully use the potential of employees of enterprises in making and implementing decisions is important for improving their activities.

Keywords: "human factor," specialists, sociological research, experience

Практически на всех форумах, заседаниях и конференциях рассматривается проблема роста производительности труда. Согласно нашим исследованиям, решение этой проблематики выступает социологическое

проектирование готовности формируемого руководителя-специалиста к более полному использованию потенциала работников предприятий в принятии и реализации решений.

С этих позиций введение в вузовский социализационный процесс социологического проектирования потенциала и грамотности в системе подготовки вузовских специалистов к самостоятельной деятельности для создания конкурентных преимуществ, применять их в жизнедеятельности предприятий и социально-территориальных общностей имеет приоритетное значение в деятельности социальных институтов образования и науки.

Важно констатировать, что современная практика менеджмента предполагает наличие у него способностей не только обеспечивать выпуск продукта на предприятии, но и управление конструированием конкурентных преимуществ.

Менеджер, согласно практике, – это специалист, обеспечивающий принятие управленческих решений на предприятии и отвечающий за реализацию принятых решений. Он постоянно осуществляет анализ социально-производственных ситуаций. По сути – это исследователь, аналитик, разрабатывающий аргументы и обеспечивающий мотивацию своих действий, разрабатывающий механизмы достижения поставленных целей и результатов своей и деятельности подчиненных. Познание менеджером своих способностей обуславливает его умение вести за собой подчиненных, определяет способы возрастания и совершенствования их потенциала.

Менеджер на предприятии призван иметь компетентности предвидеть, прогнозировать, проектировать, планировать, организовывать, мотивировать и обеспечивать обратную связь со своими подчиненными, он не только аргументирует, обосновывает, но и отвечает за результаты деятельности своих подчиненных.

Согласно этим положениям, для адекватного отражения менеджер использует свой когнитивный потенциал, позволяющий ему исследовать состояние социально-производственных ситуаций, вскрывать потенциал подсистем предприятия, определять способы решения проблем. Его постоянное исследование обуславливает уверенность в возможности принимать оптимально эффективные решения на предприятии.

Несомненно, что менеджер, проводя опережающее отражение социально-производственных ситуаций на предприятии, предполагает, что оно необходимо и является условием позитивного взаимодействия со своими подчиненными. В то же время он призван учитывать уровень готовности своих подчиненных и первичных трудовых объединений к совместной деятельности.

Менеджер должен знать, что, во-первых, сформированные им источники власти выступают определяющим условием материализации его управленческо-лидерской гуманистической направленности потенциала; во-вторых, его деловая направленность (наличие харизмы и (или) имманентных способностей введения в действие социально-психологических механизмов активизации подчиненных, более полного использования потенциала подчиненных и совокупность применяемых методов убеждения, вербального и невербального влияния на подчиненных находятся во взаимосвязи (См. табл. 1).

Социологические данные о готовности формируемых руководителей 220 М потока к более полному использованию потенциала подчиненных в принятии и реализации управленческих решений

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты - «Обеспечение формирования способностей специалиста принимать качественные управленческие решения – условие и средство готовности создавать и применять конкурентные преимущества»	4,5	5,0

Примечание:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%;

среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

Согласно социологическим данным, 90,0 % мужчин-дипломников-«директоров» - и 100,0 % женщин-дипломников-«директоров» 220 М потока готовы к анализу различных социально-производственных и социально-профессиональных ситуаций, имеют необходимый управленческо-деловой потенциал для активного взаимодействия с вышестоящим руководством, коллегами, со своими подчиненными.

Выводы

В данной ситуации видно, что дипломники представляют возможности для более высокого уровня управленческо-делового потенциала на предприятии. В то же время необходимо учитывать, что они не могут быть раз и навсегда постоянным качеством, они предстают изменяющимися условиями профессионально-управленческого образа жизнедеятельности специалиста.

Исходя из социологических данных, видно, что готовность к анализу различных социально-производственных и социально-профессиональных ситуаций является осознанным качеством для тех мужчин и женщин, которые приняли решение «стать директорами».

Они представляют возможности для более высокого уровня управленческо-делового потенциала, полагают, что он им необходим для активного взаимодействия с вышестоящим руководством, коллегами, со своими подчиненными. Эта ситуация накладывает печать на процесс формирования деловых управленческих навыков и обеспечение качества в ходе социализационного процесса подготовки конкурентоспособных специалистов.

Выводы

В настоящее время 10,0% мужчин-дипломников-«директоров» пока не готовы к анализу различных социально-производственных и социально-профессиональных ситуаций: они не представляют возможности для более высокого уровня управленческо-делового потенциала необходимого для активного взаимодействия с вышестоящим руководством, коллегами, со своими подчиненными. У женщин положение отличается от мужчин: 8,0 % женщин-дипломников-«директоров» не готовы к анализу различных социально-производственных и социально-профессиональных ситуаций.

Эти данные свидетельствуют о том, что необходимы коррективы усиление акцентов на «качественную» востребованность социолого-управленческого потенциала и социолого-управленческой грамотности.

Итоговые выводы

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

Как видно, преподавательский фактор, используя социологические данные, может обеспечить более высокий уровень подготовки студентов в вузе

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

5. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

6. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

9. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

ББК 60

Социологический аспект «форсайт-детерминанты – «использование источников референтной власти специалистом в интерактивном целевом взаимодействии с подчиненными при конструировании конкурентных преимуществ»

А.Л. Киселев, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Решение проблемы повышения производительности труда предполагает использование потенциала науки вообще, а социологической науки в особенности. Управление социальными процессами может быть результативным при наличии способностей у специалистов использовать потенциал личностного фактора производительных сил.

Ключевые слова: управление, специалист, знания, способности

Sociological aspect of «foresight determinants – «use of sources of referent power by a specialist in interactive target interaction with subordinates in constructing competitive advantages»

A.L. Kiselev, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous Non-Commercial Organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. The solution to the problem of increasing labor productivity involves the use of the potential of science in general, and sociological science in particular. Management of social processes can be effective if specialists have the ability to use the potential of the personal factor of productive forces.

Keywords: management, specialist, knowledge, abilities

Решение проблемы повышения производительности труда предполагает разработку и использование более высокого уровня технологий. Одним из таких способов выступает социологическое проектирование готовности формируемого руководителя к более полному использованию управленческого потенциала подчиненных в принятии и реализации решений. Замена используемой ныне модели подготовки студентов к успешному трудоустройству на их готовность к самостоятельной управленческой деятельности в системе метафактора ориентирована на реализацию социального заказа «Конструирование конкурентоспособных предприятий и формирование основ конкурентоспособности страны в целом».

С этих позиций введение в вузовский социализационный процесс социологического проектирования готовности у специалистов реализовывать функции научного управления в самостоятельной деятельности имеет важное значение для их деятельности, ориентированной на конструирование конкурентных преимуществ на предприятиях и социально-территориальных общностях.

Используемая «форсайт- модель» позволяет обеспечивать имманентный компонент – наличие способностей к научному управлению социальными процессами на предприятиях, организациях. Она направлена на удовлетворение потребностей предприятий в специалистах с потенциалом и грамотностью научного управления, позволяющих осуществлять более полное использование возможностей социальных образований и их составляющих, обуславливающих качественные изменения в активных элементах управленческого компонента корпоративной культуры:

Во-первых, участие в разработке планов связано с таким образованием, как «фокус–группа», позволяющие включить в действие механизмы социально-психологических феноменов;

Во-вторых, участие подчиненных в планирование позволяет им начать подготовку к их реализации. Социологические данные о готовности к реализации дипломниками этих функций выступает вектором совершенствования социализационных процессов (См. табл. 1).

Табл. 1.

Социологические данные о способностях студентов 220 М потока специалиста реализовать функции научного управления в первичном трудовом объединении в процессах конструирования конкурентных преимуществ

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Использование источников референтной власти специалистом в целевом взаимодействии конструирования конкурентных преимуществ»	5,0	4,0

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%;

среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

1. Согласно социологическим данным, 100,0 % мужчин-дипломников-«директоров» и 80,0 % женщин-дипломников-«директоров» заявляют о том, что «им нравится иметь план до начала действий», они «обычно разрабатывают план-проект», осознают его организующую функцию для успешного взаимодействия со своими подчиненными»; они, разрабатывают план, предвидят результат своей деятельности.

2. В то же время на потоке 220 М 20,0 % женщин-дипломников-«директоров» предпочитают не планировать свои действия», они «не разрабатывают план-проект», не осознают его организующую функцию для успешного взаимодействия со своими подчиненными».

Выводы

С одной стороны, только 4,0% женщин-дипломников-«директоров» пока не осознают необходимость реализации в своей управленческой деятельности - одной из важнейших функций научного управления - планирования.

Внесение корректив «дойти до каждого обучаемого» в социализационный процесс позволит ликвидировать дефицит в способности предвидеть, прогнозировать, проектировать и планировать социально-производственные и социально-профессиональные ситуации, осуществлять функции активного взаимодействия с вышестоящим руководством, коллегами, со своими подчиненными.

Выводы

1. Согласно социологической информации, студенты, принявшие решение стать «директором» с одной стороны осознают необходимость реализации в своей управленческой деятельности одной из важнейших функций научного управления - планирования, а с другой, они готовы использовать метод планирования для достижения поставленных целей.

2. Несомненно, что наличие этих качеств у студентов представляет важный фактор ключевого звена формирования научного подхода к управлению первичными трудовыми объединениями, а также предприятиями самостоятельного бизнеса.

Итоговые выводы

В результате осуществления ряда «форсайт-детерминант» становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе

Согласно социологическим данным, действующие вузы могут обеспечивать подготовку специалистов для конструирования конкурентных преимуществ, а вместе с ними решать проблемы повышения производительности труда.

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы.– Красноярск. Том 3.– СФУ. – 2015. – 696с.

6. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

9. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

Социологическое исследование роли «форсайт-детерминант – «информационное обеспечение эффективных решений – условие успешного управления специалистом конструирования конкурентных преимуществ»

А.Л. Киселев, Е.А. Яковлева, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В системе реализации функций научного управления социальными процессами востребовано обеспечение обратной связи между объектом и субъектом управления. Согласно ряду исследований, для этого необходимо применять социологические исследования. Особое значение имеют социологические исследования для обеспечения мониторинга подготовки специалистов.

Ключевые слова: информация, социологические исследования, специалист, решение, конструирование конкурентных преимуществ

Sociological study of the role of «foresight determinant – «information support of effective decisions - a condition for successful management of a specialist in constructing competitive advantages»

A.L. Kiselev, E.A. Yakovleva, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous Non-Commercial Organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. In the system of implementing the functions of scientific management of social processes, feedback between the object and subject of management is in demand. According to a number of studies, this requires the use of sociological research. Sociological research is of particular importance for monitoring the training of specialists.

Keywords: information, sociological research, specialist, solution, design of competitive advantages

Управленческая деятельность – это принятие и реализация эффективных решений. Выработка управленческих решений предполагает наличие субъекта их реализации. Следовательно, субъект деятельности выступает ключевым звеном в их осуществлении. Поэтому необходимо учитывать его возможности воспринимать и реализовывать принятые решения.

Практика показывает, что успех реализации решений в существенной мере зависит от настойчивости, конкурентоспособности, ориентации на успех специалиста и его подчиненных. Кроме этого их реализация предполагает обеспечение восприятия качества принятых решений – это самооценка, самоощущение, восприятие их подчиненными, уверенность и самоуверенность в их эффективности.

Оптимизм и уверенность в успехе, благодаря новым решениям тогда достигают цели, когда подчиненные и вышестоящие, коллеги помогают и содействуют реализации принятых решений. Как правило, индивидуально принятые решения, ориентированные на информирование других

(вышестоящих, коллег, подчиненных), предполагают терпение, настойчивость, ориентацию на успех и интерактивное взаимодействие у специалистов. Именно по этим основаниям руководитель предстает в качестве самоактуализирующегося, самоосуществляющегося, самосоревнующегося, использующего и выражающего свой управленческо-гуманистический потенциал с позиций необходимости реализации социального заказа.

Менеджер самостоятельно и сознательно стремящийся к подготовке и выработке лучших управленческих решений (для чего: проводит анализ и самостоятельные исследования, обеспечивает активное участие подчиненных во всех процессах подготовки и принятия и реализации управленческих решений). Менеджер, знающий и использующий способы оптимизации личной формы, группового взаимодействия, адаптирующий себя и своих подчиненных к позитивному взаимодействию имеет существенные результаты.

Кроме этого, важно, чтобы его подчиненные знали, не сомневались и были уверены в том, что реализации принятым решениям «ничто не может помешать» (См. табл. 1).

Табл. 1.

Социологические данные о роли терпеливости и твердости в стремлении к успеху студентов потока 220 М в самостоятельной управленческой деятельности

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Информационное обеспечение эффективных решений – условие успешного управления специалистом конструирования конкурентных преимуществ»	5,0	4,5

Примечания: 1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные -1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

1. 100,0 % мужчин-дипломников- «директоров» и 90,0 % женщин-дипломников–«директоров» 220М потока в своей деятельности ориентированы на достижение конечного результата и успеха, они полностью уверены в том, что смогут достичь поставленной цели. Более того, по их мнению, реализации их решения «ничто не может помешать». Правомерно, констатировать, что они готовы к реализации функций научного управления: они способны предвидеть, прогнозировать, проектировать, планировать, использовать управленческие технологии, мотивировать и контролировать реализацию своих решений, они терпеливы и настойчивы.

2. В то же время 10,0 % женщин-дипломников–«директоров» 220 М потока в своей деятельности не ориентированы на достижение конечного результата и успеха, они полностью не уверены в том, что смогут достичь поставленной цели.

Более того, по их мнению, реализации их решения «могут помешать многочисленные причины». Они не готовы к реализации функций научного управления: они не способны предвидеть, прогнозировать, проектировать, планировать, использовать управленческие технологии, мотивировать и контролировать реализацию своих решений, они недостаточно терпеливы и настойчивы.

Выводы

Согласно социологическим данным, 10,0 % женщин-дипломников–«директоров» 220 М потока пока не готовы к реализации функций научного управления.

Они не рассматривают свой потенциал достаточным для реализации функций научного управления. Эта часть студентов не обладает качественными управленческими способностями, у неё нет активной позиции для использования своего потенциала в реализации функций научного управления в своей профессионально-управленческой деятельности.

Несомненно, что преподавательские установки, а также социологические данные о потенциале респондентов потока будут использованы в коррективах социализационного процесса.

Итоговые выводы

В результате осуществления ряда «форсайт-детерминант» становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе.

Согласно социологическим данным, вузы могут готовить специалистов со способностями создавать и применять конкурентные преимущества в своей жизнедеятельности.

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её

безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы.– Красноярск. Том 3.– СФУ. – 2015. – 696с.

5. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

6.Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

7.. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

9.Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

УДК 796.71

Лыжный спорт

Е.Н. Коноплева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. В статье рассмотрены моменты возникновения лыжного спорта. А так же его влияние на здоровье.

Ключевые слова: Лыжный спорт, тренировка, иммунитет, здоровье, сноубординг, фристайл, прыжки с трамплина, лыжные гонки

Ski sport

E.N. Konopleva

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. The article discusses the moments of the emergence of skiing. Also its effect on health

Keywords: Skiing, training, immunity, health, snowboarding, freestyle, ski jumping, cross-country skiing

Возникновение лыж закономерно связано с условиями проживания человека. Там, где были снег и мороз, люди изобретали первые прототипы современных лыж. Первоначально они были ступающие. Самый древний экземпляр был изготовлен примерно 4300 лет назад.

Скользкие лыжи появились в VI-VII вв. в Финляндии и Голландии. Они применялись на охоте и в быту. Монаршие особы использовали лыжи для развлечения, ходьбе на лыжах в обязательном порядке обучались придворные особы. [5, с. 190].

Лыжный спорт зародился в Норвегии, где с 1733 г. лыжная подготовка стала обязательной для военнослужащих. Первые соревнования состоялись в 1767 г. В них вошли все современные дисциплины (по правилам того времени): биатлон, слалом, гонка и скоростной спуск.

С 1877 г. стали открываться спортивные общества и клубы любителей лыжного спорта: сначала в Финляндии, а затем в остальных государствах. Лыжные состязания становились частью народных гуляний. А в конце 19 в. лыжи выделились в спортивную дисциплину, состязания по которой стали проводиться на всем земном шаре [5, с. 196].

В состав Олимпиады лыжный спорт вошел с первого дня ее истории - с первых Зимних Олимпийских игр во Франции. Спортсмены состязались в лыжной гонке на 18 и 50 км, прыжках с трамплина и двоеборье.

Польза лыжного спорта.

Его влияние на здоровье и характер происходит по трем направлениям:

- Оздоровительное. Ходьба, бег и прыжки на лыжах благоприятно воздействуют на организм, а интенсивные нагрузки повышают силу и выносливость.
- Воспитательное. Занятия лыжным спортом развивают силу воли, дисциплину, выдержку и другие важные личностные качества человека.
- Прикладное. Лыжи применяются человеком для оздоровления, а также в трудовой деятельности и в повседневной жизни.
- Лыжные тренировки оказывают всестороннее положительное воздействие на организм человека. С одной стороны, это обусловлено включением в работу почти всех групп мышц, а с другой - нахождением на свежем воздухе. А щадящие нагрузки делают лыжный спорт доступным для людей любого возраста - от малых детей до пенсионеров [2, с. 74].

К основным преимуществам лыжных тренировок можно отнести:

- Укрепление иммунитета за счет длительного нахождения на морозном воздухе, аналогичного закаливанию.
- Тренировку сердца и сосудов за счет кардионагрузки при ходьбе и беге на лыжах.
- Избавление от бессонницы, депрессии, нормализация работы нервной системы, борьба со стрессом.
- Вентиляцию легких, сопровождающуюся увеличением объема проникающего в кровь кислорода.
- Избавление от лишних килограммов и укрепление мускулатуры.

- Как и любой вид физической активности, лыжный спорт имеет свои противопоказания. Так, не стоит заниматься лыжами при: [7, с. 3].

- Наличии патологий сердца, сосудов и дыхательной системы.
- Вынашивании ребенка.
- Склонности к простудным заболеваниям.
- Болезнях суставов.
- Недавних травмах и хирургических вмешательствах.

Кроме того, нередким явлением при занятиях лыжами являются травмы. Они возможны вследствие нарушения техники безопасности, некачественного или неграмотно подобранного инвентаря, катания по непригодным дорогам, а также нередко на начальных этапах тренировок.

Лыжный спорт объединяет порядка 20 дисциплин, многие из которых вошли в программу Олимпиады.

Их можно объединить в 5 особенно важных групп: [4, с. 334]

- Лыжные гонки. Самая распространенная, можно сказать, классическая дисциплина. Гонки проходят на разнообразных дистанциях в форме спринта (в том числе командного), гонки преследования, эстафет.

- Горнолыжный. Спуск на скорости относится к экстремальным дисциплинам. Он имеет определенный маршрут, для обозначения которого устанавливаются специальные ворота. Протяженность дистанции составляет 3 км и более. К горнолыжному спорту относится слалом - спуск с горного склона, оборудованного препятствиями. Его разновидностями выступают супер-гигант и слалом-гигант.

- Прыжки с трамплина. Это профессиональная дисциплина, в которой используются вид особых лыж, позволяющих при отрыве от земли управлять полетом. Их называют лыжи-крылья. В прыжках с трамплина необходимо красиво пролететь не менее 100 м. и приземлиться, не упав. Сочетание гонки и прыжков с трамплина получило название лыжное двоеборье [4, с. 336].

- Сноубординг - выполнение упражнений с использованием одной лыжи. Подразделяется на ряд дисциплин: гигантский и параллельный слалом, сноуборд-кросс и другие.

- Фристайл. Переводится как «свободное катание» и включает группу программ. Так, акробатика предполагает выполнение трюков в воздухе после прыжка с трамплина. Могул - спуск по склону с множеством бугров. Ски-кросс - преодоление на время трассы в 1,2 км, насыщенной преградами и перепадами высот.

Что представляет из себя сноубординг?

Сноуборд представляет из себя спортивный снаряд, плоскую доску с скользким дном. На нём закреплён держатель для ног, именно за счёт ног и правильного положения тела нужно управлять сноубордом. Принято считать, что эпоха сноубординга началась в 1929 году. Майкл Барчетта спустился с горы на куске фанеры с верёвкой вместо руля. В 1970 популярный сёрфер из США Дмитрий Милович изобрёл свой тип сноуборда с металлическим кантом. В начале 1972 года он создал компанию и стал производить сноуборды. Дальше сноубординг ставился всё популярнее, однако к 1985 году в Европе и США только 7% горнолыжных курортов представляли возможность для катания на

сноуборде. Дальше эта цифра ставилась всё больше по мере усовершенствования снаряда. Впервые в СССР прототип сноуборда под названием монолыжа был сконструирован в середине 1970-х годов. В начале 90-х в России начали проходить профессиональные соревнования. А уже в 1995 году сноуборд включён в список зимних видов спорта. [10]

Занятие сноубордингом способствует выбросу многих гормонов в организме человека, например, адреналин. Его выброс обусловлен стрессом, который человек испытывает при высокоскоростном движении во время спуска с горы. Они способствуют.

- Развитию и совершенствованию координации движений
- Психологической разрядке человека
- Развитию силы и выносливости
- Повышению возбудимости сенсорных систем и центральной нервной системы
- Учащению частоты сердечных сокращений, облегчению дыхания путём расслабления бронхиальных мышц, что обеспечивает увеличению доставки кислорода в организм человека. [9]

В процессе занятия сноубордом улучшается не только физическая подготовка, но и волевые качества человека. Во время спуска с гор ощущается прилив сил, достигается эстетическое наслаждение от видов природы. Чаще всего сноубордингом занимаются молодые люди, этот вид спорта привлекает их своей экстремальностью. Однако не все смогут заниматься данным видом спорта. Ведь он крайне травмоопасен. Прежде чем встать на сноуборд нужно провезти десятки часов с опытными инструкторами, чтобы она научили вас основам этого вида спорта. Так же сноубординг не рекомендуется людям имеющим серьёзные проблемы с коленями и позвоночником. Людям с нарушением ритма и заболеваниями дыхательной системы.

Тем, кто решил вступить в ряды лыжников, следует знать наиболее важные отправные моменты: [1, с. 80].

- Неправильно подобранные снаряжение и оборудование влекут за собой возникновение травм. Особенно это касается лыж — главного оборудования спортсменов. Выбираются они с учетом роста лыжника. Важно также помнить, что для каждого подвида лыжного спорта предусмотрен определенный тип лыж. Одежда для тренировок должна отвечать двум главным требованиям: не ограничивать движений и не пропускать тепло.
- Перед тем, как приступить к занятиям, следует обследоваться на наличие противопоказаний и получить консультацию специалиста.
- Тренироваться следует по принципу увеличения нагрузок, то есть начинать с самых малых. Первые занятия рекомендуется провести под руководством опытного тренера.
- Для езды нужно выбирать только подготовленные трассы.

Тем, кто ставит целью профессиональный спорт и большие достижения, лучше начинать обучение в специальных школах по утвержденным программам [1, с. 82].

Регулярно занимаясь спортом, можно получить огромный положительный эффект, а связано это с тем, что в работе принимают участие

практически все мышечные группы. Влияние лыжного спорта на организм схоже с бегом или прыжками, но нагрузка является щадящей, поэтому многими направлениями могут заниматься даже люди в возрасте. Тренировки разрешены как маленьким детям, так и пенсионерам [3, с. 59].

Резюмируя вышеизложенное, можно сказать, что, лыжный спорт - один из распространенных видов спорта, который представлен большим количеством дисциплин, рассчитанных на разные вкусовые предпочтения поклонников данного занятия.

Библиографический список

1. Бишаева, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева. - Москва: Academia, 2020. - 136 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура (для бакалавров) / М. Я. Виленский. – Москва : КноРус, 2021. - 128 с.

3. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. – Санкт-Петербург : Спецлит, 2018. - 126 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2019. - 424 с.

5. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. - 288 с.

6. Полушкин М.А., Репин М.Е. Лыжный спорт как один из способов воспитания и укрепления здоровья курсантов ВУЗов МВД России // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2017. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lyzhnyu-sport-kak-odin-iz-sposobov-vospitaniya-i-ukrepleniya-zdorovya-kursantov-vuzov-mvd-rossii> (дата обращения: 10.10.2024).

7. Косьянов, А. Н. Аржадаева, В. С влияние занятия сноубордом на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни / А. Н. Косьянов, Д. А. Бойко // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика) : сборник статей Итоговой научно-практической конференции за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. В 2-х ч. Том Ч.1. – Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры 2019. – С. 187-191.

ББК 74.100.575.11

Ролевая модель в киберспорте: от игроков до тренеров и менеджеров

Е.Н. Коноплева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Киберспорт, также известный как электронный спорт или e-sports, представляет собой форму соревновательной игровой деятельности, где игроки соревнуются на профессиональном уровне в видеоиграх. Этот вид спорта включает в себя организованные соревнования с крупными призовыми фондами, командную игру, стратегическое мышление, быструю реакцию, искусство управления и координации действий внутри игрового мира.

Ключевые слова: киберспорт, ролевая модель, игроки, тренеры, менеджеры, командная работа

Role model in esports: from players to coaches and managers

E.N. Konopleva

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. E-sports, also known as electronic sports or e-sports, is a form of competitive gaming activity where players compete at a professional level in video games. This sport includes organized competitions with large prize funds, team play, strategic thinking, quick reactions, the art of management and coordination of actions within the game world.

Keywords: e-sports, role model, players, coaches, managers, teamwork

Киберспорт, как относительно новое явление в области спорта, привлекает все больше внимания со стороны исследователей. Вместе с ростом популярности и влияния киберспорта на молодежь, возникла необходимость проведения научных исследований для понимания его воздействия на общество, психологию, физиологию и другие аспекты [2]. Участники киберспортивных соревнований, будучи профессионалами в своих дисциплинах, занимаются тренировками, улучшением игровых навыков, анализом тактик, стратегий и взаимодействуют в команде для достижения победы [1].

Многочисленные исследования в сфере киберспорта фокусируются на анализе ментальных и физических аспектов участия в играх, влиянии тренировок и психологических состояний на выступление игроков, а также на анализе социального и культурного воздействия киберспорта. Становясь все более популярным и признанным видом спорта, требующим не только выдающихся навыков игроков, но и грамотного управления командой. Различные роли в киберспортивной команде имеют свою значимость и вклад в общий успех коллектива. Целью данной статьи является изучение и анализ ролевой модели в киберспорте с учетом всех участников команды:

Игроки:

- Капитан: игрок, который обычно принимает ключевые решения во время игры, распределяет задачи среди членов команды и управляет стратегией в зависимости от ситуации на картах.

Стрелок: игрок, чьи основные обязанности заключаются в обеспечении команды убийствами противника и контроле над игровой картой.

- Авапер: специализированный стрелок на снайперской винтовке, отвечающий за удаленные убийства и контроль игровых линий.

- Ингейм лидер: игрок, который внутриигровой принимает стратегические решения и координирует команду во время матча.

Тренеры:

- Стратегический тренер: этот тренер занимается разработкой стратегии для команды, анализом прошлых игр и противника.

- Технический тренер: осуществляет анализ игровых данных и статистики, помогает оптимизировать тренировочные процессы и улучшить профессиональные навыки игроков.

Менеджеры:

- Командный менеджер: отвечает за организационные аспекты команды, включая график соревнований, командные занятия, переговоры о контрактах и спонсорских соглашениях.

- Менеджер по социальным связям: осуществляет взаимодействие с поклонниками, прессой, спонсорами, а также управляет образом команды на общественности.

Игроки являются основной составляющей команды, обладая игровыми навыками, стратегическим мышлением и способностью принимать решения в условиях стресса. Тренеры играют ключевую роль в подготовке команды, анализе данных, разработке тактики и моральной поддержке игроков. Менеджеры отвечают за организацию командных дел, взаимодействие с партнёрами и продвижение команды [3].

Гармоничное взаимодействие между участниками команды является фундаментом успеха в киберспорте. Эффективная командная работа, понимание и уважение ролей каждого члена команды способствуют достижению высоких результатов и побед в соревнованиях.

Более глубокое исследование ролевой модели в киберспорте может привести к развитию новых методов подготовки команд, оптимизации внутренних процессов и созданию более успешных стратегий для достижения побед. Кроме того, с учётом динамичного развития киберспорта, важно продолжать исследования в этой области для совершенствования профессионализма участников этой индустрии и повышения её престижа в глазах общества.

Библиографический список

1. Абдулов, Р. Р. Киберспорт: мировое и российское измерения // Вестник Пермского университета. Серия: Политология. – 2017. – С. 68-76.

2. Гендерина, А. А., Красавина, Н. М. Спортивные реалии киберспорта // Вестник Российского государственного университета им. Иммануила Канта, 2018. - 4(26), 64-70.

3. Коршунов, А. В., & Матяш, Н. В. Исследование психологических аспектов профессионализма киберспортсменов // Вестник Казанского технологического университета, 2020. - № 23(1), 49-54.

ББК 65.052

Оптимизация налоговой нагрузки организации малого бизнеса

Г.В. Кочелорова

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье отмечена роль субъектов малого предпринимательства, указаны системы налогообложения, которые могут использовать субъекты малого предпринимательства. На примере индивидуального предпринимателя, оказывающего услуги в области

бухгалтерского учета проведен анализ структуры налоговых обязательств и расчет налоговой нагрузки в соответствии с разными методиками.

Ключевые слова: малый бизнес, налогообложение, обязательства, регистры, форма учета, бухгалтерская отчетность

Optimization of the tax burden of a small business organization

G.V. Kochelорова

Autonomous non-profit organization of higher education

«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract. The article highlights the role of small business entities, indicates the taxation systems that small business entities can use. Using the example of an individual entrepreneur providing accounting services, the analysis of the structure of tax liabilities and calculation of the tax burden in accordance with different methods was carried out.

Keywords: small business, taxation, obligations, registers, accounting form, accounting statements

В условиях рыночной экономики малый бизнес обеспечивает решение экономических и социальных задач, а также способствует формированию конкурентной среды, насыщению рынка товарами, обеспечению занятости и увеличению налоговых поступлений в бюджеты всех уровней.

Субъекты малого предпринимательства способны обеспечить свободу экономического выбора и создать стимул для эффективной организации производства. Деятельность предприятий малого бизнеса регулируется правилами, утвержденными Федеральным законом от 24.07.2007 № 209-ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации» [1].

Субъекты малого бизнеса обязаны уплачивать различные виды налогов, поэтому они вправе применять общую систему налогообложения, а также специальные налоговые режимы, которые включают: систему налогообложения для сельскохозяйственных товаропроизводителей (ЕСХН), упрощенную систему налогообложения, патентную систему налогообложения, налог на профессиональный доход и автоматизированную упрощенную систему налогообложения (в порядке эксперимента) [2]. На примере предприятия малого бизнеса ИП «Консультант и К^о», занимающегося оказанием бухгалтерских и консультационных услуг, исследуем состав налоговых платежей, уплачиваемых организацией при использовании упрощенной системы налогообложения, а также определим уровень относительной налоговой нагрузки.

При расчете налоговых обязательств и оценки их динамики и структуры в ИП «Консультант и К^о» исключается начисление налога на доходы физических лиц, поскольку источником для данного налога выступает заработная плата работников, а сама организация выступает налоговым агентом, т.е. не является источником начисления. В таблице 1 представлены налоговые обязательства предприятия малого бизнеса.

Таблица 1 – Структура налоговых обязательств ИП «Консультант и К^о»

за 2021-2023 гг.

Наименование показателя	2021 год	2022 год	2023 год	Отклонение (+/-)	
				2022- 2021 гг.	2023- 2022 гг.
Значение показателя, тыс. руб.					
Страховые взносы во внебюджетные фонды	215	575	742	360	167
Налог по УСНО	92	222	500	130	278
Итого	307	797	1242	490	445
Структура, %					
Страховые взносы во внебюджетные фонды	70,03	72,14	59,74	2,11	-12,40
Налог по УСНО	29,97	27,86	40,26	-2,11	12,40
Итого	100,00	100,00	100,00	-	-

В отчетном году величина совокупной суммы налоговых обязательств ИП «Консультант и К^о» по сравнению с 2021 годом увеличилась на 935 тыс. руб. или 404,5%. Прирост налоговых обязательств в учреждении в отчетном году обусловлен, в первую очередь, ростом налоговой базы по УСНО, поскольку доходы от оказания бухгалтерских и консультационных услуг за отчетный год существенно увеличились. Сумма налога по УСНО за последние три года увеличилась на 408 тыс. руб. или 543,5% и составила 500 тыс. руб. Данный показатель формируется за счет минимального налога, уплачиваемого предпринимателем, поскольку расходы превышают доходы в течение всего анализируемого периода. За 2022 год налог, уплачиваемый в связи с применением УСНО, увеличился на 130 тыс. руб.

Стабильный прирост в размере 360 тыс. руб. и 167 тыс. руб. за 2022-2023 гг. соответственно имеют страховые взносы во внебюджетные фонды, их увеличение обусловлено ежегодным повышением фонда оплаты труда работников предприятия малого бизнеса, а также повышением численности работников в отчетном году.

В структуре налоговых обязательств ИП «Консультант и К^о» в течение всего анализируемого периода преобладающим элементом выступают страховые взносы во внебюджетные фонды, их доля в отчетном году составила 59,74%, в 2021-2022 гг. была равна 70,03% и 72,14% соответственно. Следовательно, удельный вес налоговых обязательств по страховым взносам на предприятии в течение всего анализируемого периода имеет наиболее высокий удельный вес, что обусловлено значительной стоимостной характеристикой налоговой базы по данному налогу. Удельный вес налога, уплачиваемого в соответствии с применением УСНО, в ИП «Консультант и К^о» ежегодно увеличивается и достиг в отчетном году максимального значения 40,29% (рис.1).

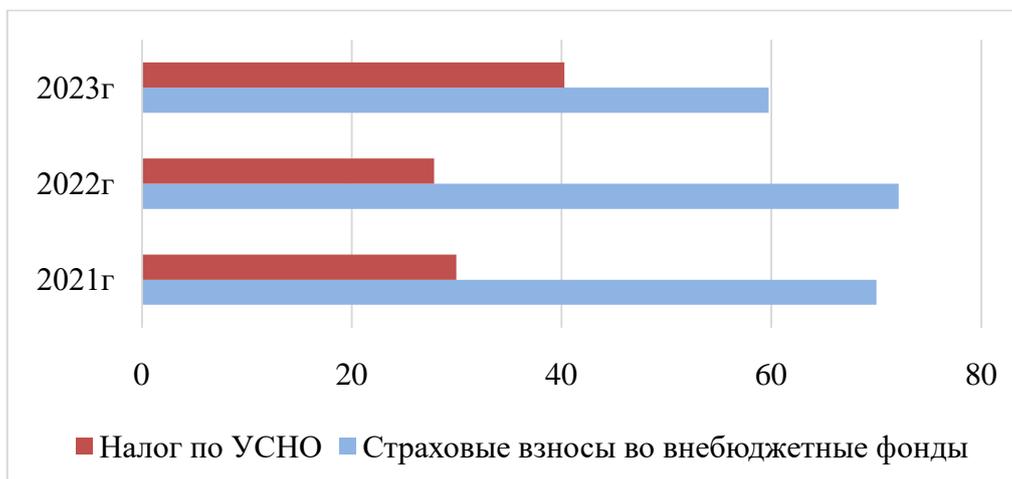


Рисунок 1 – Структура налоговых обязательств ИП «Консультант и К°» за 2021-2023гг.

На основании полученных результатов анализа можно сделать вывод о приросте абсолютной величины налоговых обязательств предприятия, что происходит в части налога по УСНО и страховых взносов. Обусловлено это увеличением количественной характеристики налоговой базы. Структура налоговых обязательств за 2021-2023гг. значительных изменений не имеет. В целом, состав и структура налоговых обязательств ИП «Консультант и К°» соответствует специфике и масштабам деятельности данного предприятия, а также применяемому режиму налогообложения.

Далее следует произвести расчет относительной налоговой нагрузки, т.е. показателя, характеризующего долю налоговых обязательств, который определяется по отношению к различным источникам и позволяет определить величину налогового бремени организации.

Для расчета налоговой нагрузки можно использовать методику, установленную Концепцией системы планирования выездных налоговых проверок, которая утверждена Федеральной налоговой службой РФ [3]. Преимуществом данной методики является возможность сравнения фактических данных со среднеотраслевыми показателями по каждой отрасли. Расчет относительной налоговой нагрузки малого предприятия представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Расчет относительной налоговой нагрузки ИП «Консультант и К°» в соответствии с методикой Федеральной налоговой службы за 2021-2023гг.

Наименование показателя	2021 год	2022 год	2023 год	Отклонение (+/-)	
				2022-2021 гг.	2023-2022 гг.
Общая сумма выручки от реализации (нетто), тыс. руб.	3064	8162	16021	5098	7859
Сумма уплаченных налогов за минусом НДС и страховых взносов, тыс. руб.	92	222	500	130	278
Общая сумма налоговых платежей, учитываемых при расчете налоговой нагрузки, тыс. руб.	92	222	500	130	278
Налоговая нагрузка, %	3,00	2,72	3,12	-0,28	0,40
Среднеотраслевая налоговая нагрузка по данным Федеральной налоговой службы, %	17,3	14,7	14,8	2,6	-0,1

Полученные результаты анализа позволяют отметить увеличение общего уровня налоговой нагрузки предприятия за отчетный год на 0,40%, значение показателя в отчетном году составило 3,12% (рис.2).

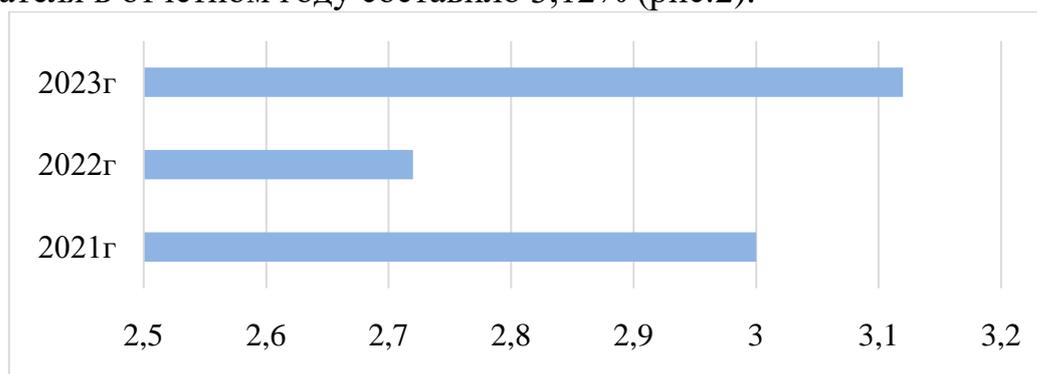


Рисунок 2 – Динамика налоговой нагрузки за 2021-2023 гг. в соответствии с методикой Федеральной налоговой службы, %

Несмотря на увеличение уровня налоговой нагрузки для малого предприятия, его значение в течение всего анализируемого периода существенно ниже среднеотраслевого показателя, минимальное значение имело место в 2022 году и составляло 2,72%. Невысокий уровень относительной налоговой нагрузки в ИП «Консультант и К^о» обусловлен тем, что предприятие применяет упрощенную систему налогообложения и уплачивает только данный налог, поскольку другие объекты налогообложения (имущество, транспортные средства) отсутствуют.

На следующем этапе анализа представлен расчет относительной налоговой нагрузки для ИП «Консультант и К^о» в соответствии с методикой расчета налоговой нагрузки, разработанной Департаментом налоговой политики Минфина России [4], где предполагается расчет суммы уплаченных организацией налогов, за минусом налога на доходы физических лиц. Данная методика является наиболее распространенной и имеет упрощенный способ расчета, что позволяет установить совокупную долю налоговых обязательств по отношению к выручке от продажи товаров (без учета косвенных налогов) (табл.3).

Таблица 3 – Расчет налоговой нагрузки ИП «Консультант и К^о» в соответствии с методикой Департамента налоговой политики Минфина России за 2021-2023гг.

Наименование показателя	2021 год	2022 год	2023 год	Отклонение (+/-)	
				2022-2021 гг.	2023-2022 гг.
Общая сумма выручки от реализации (нетто), тыс. руб.	3064	8162	16021	5098	7859
Общая сумма налогов за минусом НДФЛ, тыс. руб.	307	797	1242	490	445
Налоговая нагрузка, %	10,01	9,76	7,75	-0,25	-2,01

Данные, представленные в таблице 3, позволяют сделать вывод, что совокупная величина налоговой нагрузки, рассчитанная с использованием данной методики, составила в отчетном году 7,75%, что ниже данных 2022 года на 2,01%, и свидетельствует о невысокой стоимости налоговых обязательств, уплачиваемых охранним учреждением.

Основной причиной невысокого уровня налоговой нагрузки является

применяемый учреждением режим налогообложения, а снижение происходит в результате существенного прироста выручки от оказания образовательных услуг, увеличение которой превышает сумму налоговых обязательств. Рассматривая уровень налоговой нагрузки на доходы, финансовые ресурсы и собственный капитал можно отметить положительную динамику, поскольку наблюдается сокращение уровня налоговой нагрузки.

В целом, по итогам проведенного исследования можно сделать вывод, что в отчетном году отмечается сокращение суммы налоговых обязательств в учреждении, уровень налоговой нагрузки невысокий и не превышает среднеотраслевые значения, а обусловлено это применяемой системой налогообложения и спецификой деятельности данного предприятия.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 24.07.2007 № 209-ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 20.09.2024).

2. Налоговый кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 05.08.2000 № 117-ФЗ - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 21.09.2024).

3. Приказ ФНС России от 30.05.2007 № ММ-3-06/333@ «Об утверждении Концепции системы планирования выездных налоговых проверок» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 21.09.2024).

4. Методика департамента налоговой политики Министерства финансов РФ/ <https://kazedu.com/referat/183222/1> (дата обращения 29.09.2024).

ББК 65.052

Расчеты с персоналом по оплате труда в коммерческой организации Г.В. Кочелорова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье отмечено, что заработная плата является вознаграждением за труд, указаны основные элементы организации заработной платы и отмечено от каких факторов она зависит. Проанализированы динамика состава и структура персонала транспортной компании. Дана оценка средней заработной платы, где отмечено, что увеличение численности персонала организации связано с расширением объема оказываемых услуг. Исследованы расходы на оплату труда в разрезе статей и отмечены наиболее емкие. Обобщены выводы об эффективном использовании трудовых ресурсов в организации за последние три года.

Ключевые слова: заработная плата, трудовые ресурсы, численность работников, анализ, эффективность

Settlements with staff on remuneration in a commercial organization G.V. Kochelороva

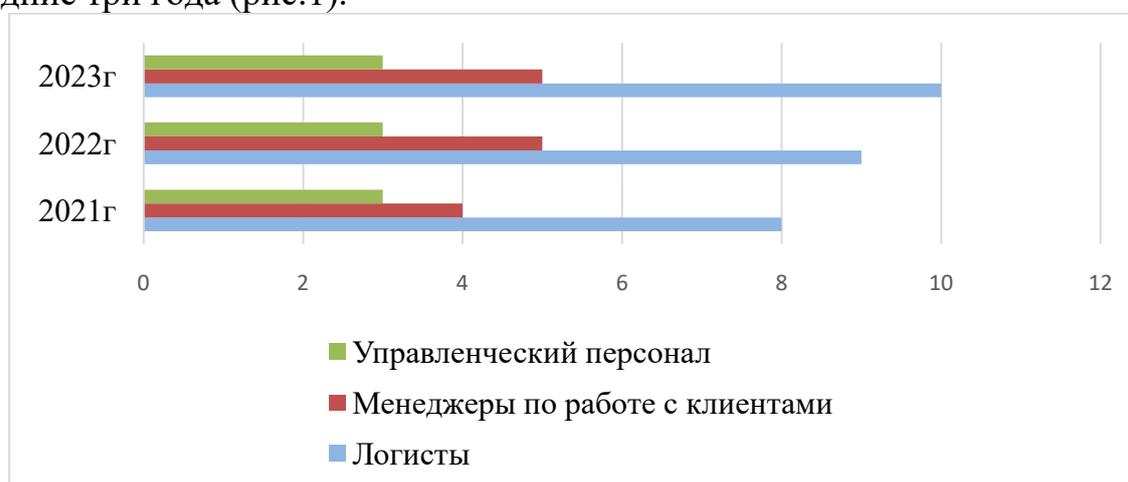
Autonomous non-profit organization of higher education

Abstract. The article notes that wages are a reward for work, the main elements of the organization of wages are indicated and it is noted on which factors it depends. The dynamics of the composition and structure of the personnel of the transport company are analyzed. An estimate of the average salary is given, where it is noted that the increase in the number of personnel of the organization is associated with the expansion of the volume of services provided. Labor costs have been studied in the context of articles, the most capacious ones have been noted. The conclusions on the effective use of labor resources in the organization over the past three years are summarized.

Keywords: wages, labor resources, number of employees, analysis, efficiency

Заработная плата является вознаграждением персонала за проделанную работу и выступает как мотивация в достижении высоких показателей производительности труда [1]. Система организации заработной платы в организации включает: формирование фонда оплаты труда, создание системы тарифов, нормирование труда и выбор наиболее оптимальных форм заработной платы.

Заработная плата, начисляемая работникам организации, представляет собой вознаграждение работодателя работнику за выполненный труд, и зависит от таких факторов, как: квалификация работника, сложность выполнения; количество и качество результатов труда, условия труда и др. Оплата за произведенный труд работнику устанавливается трудовым договором в соответствии с действующими у работодателя системами оплаты труда. Систематическое проведение анализа расчетов с персоналом по оплате труда позволяет регулярно иметь результат от оценки состояния и эффективного использования трудовых ресурсов экономического субъекта и анализа динамики расходов на оплату труда [2]. Рациональное использование трудовых ресурсов позволяет избегать излишних затрат для организации, в связи с этим проанализируем эффективное использование трудовых ресурсов коммерческой организацией. На примере транспортной компании ООО «Деловые перевозки» проанализируем изменение среднесписочной численности работников за последние три года (рис.1).



**составлено автором по данным бухгалтерской отчетности [4]*

Рис.1 Состав персонала ООО «Деловые перевозки»

За период 2022-2023 гг. в ООО «Деловые перевозки» отмечается увеличение численности персонала, в 2022 году абсолютный прирост составил 2 человека, в 2023 году – 1 человек. Это увеличение связано с наращиванием объемов выполняемых работ и расширением клиентской базы. Структура персонала общества формируется в соответствии с особенностями деятельности, о чем свидетельствует преобладающий удельный вес транспортных логистов - 55,6% в отчетном году, за 2021-2022 гг. отмечается последовательный прирост. Доля менеджеров по работе с клиентами в отчетном году снизилась с 29,4% до 27,8%, удельный вес управленческого персонала составил 16,6%. В структуре персонала преобладающей категорией являются специалисты по логистике, непосредственно осуществляющие оказание услуг по основному направлению деятельности предприятия. Следующим этапом анализа является оценка динамики среднегодовой и среднемесячной заработной платы одного работника компании (табл.1).

Таблица 1 - Анализ расходов и средней заработной платы в ООО «Деловые перевозки»

Показатели	2021 год	2022 год	2023 год	Абсолютное отклонение		Темпы роста, %	
				2022- 2022 гг	2023- 2022 гг	2022/ 2021 гг	2023/ 2022 гг
Расходы на оплату труда, тыс. руб.	8150	9544	10640	1394	1096	117,10	111,48
Среднесписочная численность работников, человек	15	17	18	2	1	113,33	105,88
Среднегодовая заработная плата, тыс. руб.	543,33	561,41	591,11	18,08	29,70	103,33	105,29
Среднемесячная заработная плата, тыс. руб.	45,28	46,78	49,26	1,51	2,47	103,33	105,29

**составлено автором по данным бухгалтерской отчетности [4]*

Совокупная величина расходов на оплату труда в ООО «Деловые перевозки» в 2022 году по сравнению с 2021 годом увеличилась на 1394 тыс. руб., а в 2023 году по сравнению с 2022 годом на 1096 тыс. руб. Среднегодовая заработная плата работников увеличилась на 1,51 тыс. руб. в 2022 году по сравнению с 2021 годом и на 2,47 тыс. руб. в 2023 году по сравнению с 2022 годом. В связи с этим, среднемесячная заработная плата работников при росте среднесписочной численности на 1 человека составила 49,26 тыс. руб. Как показывают данные таблицы 1, рост численности работников сопровождался повышением среднегодовой и среднемесячной заработной платы. Таким образом, совокупная сумма расходов на оплату труда в компании увеличивается ежегодно, причем происходит это как за счет прироста численности работников, так и за счет текущего повышения средней заработной платы. В отчетном году показатели достигли максимально высокого значения. Увеличение средней заработной платы персонала ООО «Деловые перевозки» заслуживает положительной оценки, поскольку происходит на фоне

прироста выручки от оказания услуг.

В расходы на оплату труда включаются разные виды начислений, поэтому следует проанализировать динамику и структуру таких расходов [3] (табл.2). Формирование статей расходов на оплату труда для целей анализа осуществляется в соответствии с применяемой в ООО «Деловые перевозки» повременно-премиальной формой оплаты труда.

Таблица 2 - Анализ структуры расходов на оплату труда в разрезе видов начислений

Показатели	2021 год		2022 год		2023 год		Абсолютное отклонение	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	2022-2021 гг	2023-2022 гг
Расходы на оплату труда, тыс. руб., всего, в том числе:	8150	100	9544	100	10640	100	1394	1096
- оплата за отработанное время	4841	59,4	6814	71,4	6795	63,9	1973	-20
- премии	822	10,1	1193	12,5	1543	14,5	371	350
- оплата за неотработанное время	1126	13,8	1080	11,3	1894	17,8	-45	814
- прочие начисления	1360	16,7	456	4,8	409	3,8	-904	-48

**составлено автором по данным бухгалтерской отчетности [4]*

В течение 2021-2023 гг. максимальную величину имеет оплата труда, начисленная работникам компании за отработанное время. Данный показатель увеличился с 4841 тыс. руб. в 2021 году до 6795 тыс. руб. в 2023 году, т.е. прирост произошел по мере роста численности работников и средней заработной платы. Оплата труда за отработанное время в ООО «Деловые перевозки» включает в себя суммы начисленной заработной платы работникам по окладу, а также премиальные выплаты. Доля данной группы начислений имеет наиболее высокий удельный вес: 63,9% и 14,5% в 2023 году. За отчетный год наблюдается существенный прирост оплаты труда работников, начисленной за неотработанное время, которая включает в себя оплату отпусков и пособий по временной нетрудоспособности за счет работодателя. Абсолютный прирост данной группы начислений составил 814 тыс. руб., а доля в структуре выросла с 11,3% в 2022 году до 17,8% в 2023 году. Минимальную стоимость и долю в структуре расходов на оплату труда имеют прочие начисления, которые в ООО «Деловые перевозки» формируются за счет материальной помощи и денежных подарков, в отчетном году сумма данного вида выплат уменьшилась с 1360 тыс. руб. в 2021 году до 409 тыс. руб. в 2023 году, доля в совокупной величины начислений составила 3,8%. Таким образом, структура начислений оплаты труда работникам соответствует применяемой повременно-премиальной оплате труда.

Трудовые ресурсы должны эффективно использоваться экономическими субъектами, поэтому необходимо сделать оценку динамики средств, затрачиваемых компанией на оплату труда работников, и определить доли расходов на оплату труда в объеме оказанных услуг (табл.4).

Таблица 4 - Анализ эффективности использования расходов на оплату труда

Показатели	2021 год	2022 год	2023 год	Абсолютное отклонение		Темпы роста, %	
				2022- 2021 гг	2023- 2022 гг	2022/ 2021 гг	2023/ 2022 гг
Выручка от продажи, тыс. руб.	53325	62731	132415	9406	69684	117,64	211,08
Расходы на оплату труда, тыс. руб.	8150	9544	10640	1394	1096	117,10	111,48
Расходы по обычной деятельности, тыс. руб.	52562	62048	130275	9486	68227	118,05	209,96
Доля расходов на оплату труда в расходах по обычной деятельности, тыс. руб.	15,51	15,38	8,17	-0,12	-7,21	99,20	53,10
Прибыль от продажи, тыс. руб.	763	683	2140	-80	1457	89,52	313,32
Зарплатоемкость, руб.	0,16	0,15	0,08	-0,01	-0,07	99,55	52,81
Зарплатоотдача, руб.	6,54	6,57	12,45	0,03	5,87	100,46	189,34
Прибыль от продаж на 1 рубль заработной платы, руб.	0,09	0,07	0,20	-0,02	0,13	76,44	281,05

*составлено автором по данным бухгалтерской отчетности [4]

Доля расходов на оплату труда в расходах компании снизилась в 2022 году на 0,12%, в 2023 году также наблюдается сокращение – на 7,21%, что подтверждается значением показателя зарплатоемкости, который рассчитывается как отношение суммы расходов на оплату труда к сумме выручки, и показывает, сколько рублей заработной платы приходится на 1 рубль выручки [3]. Значение данного показателя в 2022 году составляло 0,15 руб., в 2023 году наблюдается снижение на 0,07 руб. Уровень зарплатоемкости показывает, сколько рублей выручки получило общество с каждого рубля средств, выплаченных работникам [2]. Динамика показателя положительная, в 2022 году с каждого рубля расходов на оплату труда получено 6,57 руб. выручки, в 2023 году 12,45 руб. выручки, прирост составил 5,87 руб./руб.

В связи с наличием в ООО «Деловые перевозки» прибыли от продаж и ее приростом, положительная динамика наблюдается в части прибыли, приходящейся на 1 рубль заработной платы, которая выросла в 2023 году на 0,13 руб. и составила 0,20 руб. с каждого рубля средств, затраченных на оплату труда. Основной причиной положительной динамики анализируемого показателя является менее интенсивный рост расходов на оплату труда на фоне повышения продаж компании.

Проведенный анализ трудовых ресурсов и расходов на оплату труда компании, позволяет сделать следующие выводы:

- структура работников рациональная и соответствует отраслевой специфике компании, весь персонал относится в основном виду деятельности;
- за анализируемый период наблюдается прирост расходов на оплату труда по мере увеличения среднесписочной численности работников;
- эффективность использования средств на оплату труда увеличивается, что подтверждается сокращением уровня зарплатоемкости и повышением

зарплатоотдачи, доля прибыли от продаж, приходящейся на 1 рубль заработной платы растет в результате роста прибыли от основной деятельности, а также в отчетном году наблюдается рост уровня средней заработной платы.

Библиографический список

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 02.10.2024).

2. Толпегина, О.А. Комплексный экономический анализ хозяйственной деятельности : учебник и практикум для ВУЗов / О. А. Толпегина. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 610 с.

3. Шадрина Г.В. Анализ финансово-хозяйственной деятельности : учебник для СПО / Г.В. Шадрина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 461 с.

4. Бухгалтерская (финансовая) отчетность ООО «Деловые перевозки» за 2021-2023 гг.

ББК 60

Социологический аспект «форсайт-детерминанты – «проектирование деловых и личностных качеств специалиста к его управленческой деятельности на предприятии»

Э.М. Левандовская, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Реализация возрастающих требований к деятельности социальных институтов образования и науки обуславливает формирование «форсайт-детерминант моделей и технологий социализационных процессов». В этой связи приобретает важное значение проектирование применения новых моделей и технология формирования деловых и личностных качеств у выпускников вузов для их готовности конструировать конкурентные преимущества.

Ключевые слова: студент, институты, проектирование качеств специалиста

Sociological aspect «foresight-determinants –« designing business and personal qualities of a specialist for his management activities at an enterprise»

E.M. Levandovskaya, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract. The implementation of increasing requirements for the activities of social institutions of education and science determines the formation of "foresight determinants of models and technologies of socialization processes." In this regard, it becomes important to design the use of new models and technology for the formation of business and personal qualities among university graduates for their readiness to design competitive advantages.

Keywords: student, institutes, designing of specialist qualities

Согласно концепции «Опережающая социализация» в настоящее время востребована замена подготовки студентов к успешному трудоустройству на их готовность к самостоятельной управленческой деятельности. Этот аспект является ведущим в реализации социального заказа «Конструирование конкурентоспособных предприятий и формирование основ конкурентоспособности страны в целом».

Отсюда видно, что после окончания вуза специалист должен иметь потенциал и грамотность для обеспечения эффективной деятельности трудовых объединений и их составляющих: способности к реализации следующих социально-управленческих компетенций:

- Ролевое понимание – степень, с которой руководитель информирует подчиненных об их обязанностях и ответственности, определяет правила и линию поведения;

- Акцентирование деятельности работников на эффективности;

- Планирование эффективного выполнения работы;

- Координация деятельности работников на достижение конечных результатов;

- Делегирование автономии - подчиненным ответственность и власти в целях предоставление им свободы действий в выполнении рабочих заданий;

- Подготовка – повышение профессионализма как условие удовлетворение потребности подчиненных в самоидентификации своих сущностных сил;

- Воодушевление подчиненных руководителем - детерминанта трудового энтузиазма у подчиненных, чувство уверенности в способности успешно справиться с заданием и добиться групповых целей;

- Внимание руководителя - это проявление дружелюбие, поддержки и симпатии в отношении к подчиненным, забота об их благополучии, стремление обеспечивать справедливости на предприятии;

- Использование управленческого потенциала – предоставление возможности подчиненным участвовать в решении социально-производственных проблем;

- Стимулирование подчиненных за вклад в эффективную работу предприятия;

- Применение в интерактивном взаимодействии новых и новейших знаний.

С этих позиций представляют интерес социологические данные, отражающие их наличие у студентов вуза (см. табл. 1).

Табл. 1

Социологические данные о направленности управленческого потенциала специалиста потока 220М к взаимодействию с подчиненными в конструировании целевых конкурентных преимуществ

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап
	Выбранный достигаемый социальный статус

	Дипломники -мужчины	Дипломники- женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Направленность управленческого потенциала специалиста к взаимодействию с подчиненными в целях конструирования конкурентных преимуществ»	5,0	4,0

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

Согласно социологическим данным, 100,0 % дипломников-мужчин-«директоров» и 80,0% дипломников-женщин-«директоров» потока имеют высокую направленность на интерактивное оптимальное взаимодействие со своими «подчиненными».

Выводы

Во-первых, 100,0 % дипломников-мужчин-«директоров» и 80,0% дипломников-женщин-«директоров» реализуют установку на формирование умений устанавливать деловые «человеческие» взаимодействия с «подчиненными»

В-вторых, представляется возможным прогнозировать, что управленческий потенциал у формируемых специалистов - дипломников-мужчин-«директоров» и дипломников-женщин-«директоров» окажет влияние на качественные изменения на предприятиях.

Выводы

Во-первых, 20,0% дипломников-женщин-«директоров» потока не реализовали установку на обеспечение своей готовности к созданию конкурентных преимуществ на предприятии.

Во-вторых, внесение преподавательским фактором корректив в реализуемый социализационный процесс окажет существенные позитивные изменения в жизнедеятельность формирующихся специалистов.

Итоговые выводы

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).
2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).
3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.
4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.
5. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы.– Красноярск. Том 3.– СФУ. – 2015. – 696с.
6. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов.- Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.
7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.
8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.
9. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.
10. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

Социологический аспект «форсайт-детерминанта – «формирование авторитета - источника власти субъекта управления – условие успешной деятельности специалиста по конструированию конкурентных преимуществ»

Э.М. Левандовская, Е.А. Яковлева, Е.В. Забуга, И.В. Коваль
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В настоящее время установлено наличие зависимости эффективного управления от использования типов власти руководителя-специалиста. В целях исследования практики использования власти, а также её совершенствования управленческой власти применяется двух полюсная модель. Однако на её основе невозможна подготовка более высокого уровня специалистов на её основе. По этой причине ведутся поиски её замены. Авторы видят возможность её замещения на трех полюсную модель.

Ключевые слова: специалист, власть, источники власти

Sociological aspect of «foresight determinant – «formation of authority - a source of power of the subject of management - a condition of successful activities of a specialist in constructing competitive advantages»

E.M. Levandovskaya, E.A. Yakovleva, E.V. Zabuga, I.V. Koval
Autonomous non-profit organization of higher education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. At present, the presence of a dependence of effective management on the use of types of power of a specialist manager has been established. In order to study the practice of using power, as well as its improvement, a two-pole model is used. However, it is impossible to train a higher level of specialists on its basis. For this reason, a search for its replacement is underway. The authors see the possibility of replacing it with a three-pole model.

Keywords: specialist, power, sources of power

Установлено, что существует эффективности влияния руководителя на подчиненных от его авторитета-власти специалиста. Роль делового авторитета и социально-эмоционального лидерства невозможно переоценить. Особый интерес представляет мнение специалистов в области управления Г. Кунца и С. О'Доннела (1981) по поводу возможностей руководителя влиять на своих подчиненных. Так, должностной авторитет руководителя, считают они, способен обеспечить не более 65,0 % подобного влияния. Стопроцентную отдачу от работника руководитель может получить, лишь дополнительно опираясь на свой деловой авторитет, который, в свою очередь состоит из морального и функционального авторитета. Именно ему и принадлежит особое значение.

Ядро функционального авторитета составляют компетентность специалиста, его разнообразные деловые качества, отношение к своей профессиональной деятельности.

Сказанное не означает, конечно, того, что моральный авторитет (эмоциональное лидерство) абсолютно незначимо.

Профессионально несостоятельный руководитель (даже если допустить, что он исключительно высокоморальный человек) - вряд ли большое благо для организации. Именно по этой причине студенты и преподаватели должны понимать, что умение быть в интерактивном контакте с подчиненным является имманентным качеством специалиста, которое формируется и развивается сознательно.

С этих позиций представляют интерес результаты исследований о коммуникативных взаимодействиях руководителей с подчиненными и коллегами. Во-первых, имеются две составляющие потока: одна из которых выступает тогда, когда уверена в адекватности отражения реальности, она говорит то и о чем, в чем она уверена; вторая группа респондентов стремится к тому, чтобы исходящая от них информация и мысли вызвали доверие.

Как видно, обе группы респондентов осознают важность качества своего взаимодействия с окружающими. Они понимают, что коммуникативное взаимодействие играет существенную роль в их успехе. Различие заключается в акцентах коммуникативного взаимодействия, что является следствием особенностей специалистов.

Примерно от 40 до 50% респондентов всегда последовательны в общении со своими коллегами и подчиненными, т. е. общение может быть охарактеризовано как ситуативное и с полной информированностью, что порой обуславливает высокий уровень доверительности в отношениях как с коллегами, так и подчиненными.

Другой аспект пооперационного изучения деятельности руководителя - измерение времени, проводимого им с рабочей группой. Руководители разных рангов проводят с группой от 34,0% до 60% своего служебного времени, тогда как 40-66% их времени уходит на общение с людьми за пределами трудового объединения: с более старшими и равными по статусу менеджерами, коллегами, представителями других рабочих групп и организаций. Иными словами, активность руководителя не ограничивается рамками возглавляемого им трудового объединения. Причем интересно, что с вышестоящими руководителями менеджеры взаимодействуют весьма нечасто, редко затрачивая на это более 20 %, а обычно около 10 % своего времени. В рассматриваемом случае наряду с прочим обнаруживается влияние статусного фактора межличностного общения.

Наконец, еще один результат специального хронометража менеджерской активности – это показатель информационного обмена между руководителем и подчиненными.

В основном работа руководителей носит словесный характер, большая часть их разговоров (они занимают 60-80% рабочего времени) протекает в режиме коммуникативного контактного обмена, и лишь очень незначительная приходится на различные директивные способы обращения.

Социологическая информация, отражающая готовность формирующихся специалистов к эффективному управлению, позволяет преподавательскому и студенческому факторам определять совместные действия по возрастанию

умения обеспечивать свой авторитет как одного из важнейших источников эффективного управления (См. табл. 1).

Табл. 1

Социологические данные о способности у специалистов 220 М потока строить доверительные отношения в процессах принятия решений на предприятии

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Формирования авторитета - источника власти субъекта управления – условие успешной деятельности специалиста по созданию конкурентных преимуществ»	5,0	4,5

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

1. Согласно табличным данным, 100,0 % мужчин-дипломников-«директоров» и 90,0% женщин-дипломников-«директоров» 220 М потока в общении используют только ту информацию, в качестве которой они полностью уверены.

2. 10,0 % женщин-дипломников– «директоров» потока в использовании своих знаний в общении иногда идут по пути неполноты или утрирования использованной информации.

Выводы

Согласно социологическим данным, 10,0 % женщин-дипломников-«директоров» пока не рассматривают общение как средство формирования своего авторитета. По этой причине они могут недооценивать роль своего коммуникативного потенциала для своей управленческо-профессиональной деятельности.

Несомненно, что преподавательские установки, а также социологические данные о роли вербального и невербального коммуникативного потенциала специалистов, позволят им скорректировать свою позицию на их роли в своих типах и источниках власти.

Итоговые выводы

В результате осуществления ряда «форсайт-детерминант» становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе.

Согласно социологическим данным, вузы могут готовить специалистов со способностями создавать и применять конкурентные преимущества в своей жизнедеятельности.

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И. В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: угрозы России и обеспечение её безопасности на основе проекта «Применение непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов». Том 2. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 618 с.

5. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы. – Красноярск. Том 3. – СФУ. – 2015. – 696с.

6. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

7. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

8. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

9. Коваль И.В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

10. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и

стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

ББК 65.240.53

Апробация программы социологического исследования проблем занятости выпускников ссузов и вузов

Е.Э. Лобанова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию проблем занятости выпускников посредством такого инструментария как программа социологического исследования. С помощью этого инструмента проанализированы состояние проблем занятости выпускников на примере обучающихся в АНО ВО СИБУП, сформулированы пути их решения.

Ключевые слова: выпускники, рынок труда, инструменты, стажировка, субсидии, программа социологического исследования

Approbation of the program of sociological research of employment problems of graduates of colleges and universities

E.E. Lobanova

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract. This article is devoted to the study of graduate employment problems through such tools as a program of sociological research. With the help of this tool, the state of graduate employment problems is analyzed on the example of students studying at the ANO in SIBUP, and ways to solve them are formulated.

Keywords: graduates, labor market, tools, internship, subsidies, sociological research program

Уровень безработицы в России остается ниже уровня естественной безработицы (2,55%) [1], напряженность на рынке труда оценивается в 2,0 резюме на 1 вакансию, что свидетельствует о появлении тенденции к дефициту кадров. Меняется и сама типология рынка труда, который становится в условиях дефицита кадров рынком соискателя, диктующие свои требования к работодателю. Причин такой ситуации множество: пандемия и ее последствия, начало СВО (создание 0,5 млн. рабочих мест в военно-промышленном комплексе страны, освобождение рабочих мест в связи с мобилизацией, отток молодежной рабочей силы при объявлении мобилизации, ослабление рубля как следствие западных санкций в силу чего размеры внешней трудовой миграции снижаются), демографические аспекты. Трудовой потенциал страны значительно сокращается: если в 2007 г. количество восемнадцатилетних было 2,5 млн человек, то 2024 г. только 1,5 млн. человек.[3] Несмотря на такую ситуацию на рынке труда и рост актуальности наиболее эффективного использования подрастающей рабочей силы в экономике, занятость выпускников остается недостаточной, особенно в первый год после окончания

учебного заведения в статусе «выпускник»: уровни безработицы этой категории в разы превышают общий показатель безработицы по стране.

Проводимые исследования в области занятости выпускников, молодых специалистов выявляют наличие общих причин проблем занятости выпускников: отсутствие трудового опыта, незнание технологий трудоустройства, проблемы социализации. В то же время региональные особенности рынков труда и образования добавляют свои параметры в исследование проблем занятости выпускников.

Значимость проблем занятости выпускников в Красноярском крае характеризуется данными выборочного наблюдения трудоустройства выпускников (проводится на территории РФ с периодичностью один раз в пять лет) в 2021 году. В Красноярском крае после окончания учебного заведения нашли работу по специальности 64,4 % трудоустроившихся выпускников. Среди выпускников, получивших среднее профессиональное образование по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, трудоустроились по специальности - 52,4 %, по программам подготовки специалистов среднего звена – 55 %. Из тех, кто окончил высшее учебное заведение по программам бакалавриата, 73,1 % устроились на работу по специальности, по программам магистратуры – 59,5 %, по программам специалитета – 75,7 %. Некоторые студенты начинают работать еще во время обучения. Кто-то приступает к трудовой деятельности уже с первого курса, другие – с четвертого. В крае 33,2 тысячи выпускников высших и средних профессиональных учебных заведений работали во время обучения, из них 16,8 тысячи выпускников имели работу, связанную с получаемой профессией, 16,4 тысячи выпускников работали не по специальности. [2]

Наши исследования в области занятости выпускников вузов и ссузов апробированы на примере АНО ВО Сибирский институт бизнеса, управления и психологии (г. Красноярск, далее СИБУП), выпускающего по программам высшего образования бакалавров по направлениям Юриспруденция (Уголовно-правовой, Гражданско-правовой профили) и Психология (Киберпсихология, Юридическая психология, Психологическое консультирование), Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит), Экономика (Мировая экономика), Менеджмент (Финансовый менеджмент), в колледже программам среднего профессионального образования (Право и организация социального обеспечения, Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), Туризм, Туризм и гостеприимство) специалистов среднего звена. Следует отметить, что в СИБУПе налажено взаимодействие с отдельными работодателями в плане формирования баз практик (РосНефть, РН-Ванкор, ГасПромНефть, Центрально-Сибирская торгово-промышленная палата, Сибирская электронная таможня и др.). В то же время вопросам стажировок студентов и выпускников вуза уделяется, на наш взгляд, недостаточное внимание.

В качестве инструмента исследования была разработана и апробирована программа социологического исследования проблем занятости выпускников (далее Программа). Сформулированная цель исследования состояла в изучении проблем занятости выпускников на региональном рынке труда и оценка значимости инструментов их решения. В качестве объект исследования выступали обучающиеся АНО ВО СИБУП, а именно те группы, которые могут

уже быть вовлечены в процессы рынка труда (студенты института (3-4 курс, очная, очно-заочная форма обучения), колледжа (3 курс, очная, очно-заочная форма обучения)), либо информированы о его функционировании (1 курс (студенты института и колледжа)). Предметом исследования является эффективность адаптации выпускников на рынке труда посредством различных инструментов. Гипотезы исследования: 1) по-видимому, у обучающихся есть неуверенность в будущем трудоустройстве и слабая информированность о конъюнктуре рынка труда и технологий, инструментах трудоустройства; 2) можно предположить, что обучающиеся испытывают проблемы с оперированием различных инструментов занятости и необходимо акцентирование деятельности выпускающих кафедр, Центра карьеры АНО ВО СИБУП, внешних служб (занятости, работодателей и пр.) в контексте адаптации выпускников к реалиям регионального рынка труда. Сбор информации осуществлялся посредством анкетирования. Для чего была разработана логическая структура инструментария, содержащая три блока распределения 33 вопросов анкеты (паспорт анкеты; оценка качества обучения; оценка значимости и проблем занятости для обучающихся) и шкалы трех типов (номинальная, интервальная, ранговая). При генеральной совокупности в 200 студентов (колледж, вуз), выборочная совокупность, определенная методом квотной выборки, составила 42 респондента, что составляет 21 % от генеральной совокупности и обеспечивает достоверность полученной информации. В ходе исследования проводилась оценка значимости различных инструментов содействия занятости респондентами, а именно:

- организованные АНО ВО СИБУП встречи выпускников с работодателями;
- базы для практик с возможностью последующего трудоустройства;
- информирование в период обучения в ВУЗе о путях поиска работы;
- ярмарки вакансий рабочих мест;
- личные связи;
- базы стажировок на предприятиях (организациях) для формирования практических навыков работы и первичного трудового стажа;
- целевая контрактная подготовка под рабочее место (основа: 3-х сторонний договор (образовательная организация, студент, работодатель, по которому работодатель оплачивает обучение студента, а тот должен 3 года после окончания отработать у работодателя);
- законодательно закрепленное вотирование рабочих мест (количество гарантированных рабочих мест) с поддержкой работодателя в виде льгот по местным налогам;
- льготы по местным налогам и страховым платежам на заработную плату для работодателей, принявших в штат выпускников (молодых специалистов).

По стажировкам для студентов и выпускников, которые могут проводиться в различных формах со стороны работодателей (оплачиваемые, неоплачиваемые), проверялось также информирование респондентов о поддержке стажировок со стороны государства для работодателей (через службу занятости). На стажировках с возмещением субсидий государством сам выпускник может претендовать на размер оплаты на уровне МРОТ

(работодателю на каждого стажера погашается в течении трех месяцев со страховыми платежами, а также 0,25 МРОТ со страховыми платежами на наставника). [4]

Результаты апробации программы показали следующее:

- 35 % респондентов совмещают процесс обучения с временной занятостью, 45% собираются в дальнейшем продолжить обучение и 39% пока не знают будут ли они продолжать;

- 79% планирует после окончания обучения искать работу по специальности при этом 42 % ориентируются при трудоустройстве на заработную плату более 66000 руб. и 23 % ориентируются на диапазон зарплат 56000 – 65000 руб., что свидетельствует о слабом знании конъюнктуры местного рынка труда (рисунок 1);

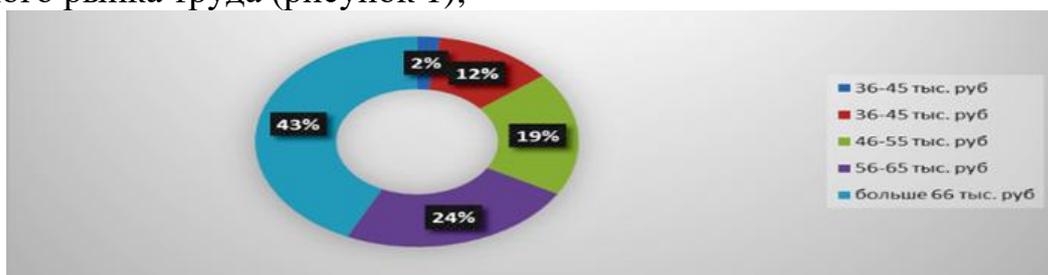


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос «На какую заработную плату вы рассчитываете при последующем трудоустройстве?»

- 58% испытывают неуверенность в трудоустройстве, при этом 80% респондентов не знают, что в СИБУПе есть Центр карьеры, который может оказать им содействие в трудоустройстве в плане консультаций по конъюнктуре рынка труда, мастер-классов по трудоустройству и т.д.;

- из предложенных в ходе опроса инструментов решения проблем занятости, наиболее значимыми были отмечены: базы практик с возможностью последующего трудоустройства на них (26%); личные связи (23%); базы стажировок на предприятиях (организациях) для формирования практических навыков работы и первичного трудового стажа (20%); информирование в период обучения в ВУЗе о путях поиска работы (13 %). Результаты исследования, прямо касающихся такого инструмента содействия занятости как стажировка, показали следующие параметры:

- 59,5% респондентов готовы трудоустроиться как стажеры, обучаясь на старших курсах, и столько же готовы трудоустроиться как стажеры после завершения обучения в вузе или колледже;

- 73,8 % не готовы стажироваться по специальности без оплаты труда в период стажировки;

- 80,9 % студентов не знают о государственной программе поддержки стажировок выпускников, из них 52 % готовы после окончания обучения поучаствовать в такой программе.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о существующем запросе студентов вуза и колледжа АНО ВО СИБУП в содействии занятости со стороны Центра карьеры образовательной организации, прежде всего, в области информирования и консультирования обучающихся о реалиях регионального рынка труда, формирования баз стажировок, подбора видов и мест стажировок для адаптации студентов,

выпускников к требованиям этого рынка. Можно предположить, что акцентирование деятельности выпускающих кафедр, служб содействия занятости обучающихся и выпускников образовательных организаций на таком инструменте содействия занятости как стажировка, будет способствовать более успешной адаптации выпускников к реалиям региональных рынков труда.

Библиографический список

1. Безработица в России 2024: Статистика Росстата. -URL: <https://gogov.ru/articles/unemployment-rate> (дата обращения 20.09.2024).
2. Новости Красноярскстата. Из вуза - на работу. Выборочное наблюдение трудоустройства выпускников. - <https://24.rosstat.gov.ru/news/document/161835> (дата обращения 01.10.2024).
3. Особенности подбора кадров в 2024 году. – URL: <https://www.audit-it.ru/articles/personnel/a111/1095591.html> (дата обращения 01.10.2024).
4. Стажировка выпускников/Красноярский центр занятости населения. – URL: <https://krasczn.ru/applicant/youngspecialists/graduateinternship> (дата обращения 30.10.2024).]

ББК 65.240.53

Стажировка выпускников – проблема или перспектива?

Е.Э. Лобанова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Данная статья посвящена решению проблем занятости проблемам выпускников посредством такого инструмента как стажировка. Проанализированы состояние проблемы на примере Красноярского края.

Ключевые слова: выпускники, рынок труда, инструменты, стажировка, субсидии

Is graduate internship a problem or a prospect?

E.E. Lobanova

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract. This article is devoted to solving the employment problems of graduates through such a tool as an internship. The state of the problem is analyzed on the example of the Krasnoyarsk Territory.

Keywords: graduates, labor market, tools, internship, subsidies

Даже при исторически низких показателях уровня напряженности российского рынка труда (в 2024 г. уровень безработицы 2,55%) [1] проблемы занятости выпускников вузов и колледжей в России остаются актуальными: уровень безработицы среди выпускников превышает общий уровень безработицы в 3-4 раза. [13] Именно в первые 1-2 года после окончания вуза или колледжа у выпускника возникают основные проблемы трудоустройства, связанные с отсутствием у них опыта практической работы (при том что требования работодателей к нему составляют 2-5 лет), с одной стороны, и

недостаточной компетентностью выпускников в области технологий трудоустройства, социальной незрелостью, с другой стороны. Еще одним аспектом проблем занятости выпускников вузов и ссузов является недостаточно высокий уровень трудоустройства по полученной специальности.

Обновленная правительством в январе 2024г. «Программа содействия занятости молодежи на период до 2030 года» предполагает, что уровень безработицы среди молодежи в возрасте от 15 до 29 лет сократится с 10,7% в 2020 году до 5% в 2030 году, в категории 15–24 года — с 17,3% до 8% [4].

Нагрузка на рынок труда со стороны выпускников вузов и ссузов является достаточно ощутимой. Только со стороны вузов по результатам обучения в 2023/2024 учебном году по всем уровням образования (бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура) выпускаются около 824 тысяч студентов, около 860 тысяч выпускников средних специальных учебных заведений. [6]

На наш взгляд, наиболее эффективным инструментом благоприятного «вхождения» выпускника в трудовую сферу является стажировка, позволяющая ему сформировать практические навыки и умения работать по специальности, адаптироваться к реалиям рынка труда, получить первичный трудовой опыт работы, рекомендательные письма и, при благоприятном стечении обстоятельств, сразу же и трудоустроиться. Политика в области использования этого инструмента со стороны государства в последние годы возвратилась к расширению сферы стажировок для выпускников не только после окончания ссуза, но и вуза. По нашим расчетам возврат к гарантированным, субсидированным стажировкам от службы занятости позволяет существенно увеличить ВВП страны (не менее, чем на 0,01%). [14]

Существует значительная дифференциация стажировок для выпускников: с оплатой и без; со стороны государства (от службы занятости) и по инициативе работодателей; совмещенные с обучением или в режиме полной занятости; разной продолжительностью (1, 3, 6 месяцев). При этом в последнее время наблюдается снижение числа работодателей, инвестирующих в организацию стажировок. В 2021 году 82% опрошенных компаний проводили стажировки для студентов, в 2022 этот показатель снизился до 76%, а в 2023 году составил 62%. [5]

Рынок труда Красноярского края развивается достаточно динамично и по результатам рейтинга Агентства «РИА Рейтинг» в 2023 г. оказался на первом месте среди регионов Сибирского федерального округа, в общероссийском рейтинге благоприятности рынка труда занял шестую позицию [8]. В то же время аналитики hh.ru отмечают, что в июле 2024 г. в Красноярском крае соотношение количества резюме на одну вакансию опустилось на значение на уровне 2,8 (по экспертным оценкам нормальным считается 4). [7] Казалось бы, значительный потенциал образования края мог бы восполнить этот дефицит кадров, так как количество обучающихся только в вузах края составляет в 2023 г. 64,5 тыс. чел. (16 место по РФ). [12] Но на практике не так уж много вакансий, которые могут быть предоставлены именно для этой специфической категории рабочей силы. Налицо противоречия между различными субъектами рынка труда:

1). Вузы и колледжи набирают, подготавливают и выпускают специалистов, в большей степени, ориентируясь на запрос потребителей образовательной услуги (то есть абитуриентов и их родителей, которые ориентируются на условия труда по профессии, места реализации (крупные города) и значимость ее для своего окружения), имея зачастую достаточно слабую связь с субъектами трудовой среды. При этом имеются расхождения между запросами рынков образования и труда как по профилям подготовки будущих специалистов, так и по формированию у них требуемых для работодателя качеств;

2). Основной потребитель конечного (с позиций субъектов рынка труда) продукта образовательных организаций (вузов и колледжей), а именно, выпускников, работодатель, испытывая, с одной стороны, потребность в обновлении персонала, использовании всех положительных качеств рабочей силы молодежного возраста (до 35 лет), с другой стороны, не желает вкладываться в «дообучение» выпускников, выдвигая требования к претендентам на рабочее место по трудовому стажу как обязательному компоненту трудоустройства;

3). Выпускник (как в статусе обучающегося, так и в статусе собственно выпускника) также проявляет зачастую достаточно инфантильное поведение на рынке труда, демонстрируют растерянность и слабую активность на рынке труда, так как не владеют технологиями трудоустройства и пр.

На наш взгляд, именно стажировки для студентов и выпускников являются эффективным инструментом для преодоления ряда рассмотренных противоречий для этой категории рабочей силы (выпускники). В Красноярском крае активно развиваются оплачиваемые стажировки с помощью субсидий от службы занятости на возмещение затрат на оплату труда стажера, его наставника сроком на 3 месяца (в 2023 году - 108 человек, в 2024 году - не менее 100 выпускников). [3] Так уже с начала 2024 г. начала года центры занятости края трудоустроили более 250 выпускников, в том числе 45 человек приступили к стажировкам. [2]

В регионе активно используются все формы и виды существующих стажировок как с поддержкой от государства, так и за счет работодателей. Если на стажировках с возмещением субсидий государством выпускник может претендовать на размер оплаты на уровне МРОТ (работодателю помимо МРОТ также погашаются страховые платежи на него, 0,25 МРОТ плюс страховые платежи на наставника) [9], то на стажировках за счет работодателей идут более выгодные предложения (от 20000 до 60000 руб. в 2022-2023 гг. и от 30000 до 150000 руб. в 2024 г.), предполагающие более гибкие условия труда, в том числе не только для выпускников, но и для студентов старших курсов (таблица 1).

Таблица 1 составлена по данным официальных источников [10], [11] и содержит анализ более чем 120 вакансий в г. Красноярске по стажировкам для студентов и выпускников, выбранных по критерию подготовки бакалавров по направлению 38.00.00 (Экономика и управление), как наиболее востребованное на рынке образовательных услуг направление, но и более проблемные с точки зрения востребованности на рынке труда.

Таблица 1. Анализ требований и условий стажировок для студентов и выпускников экономико-управленческих направлений подготовки по г. Красноярску в 2024 г.

Должность, предприятие (организация), диапазон заработной платы до уплаты работы, тыс. руб.	Требования и условия работодателей (по всем вакансиям опыта работы не требуется)
Ученик-программиста «1С»; Компания «Апогей» (1С-франчайзм); 60-90	Гибкий режим; возможна подработка (сменами по 4-6 часов в день)
Стажер отдела продаж / Sales Intern; От 90	Стажировка (до 6 месяцев), полный день Личные качества: лидерские и коммуникативные навыки
Стажер-программист 1С; Цифровая Сибирь; 30 - 35	Полный день, гибкий режим. Высшее профессиональное образование (студент) по ИТ-специальности. Базовые знания и навыки работы/программирования в 1С; Личные качества: готовность к обучению и работе по 8 часов в день.
Стажер ВТБ в малом и среднем бизнесе; ПАО ВТБ; 35	Возможность работать полный рабочий день. Студенты 4 курса бакалавриата, 1-2 курса магистратуры и выпускники ССУЗ, в т.ч. без опыта работы; специализация: банковское дело, экономика, финансы, менеджмент, юриспруденция, гуманитарные науки; Личные качества: развитые коммуникативные навыки: желание и способность много общаться с людьми;
Стажер по работе с клиентами в офис банка; Газпромбанк; Не указан	Полный день; Личные качества: проактивность, открытость, честность, гибкость и мобильность
Администратор кибер бара; Кибер-банк Топгейм; 35 - 45	Сменный график; Личные качества: Харизматичность и амбициозность, пунктуальность, опрятный внешний вид
Помощник менеджера (Стажёр); ИП Бурова А. В.; от 65	Личные качества: желание развиваться и зарабатывать, доброжелательность и приветливость
Стажёр по операционно-сервисной поддержке; Альфа банк; Не указана	Полный день, знание MS Office; готовность к гибкому графику с плавающим выходным; желание развиваться в сфере продаж. Личные качества: желание работать с людьми;
Программист-стажер (SQL/Домино); Красный Яр, сеть гастрономов; 80 - 92	Полный день (возможен гибкий график); Высшее образование (программное обеспечение, системный аналитик); Знание SQL на базовом уровне; Опытный пользователь ПК. Личные качества: умение работать в режиме многозадачности, ответственность, организованность
Стажёр в банк; Альфа банк; 50	Выпускник вуза этого года по специальности: экономика, банковское дело, финансы и кредит; полный рабочий день; Личные качества: коммуникабельны, хотите развиваться в банковской сфере
Риелтор-стажер; Фрегат-недвижимость; 60 - 150	Опыт работы не требуется; полный день; Личные качества: ответственность и умение работать в режиме многозадачности; нацеленность на результат; умение находить общий язык с людьми; мотивация
Менеджер по оптовым продажам; ООО БониВент; 45-150	Полный день; Личные качества: активность, внимательность, доброжелательность, умение заинтересовать клиента, умение работать с возражениями

Следует иметь ввиду, что на стажировки требуются выпускники и студенты именно по вакансиям напрямую связанными с цифровыми технологиями, наиболее дефицитными на краевом рынке труда, чем и объясняется такой высокий уровень оплаты стажировок, а также значительный

конкурс на вакансию. Большинство компаний, имеющие непосредственное отношение к цифровым технологиям предъявляют к стажерам и требования к базовым знаниям (Цифровая Сибирь, Альфа-банк, Красный Яр, сеть гастрономов), другие же сами формируют эти базовые знания посредством стажировок. Практически все имеющиеся вакансии, подходящие для стажировок выпускников, по указанным организациям гарантируют официальное трудоустройство как на время стажировок (Альфа-банк), так и в штат после ее успешного прохождения (Компания «Апогей»; Цифровая Сибирь; ПАО ВТБ; Альфа-банк; Газпромбанк; Кибер-банк Топгейм; ИП Бурова А.В.; Красный Яр, сеть гастрономов; Фрегат-недвижимость; ООО БониВент). Сроки прохождения стажировки чаще всего ограничиваются 1-3 месяцев, за небольшим исключением. Например, Альфабанк, Sales Intern предлагают стажировку на 6 месяцев посредством заключения срочного трудового договора. Многие компании предлагают существенные бонусы при условии успешного прохождения стажировок выпускниками, что однозначно является сильным стимулом для дальнейшего закрепления молодого специалиста в организации: ежемесячное субсидирование расходов на питание 4 500 рублей до вычета налогов (Sales Intern); ДМС, включая стоматологию (ПАО ВТБ, Альфа банк); льготные условия кредитования, в том числе льготные ипотечные условия (ПАО ВТБ); корпоративная пенсионная программа (ПАО ВТБ); материальная помощь (ПАО ВТБ); скидки на товары (ПАО ВТБ (доступ в статусе "премиум" ко всем опциям сервиса товаров и услуг с корпоративными скидками «BestBenefits»)), Красный Яр, сеть гастрономов (корпоративная скидка на все покупки в гастрономах «Красный Яр» и дискаунтерах «Батон» и повышенная скидка на продукцию собственного производства)); увеличенная продолжительность отпуск отпуску с материальным стимулированием (Газпромбанк - 33 дня ежегодного отпуска и премия к нему в размере одного оклада); корпоративная мобильная связь (Красный Яр, сеть гастрономов); отсрочка для призыва на военную службу до возраста в 27 лет, от мобилизации (Цифровая Сибирь). Все исследуемые стажировки предполагают активное участие в обучении стажера, варьируясь от первичного достаточно непродолжительного обучения в течении месяца (Газпромбанк), до наличия развернутых программ наставничества на весь срок адаптации и дальнейшего внутреннего обучения перешедших в штат стажеров (Цифровая Сибирь, ПАО ВТБ, Альфа-банк). Некоторые стажировки предназначены и для студентов старших курсов бакалавриата, 1-2 курсов магистратуры, давая возможность совмещать стажировки с учебой, тем самым повышая уровень компетенций будущих выпускников еще в процессах обучения (Альфа банк; ИП Бурова А.В.; Газпромбанк, Sales Intern, ПАО ВТБ, Цифровая Сибирь). Результативность стажировок тоже достаточно дифференцирована: от шансов на трудоустройство от 25 % (в большинстве из рассматриваемого списка) до 80 % (Альфа-банк).

Таким образом, можно отметить, что использование стажировок в качестве инструментов занятости выпускников является одним из самых эффективных способов «адаптации» выпускника к трудовой жизни, при этом такая адаптация связана с наработкой трудовой стажа именно по специальности. К сожалению, не все работодатели активны в этой сфере, многие не учитывают возможности экономии на затратах на персонал

посредством государственных субсидий на стажировки, а большинство студентов и выпускников либо ничего не знают стажировках, либо не проявляют инициативу в их поиске.

Библиографический список

1. Безработица в России 2024: Статистика Росстата. -URL: <https://gogov.ru/articles/unemployment-rate> (дата обращения 20.09.2024).
2. Виктор Новиков рассказал, как краевая служба занятости помогает выпускникам начать карьеру. – 13 августа 2024 года. - URL: <https://ngs24.ru/text/job/2024/08/13/73950722/>(дата обращения 10.09.2024).
3. В Красноярском крае выпускников приглашают на оплачиваемые стажировки. – URL: <https://futurekuzbass.ru/vizit-rf> (дата обращения 28.03.24).
4. Голикова: уровень безработицы среди молодежи в 2023 году составил 5,1%. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6621890> (дата обращения 25.03.24).
5. Исследование: стажировки для студентов и подбор специалистов без опыта - URL: <https://ancor.ru/press/research/privlechenie-nachinayushchikh-spetsialistov-i-stazherskie-programmy-2023/> (дата обращения 25.03.24).
6. Минобрнауки РФ ожидает, что 68% выпускников бакалавриата выйдут на работу в этом году. – URL: <https://www.interfax.ru/russia/956156> (дата обращения 25.09.2024).
7. Почему дефицит кадров в Красноярске достиг «исторического максимума»? Ответ экспертов. - URL: <https://prmira.ru/news/2023-10-23/pochemu-defitsit-kadrov-v-krasnoyarske-dostig-istoricheskogo-maksimuma-otvet-ekspertov-3077518> (дата обращения 25.09.2024).
8. Рынок труда Красноярского края оказался самым благоприятным в Сибири/ - URL: <https://krasnoyarsk.dk.ru/news/237209358> (дата обращения 30.09.2024).
9. Стажировка выпускников/Красноярский центр занятости населения. – URL: <https://krasczn.ru/applicant/youngspecialists/graduateinternship> (дата обращения 30.10.2024).
10. Стажировки и практика для студентов в Красноярске без опыта работы - <https://krasnoyarsk.hh.ru/stazhirovki/dlya-studentov> (дата обращения 30.09.24).
11. Стажировки и практика без опыта в Красноярске. - <https://krasnoyarsk.hh.ru/stazhirovki/bez-opyta> (дата обращения 30.09.24).
12. Статистики посчитали студентов в Красноярском крае и других регионах Енисейской Сибири. – URL: <https://newslab.ru/news/1155353> (дата обращения 02.10.2024).
13. Что происходит на молодежном рынке труда прямо сейчас. – URL: <https://krasnoyarsk.hh.ru/article/31218> (дата обращения 02.02.24).
14. E. E. Lobanova, E. V. Demidova, T. V. Shendel. Evaluation transaction costs for the state "start" young professionals in the workplace / Е.Э. Лобанова, Е.В. Демидова Е.В., Т.В. Шендель Т.В.// European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. Krasnoyarsk Science and Technology City Hall. Krasnoyarsk, 2020. С. 93-102. – Режим доступа: – URL: https://www.europeanproceedings.com/files/data/article/10005/11332/article_10005_11332_pdf_100.pdf (дата обращения: 7.04.2024).

ББК 75.0

Двигательная активность, как важный фактор сохранения здоровья

М.А. Лозовая

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация: в статье при анализе и обобщении литературы говорится о необходимости применения медико-биологических аспектов для повышения плодотворной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: индивид, физическая культура, аспекты

Physical activity as an important factor in maintaining health

M.A. Lozovaya

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract: in the article, when analyzing and summarizing the literature, it is said about the need to apply biomedical aspects to enhance fruitful educational and physical culture and wellness activities.

Keywords: individual, physical education, aspects

Двигательная деятельность является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья, а в спорте высших достижений способствует повышению физической работоспособности. Систематические физические нагрузки расширяют адаптационные возможности спортсмена, особенно если тренировки сочетаются с различными климатическими факторами (жаркий и влажный климат, среднегорье и др.).

Без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов и характеризующих их констант специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов вовремя и после напряженного мышечного труда.

С давних времён к деятелям спортивной сферы были приставлены достаточно суровые требования к физическому состоянию: быть здоровым как физически, так и умственно, быть всегда готовым к деятельности, а также часто тренироваться чтобы поддерживать своё состояние на надлежащем уровне. И с развитием человечества все эти требования всё ожесточались и становились строже. И вот в нынешнее время, в современной спортивной деятельности, всё большее количество факторов начинают влиять на весь спорт в целом, в частности медико-биологическое влияние на здоровье спортсменов.

Так как для наибольшей продуктивности и эффективности спортсмену необходимо быть полностью здоровым и всегда пребывать в наилучшей

физической форме. В частности, именно слежением за здоровьем спортсменов занимается такая наука как спортивная медицина.

Для начала стоит поставить несколько вопросов:

Первый вопрос: Чем же по своей сути является спортивная медицина?

Это наука, а точнее конкретная и узкоспециализированная область научной сферы, которая обеспечивает максимально возможную медико-биологическую подготовку спортсменов, что является одной из главных составляющих общей спортивной подготовки.

Второй вопрос: Какие задачи перед собой ставит данная наука?

- Определение уровня здоровья спортсмена
- Точный и качественный отбор кандидатов в профессиональный спорт
- Уход за спортсменом после полученных профессиональных травм и реабилитация
- Корректировка и контроль над индивидуальным режимом спортсмена т.е. время отдыха, работы
- Составление курса приёма препаратов
- Гигиенический контроль
- Обеспечение профилактики заболеваний
- Создание мер по предотвращению получения травм как в спорте, так и вне его
- Взятие анализов и их проверка
- Составление диет и контроль над питанием

За все перечисленные выше действия отвечает спортивный врач, который должен быть высококвалифицированным экспертом в медицине и обязан разбираться в конкретных видах спорта ввиду требований к организму спортсмена.

В первую очередь физическая подготовка – это деятельность, направленная на улучшение и повышение физического состояния и качеств человека. Отсюда следует понимать о важности правильно сформированных физических нагрузок на здоровье как средство его укрепления и сохранения. По большей части именно от организации режима движения и физических занятий зависит работоспособность различных систем человеческого организма.

В качестве одного из важнейших аспектов которые влияют на физическое состояние индивида можно взять полную бодрость человека, которая является гарантом полноценной физической активности. В противовес этому нужно привести такое понятие как утомляемость.

Утомляемость – это лёгкое либо же существенное снижение работоспособности организма, которое появляется в процессе выполнения тех или иных видов физической деятельности и в первую очередь сигнализирует о приближении сдвигов в биологической и биохимической ипостасях организма. Проявляется это в появлении чувства слабости и сонливости, мышечная ткань теряет свою силу и выносливость. Появление утомляемости возвещает о надобности в прерывании деятельности и нужде в отдыхе. Во избежание утомлённости необходимо чередовать отдых и тренировки, принимать витамины и хорошо высыпаться.

Другим важным аспектом в спортивной подготовке является спортивная гигиена индивида.

Спортивная гигиена – это своего рода комплекс процедур, направленных в первую очередь на сохранение гигиенических норм сохранения здоровья в условиях занятия физкультурой. Банальное несоблюдение простейших правил гигиены может привести к достаточно серьёзным и опасным проблемам организма. При длительных тренировках человек начинает потеть, а при потоотделении формируется среда, подходящая для размножения разнообразных бактерий и микроорганизмов. Проблем со спортивной гигиеной можно избежать если соблюдать определённые правила:

- Проводить дезинфекцию всех полученных повреждений кожного покрова
- Желательно принятие душа перед и после тренировки
- Тренироваться в чистой спортивной одежде
- Также желательно использование стерильных чистых спортивных снарядов
- После тренировки рекомендуется мыть руки антибактериальным мылом
- Спортивная форма должна подходить по размеру и не быть слишком тесной или слишком свободной
- После каждой тренировки также необходимо стирать форму, а обувь проветривать

Следующий немаловажный аспект, который следует упомянуть – это дыхательная система. Спортсмену всегда необходимо обращать внимание на свою грудную клетку и проводить упражнения, направленные на укрепление дыхательной мышечной системы и овладеть такими видами дыхания как грудное и диафрагмальное. Для поддержания дыхательной системы в норме нужно следовать следующим правилам:

- Желательно начать максимально размеренно ещё до начала тренировки, это приспособит лёгкие под будущие нагрузки
- Делать глубоки вдохи, достаточные для полноценного поступления воздуха в организм
- Рекомендуется подобрать технику дыхания, специально разработанную под конкретный вид спорта

Ну и последний аспект, который хотелось бы затронуть – это влияние пищеварительной системы на физическую деятельность. Общеизвестный факт, что питание оказывает серьёзное влияние на здоровье, а потому питание спортсменов должно состоять из наиболее здоровой и правильной пищи. Само питание должно быть сбалансированным как в плане питательных веществ, так и в плане баланса по времени приёма. Растительные жиры более полезны нежели животные, а потому при готовке блюд следует использовать именно масла растительного происхождения. Сладкие мучные изделия можно заменить более полезными десертами на не мучной основе. Также спортивная еда должна подходить для определённых целей, набрать массу, снизить свой вес либо же просто поддерживать своё тело в форме. К примеру, чтобы снизить вес, надо обеспечить поступление нужных углеводов.

В итоге, для поддержки своего здоровья недостаточно одних только занятий спортом, необходимо также вести размеренный режим, правильно чередовать нагрузки и отдых, правильно питаться и следить за гигиеной и соблюдать достаточно простые правила, что позволяет держаться в тонусе и быть в форме.

Библиографический список

1. Величко, Т.И. Медико-биологические основы физической культуры студента: учеб. - метод. пособие / Т.И. Величко, Л.В. Сергеева – Тольятти: Изд-во «РИЧМАРК», 2014. – с.

2. Влияние спорта на органы пищеварения и обмен веществ // Sportbox.by URL: <http://sportbox.by/vse-o-sporte/zanyatiya-sportom-uluchshayut-pishhevarenie-i-obmen-veshhestv.html>.

3. Все о спорте и правильном питании // Grow Food URL: <https://growfood.pro/blog/pravilnoe-pitanie/vse-o-sporte-i-pravil-nom-pitanii/>.

ББК 75.5/75.8

Очерки становления комплекса ГТО

М.А. Лозовая

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация: в статье предлагается общий обзор ГТО и ответы на такие вопросы как: что такое ГТО, кто может выполнить нормативы, где можно выполнить нормативы, как получить медицинское заключение для участия, как зарегистрироваться для участия, зачем это нужно. Также в статье описано, что из себя представляет комплекс ГТО и какие цели преследует это программно-нормативная система физического воспитания населения.

Ключевые слова: ГТО (готов к труду и обороне), «Физическая культура», комплекс, развитие, совершенствование, значок ГТО, систематические занятия, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровый образ жизни, спортивные сооружения. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость

Sketches of the formation of the GTO complex

M.A. Lozovaya

Siberian State University of Science and Technology
named after academician M.F. Reshetnev

Abstract. The article offers a general overview of the TRP and answers such questions as: What is the TRP, who can fulfill the standards, where one can fulfill the standards, how to get a medical certificate for participation, how to register for participation, why it is necessary. The article also describes what the TRP complex is and what goals this program-normative system of physical education of the population pursues.

Keywords: GTO (ready for labor and defense), “Physical Culture”, complex, development, improvement, GTO badge, systematic training, physical education, physical training, healthy lifestyle, sports facilities. strength, speed, endurance,

agility, flexibility

Граждане времен СССР помнят фразу: "Готов к труду и обороне". Так назывался спортивный комплекс в СССР, введенный в эксплуатацию в 1931 году. Как и кому пришла в голову идея ГТО?

ГТО можно было сдавать практически везде: в каждом городе и даже селе. Человек, выполнивший все нормы ГТО, был примером для уважения. Таким образом, ГТО прошлого поддерживало здоровье граждан и мотивировало людей заниматься спортом.

"Готов к труду и обороне" - так называется Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс, появившийся еще в Советском Союзе, важно отметить, что нормы ГТО со временем менялись. Комплекс ГТО нес в себе идею укрепления здоровья граждан и воспитания физической культуры.

С целью привлечения большого количества граждан к сдаче нормативов ГТО были введены специальные медали и различные льготы, которые поощрялись за хорошие результаты. Нормы ГТО начали активно внедряться в общеобразовательных школах, на заводах, это внедрение уже в первый год дало значки 24 тысячам граждан. Со временем они стали проводить всесоюзные чемпионаты по ГТО, победа в которых была почетной.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали отличного развития таких физических качеств, как выносливость, скорость, сила, точность, гибкость, ловкость

Кроме того, комплекс ГТО имеет непосредственно прикладной характер. Все стандарты могут быть применены в реальной жизни на практике.

Комплекс ГТО состоит из одиннадцати разделов в соответствии с возрастными группами населения от 6 лет и старше и видов испытаний по трем уровням сложности, соответствующим золотым, серебряным и бронзовым знакам отличия. I этап — возрастная группа от 6 до 8 лет. II этап — возрастная группа от 9 до 10 лет. III этап — возрастная группа от 11 до 12 лет. IV ЭТАП — возрастная группа от 13 до 15 лет. V ЭТАП - это возрастная группа от 16 до 17 лет. VI этап

– возрастная группа 18-29 лет; VII этап – возрастная группа 30-39 лет; VIII этап – возрастная группа от 40-49 лет; IX этап – возрастная группа 50-59 лет; X этап – возрастная группа 60-69 лет; XI этап – возрастная группа 70 лет и старше.

ГТО направлен на физическое совершенствование и укрепление здоровья граждан.

Учащиеся должны понимать, что ГТО - это комплекс мер по подготовке к службе в армии. Современный комплекс ГТО расширяет диапазон физической активности человека, создает условия для улучшения физического развития, начиная с детства, и поддержания физической формы во взрослом возрасте.

Комплекс ГТО дает возможность повысить качество учебного процесса студентов, улучшить спортивную базу, создать в университете новые общественные структуры - спортивный комитет, судейскую коллегию, спортивный актив, спортивных организаторов факультетов (курсов).

В университете необходимо разработать положение о комплексе ГТО, составить график работы по ГТО со студентами, провести научно-

исследовательскую работу. Могут возникнуть финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря, аренду плавательного бассейна, значков ГТО, документации, компьютерных программ, создание базы данных, видеороликов. Не менее важны процедуры формирования статистических данных, материалы для наглядной агитации, составления отчета и представления его в соответствующие органы о выполнении норм ГТО.

Какие цели и задачи несет этот комплекс? Многие специалисты физической культуры и спорта работали над созданием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО), чтобы показать его возможности в новых условиях. Это основа массовой физкультурно-спортивной работы в стране и учебных заведениях. Это неотъемлемая часть личного образования и воспитания и направлено на достижение физического совершенства учащимися, формирование морального облика, повышение качества обучения и воспитание патриотизма. Она направлена на укрепление здоровья личности, улучшение культурного отдыха, информирование о достижениях физической культуры и спорта в нашей стране.

Являясь неотъемлемой частью системы физического воспитания, комплекс ГТО взаимодействует с правоохранительными органами, где есть особенности физической подготовки личного состава. Комплекс отражает единую концептуальную направленность физического воспитания молодежи – это подготовка к труду и защите Отечества.

Цель комплекса состоит в обеспечении физической готовности личности к овладению профессиональными знаниями, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений, в повышении устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Задачи комплекса ГТО следующие.

1. Развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и двигательной координации.

2. Овладение прикладными навыками: передвижение на лыжах, приемами нападения и самозащиты, плаванием.

3. Воспитание целеустремленности, смелости и решительности, инициативности и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

4. Укрепление здоровья и закаливание организма. В комплексе имеются специфические требования к физической подготовленности студентов, зависящие от следующих особенностей.

Во-первых – соответствие разносторонней физической подготовленности личности, чтобы можно было выполнить нормы и требования спортивного разряда и судейской категории. Это направлено на улучшение спортивной работы в вузах, активные занятия физической культурой и спортом.

Во-вторых – оптимальность нормативов и требований для награждения нагрудным знаком. Нормативы по своему уровню направлены на оздоровление личности, а при их выполнении необходимо проявить желание, трудолюбие и настойчивость.

В-третьих – специальная направленность физической культуры – это

содержание и нормативы, которые разработаны так, чтобы обеспечить разностороннее совершенствование физических способностей личности, развитие физических качеств и прикладных навыков.

Библиографический список

1. ГТО на марше / отв. ред. В. А. Ивонин. [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1975. 304

2. Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза [электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В.; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. –Электрон, дан. –Пермь, 2019. – 1,34 Мб; 104 с.

3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ББК 54.582.86

Реабилитация после эндопротезирования тазобедренного сустава с помощью лечебной физической культуры

М.А. Лозовая

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Рассмотрим протезирование тазобедренного сустава – шаровой шарнирный сустав. Благодаря ему человек имеет возможность двигать нижней конечностью в разные стороны. Но не всё так просто – боли в суставе могут означать, что хрящ истощен и имеет дефекты. Суставные поверхности перестают скользить и становятся «шершавыми».

Ключевые слова: протезирование, восстановление, реабилитация, лечебная физическая культура

Rehabilitation after hip arthroplasty with therapeutic physical therapy culture

M.A. Lozovaya

Siberian State University of Science and Technology
Technologies named after academician M.F. Reshetnev

Annotation. Consider prosthetic hip joint - ball and socket joint. Thanks to it a person is able to move the lower limb in different directions. But not it's not that simple - pain in the joint can mean that the cartilage is depleted and has defects. The joint surfaces stop sliding and become “rough”.

Keywords: prosthetics, rehabilitation, rehabilitation, physical therap

Эндопротезирование – замена поврежденного сустава на искусственный протез. Сложная по восстановлению операция, к которой нужно готовиться не только физически, но и морально.

Рассмотрим протезирование тазобедренного сустава – шаровой шарнирный сустав. Благодаря ему человек имеет возможность двигать нижней конечностью в разные стороны. Но не всё так просто – боли в суставе могут

означать, что хрящ истощен и имеет дефекты. Суставные поверхности перестают скользить и становятся «шершавыми».

Основные причины износа тазобедренного сустава:

1. Чрезмерная нагрузка на сустав
2. Избыточный лишний вес
3. Повреждения в результате травмы (ДТП и другие происшествия; профессиональный спорт, чаще всего футболисты и гимнасты)

Основные проявления износа тазобедренного сустава:

1. Припухлость в области сустава
2. Боль в суставе разной интенсивности (может уходить в область ягодиц или паха)
3. Ограничение подвижности
4. Хромота

В случаях, когда хрящ больше нельзя восстановить альтернативными способами, его заменяют на протез. После данной операции человеку требуется много времени, чтобы пройти реабилитацию, вернуться к привычному образу жизни без боли. Большая доля в этом нелегком пути, которая сильно влияет на результат – движение и занятия лечебной физической культурой.

Первый месяц восстановления (стоит учитывать индивидуальные возможности организма, из-за которых сроки восстановления могут увеличиваться или уменьшаться):

Важная цель лечебных упражнений в том, чтобы улучшить циркуляцию крови в ноге, которая была прооперирована. Сразу же после операции человеку нельзя вставать сутки. На второй день после операции, чтобы предотвратить отек конечностей и образование тромбов, человеку нужно медленно двигать пальцами ног и стопой, можно делать вращательные движения, выполнять это упражнение нужно каждые 5-10 минут. Также необходимо выполнять дыхательное упражнение лежа: поднять руки вверх, сделать вдох, опустить руки через стороны и сделать выдох. Данное упражнение повторяется 5-7 раз. Можно присаживаться под углом не меньше 90 градусов, чтобы предотвратить риск вывиха протеза. Запрещается нагибаться, надевать на себя одежду, забрасывать ногу на ногу и делать другие резкие движения, которые могут привести к травме. Любое действие необходимо делать по согласованию врача, при его наблюдении.

На третий день человеку можно вставать с кровати с помощью костылей при поддержке другого человека, так как в эти дни всё еще есть слабость и действие обезболивающих. Полностью наступать на оперированную ногу нельзя, вставать нужно на здоровую ногу. 2-3 раза можно проходить медленным шагом примерно 10 метров, с каждым днем увеличивать количество и расстояние. Чтобы лечь обратно на кровать, нужно сначала положить здоровую ногу, потом прооперированную.

На пятый день добавляются упражнения (по согласованию с врачом) :

1. Сгибание колена с поддержкой пятки – лежа двигать пятку по направлению к ягодицам, касаясь поверхности. Тазобедренный сустав все еще нельзя сгибать на 90 градусов.
2. Сокращение ягодиц – сжать мышцы ягодиц и держать их 3-5 секунд, повторить не менее 10 раз

3. Отведения – прооперированную ногу отвести в максимально в сторону и вернуть ее назад. Повторить упражнение 10-15 раз

4. Ходьба по лестнице – сделать шаг здоровой ногой, далее переставить прооперированную ногу на ступеньку и на эту же ступеньку поставить костыли. Для спуска по лестнице выполнить те же действия, но в обратном порядке

Второй месяц восстановления (стоит учитывать индивидуальные возможности организма, из-за которых сроки восстановления могут увеличиваться или уменьшаться):

К этому времени мышцы и связки срастаются довольно крепко, поэтому нужно увеличивать нагрузку. На 30 день добавляются упражнения, реабилитация под присмотром врачей, в течение 14 дней:

1. Занятие на велотренажере 2 раза в день по 10 минут

2. Отведение ног в сторону положении стоя, повторить не менее 10 раз

3. Приведение ног с усилениями (резинка, мяч)

4. Поднимание колена в положении стоя – немного поднимите колено, не выше уровня талии, удерживайте ногу в течение 2-4 секунд, опустите ногу.

5. Выпрямление в тазобедренном суставе в положении стоя – немного отведите прооперированную ногу назад, держите спину прямо, удерживайте ногу 2-4 секунды, верните на пол.

После 14 дней комплекс упражнений нужно делать каждый день, желательно утром, днем и вечером.

Третий месяц восстановления (стоит учитывать индивидуальные возможности организма, из-за которых сроки восстановления могут увеличиваться или уменьшаться):

Первые два месяца человек ходит на костылях. На третий месяц возможен переход на трость. Через четыре месяца после осмотра врача возможна полная нагрузка на оперированную конечность.

Можно начать заниматься плаванием с разрешения врача. Важно не перегружать прооперированную ногу, не делать резкие движения.

Последующая реабилитация:

Стоит отметить, что реабилитация, разрешение на увеличение количества движений и нагрузок согласовываются с врачом, ведь у каждого человека восстановление проходит индивидуально.

В течение всей жизни можно заниматься такими видами спорта, как плавание, езда на велосипеде, специальная гимнастика, ходьба, водная гимнастика. Строго противопоказаны такие виды спорта, как бег, теннис, регби, лыжи, коньки, йога и любые другие физические упражнения, которые требуют быстрых остановок, стартов или резких движений.

Достаточно эффективно плавание, ведь выполняя упражнения в воде, человеку обеспечивается необходимая физическая нагрузка без перенапряжения суставов и мышц. На ранних этапах восстановления нужно избегать интенсивных стилей плавания, так как это может привести к переутомлению и задержке восстановления. В дальнейшем, с разрешения врача, можно увеличивать интенсивность тренировок.

Следует отметить, что после протезирования нужно на постоянной основе заниматься ЛФК или разрешенными видами спорта для поддержания

здоровой полноценной жизни. В среднем срок восстановления после операции 1-2 года. Также срок службы протеза не вечен: чаще всего он составляет 20-25 лет, поэтому важно быть внимательным и аккуратным, чтобы продлить этот срок, ведь повторной операции можно избежать. Один из важных факторов в продлении срока службы: хорошая физическая форма, полученная путем занятия безопасными видами спорта. Важно понимать, что результат реабилитации зависит от четкого выполнения всех назначений от лечащего врача.

Библиографический список

1. Хирургическое лечение дегенеративно-дистрофических поражений тазобедренного сустава / Н. В. Корнилов, А. А. Войтович, В. М. Машков, Г. Г. Эпштейн ; Рос. НИИ травматологии и ортопедии им. Р. Р. Вредена. – Санкт-Петербург : ЛИТО Синтез, 1997.– 290 с.

2. Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренного сустава : Пособие для врачей / М-во здравоохранения России. Нижегород. науч.-исслед. ин-т травматологии и ортопедии; [Буйлова Т.В. и др.]. - Н. Новгород, 2000. - 26, [1] с. : табл.; 21 см.

ББК 75.6

Взаимосвязь утренней гимнастики и умственной деятельности у студентов

А.А. Лозовой

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф Решетнева

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме студентов, связанная с занятием утренней гимнастики для умственной деятельности, а также для повышения успеваемости. В статье описано то, как важно заниматься утренней зарядкой, как физические упражнения влияют на организм человека, а также было проведено исследование, как в течение несколько недель проводился эксперимент, где группа студентов занималась зарядкой, вследствие чего были выявлены результаты исследования.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, зарядка, физические упражнения, тренировка, умственная деятельность

The relationship between morning exercises and mental activity in students

A.A. Lozovoy

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. This article is devoted to the problem of students involved in morning exercises for mental activity, as well as to improve academic performance. The article describes how important it is to exercise in the morning, how physical exercises affect the human body, and a study was conducted, how an experiment was conducted for several weeks, where a group of students engaged in exercise, because of which the results of the study were revealed.

Keywords: morning exercises, exercises, physical exercises, training, mental activity

В настоящее время занятие утренней гимнастикой всё меньше становится популярным, а особенно среди студентов. Данная проблема связана с тем, что для обучающихся лучше всего потратить свободное время на «что-то полезное» или просто подольше поспать. Мало кто задумывается, как может быть полезна занятию гимнастикой по утрам, и к каким физическим результатам она может привести. Но с помощью гимнастики можно не только повысить силовые показатели, но и умственную деятельность, поскольку ежедневное занятие разминкой в определённое время, и с правильным подобранным комплексом упражнений предусматривает:

- активизировать деятельность внутренних органов и систем, повышающих физиологические процессы обмена;
- увеличивают возбудимость коры головного мозга;
- поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, а также повышает жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика является одним из средств оздоровления, и содержит дисциплинированное значение. Регулярное занятие зарядкой даёт возможность для укрепления иммунитета, и развивает привычку постоянного заниматься спортом, что в будущем приводит к улучшению метода тренировки, тем самым развивает физические показатели у людей.

Утренняя гимнастика представляет собой индивидуальный комплекс доступных упражнений для человека, благодаря которому будет исключена вялость и сонливость. Текущий комплекс должен содержать тренировку, направленную на растяжку главных групп мышц, которая должна быть подходящими под физическую подготовку человека. Для гимнастики также должно быть характерно время проведения, и характер интенсивности тренировки.

Для правильного проведения дня с применением утренней гимнастики следует начать сперва со сна, а именно с времени, отведенного на него. Сон является одним из источников отдыха организма, при котором вырабатывается гормон роста, необходимый для развития мышц, так как он позволяет восстанавливать мышцы с помощью ускоренного синтеза белка, и влияет на обмен веществ. Также нужно опираться на своё самочувствие, и специфику своего организма после пробуждения.

Продолжительность гимнастики в среднем должна быть 10-15 минут, а нагрузку необходимо распределять относительно своей подготовки, делая небольшие перерывы. При выполнении разминки нужно подобрать правильную последовательность упражнений, и делать их не спеша и без резких движений. Если комплекс или отдельные упражнения не приводят к желаемому результату, оказываются слишком простые, то необходимо менять и усложнять другими упражнениями на ту же группу мышц.

Если говорить в общем, об утренней гимнастике, то она позволяет организованно начать свой день, и способствует четкому режиму дня. В то же время сохраняется оздоровительно значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма.

Содержание гимнастики может включать себя различное количество видов упражнений, систематическое повторение которых укрепляет иммунитет и опорно-двигательный аппарат у людей.

Широко используются в комплексе упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. При подборе упражнений нужно учитывать: тренировка должна включать упор на все группы мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности темпа.

Оптимальное жизнедеятельность человека в данных условиях будет возможно только в том случае, если организм будет вовремя реагировать на воздействие окружающей среды необходимыми соответствующими приспособительными реакциями. Физические упражнения являются своеобразным датчиком-регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами. А это значит, что утреннюю гимнастику надо рассматривать не только как развлечение и отдых, но и как предмет поддержания здорового образа жизни.

Теперь разберем подробнее как влияет физические упражнения на организм человека. Наш организм состоит из различных органов, выполняющих характерные им функции. Из внешней среды организм человека получает все нужные для нашей жизни и развития вещества, совместно с этим он получает различные раздражители, такие как: высокая температура, влажность, солнечная радиация, производственные отходы, шумы и тому подобные, которые желают, как можно хуже воздействовать на постоянную внутреннюю среду обитания организма, или же гомеостаз.

Недостаточная двигательная активность образует неестественные условия для жизнедеятельности людей, а также негативно действует на структуру и функции всех тканей органов человека. Благодаря этому можно наблюдать уменьшение иммунитета, по средствам чего увеличивается риск возникновения множества заболеваний.

Вследствие развития технологий, на человека повышается зрительная, интеллектуальная и эмоциональная нагрузка.

Разумное сочетание труда и отдыха, налаживание соблюдения сна и питания наблюдается то, что систематическая мышечная деятельность может повышать психологическую, умственную и эмоциональную устойчивость для того, чтобы в будущем повышать свою успеваемость на занятиях в университете.

Человек, ведущий правильный подвижный образ жизни, систематически выполняющий утреннюю гимнастику, может выполнять наибольшую нагрузку по учебе, а также для саморазвития в сфере деятельности своей специальности.

Занятие утренней зарядкой повышает активность обменных процессов, тренирует и поддерживает на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Такие питательные вещества, как белки, жиры и углеводы, поступающие во внутреннюю среду организма человека с пищей, расщепляется в пищеварительном тракте. Вещества, из переработанных продуктов переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород, проникающий из воздуха через лёгкие в кровь, принимает

непосредственно участие в процессе окисления, происходящем в клетках. Обмен веществ является главным источником энергии для всех жизненно важных процессов и функций организма. При разложении сложных органических веществ имеющиеся в них энергия трансформируется в иные виды энергии, такие как: биоэлектрическую, тепловую, механическую и др.

Различные виды упражнений и интенсивность тренировок имеет прямую зависимость от показателей и величины мышц. Во время проведения зарядки утром увеличивается скорость кровоснабжения мышц, их волокон, то есть увеличивается объем мускулатуры. Выносливость и умение рационального занятия физической работой является результатом тренировки мышечной структуры. Физические упражнения, которые нацелены на развитие силовой подготовки может способствовать устранению искривленному позвоночнику, благодаря чего все внутренние органы начинают правильную работу обменных процессов и на осуществление их функций. С помощью мышц груди и диафрагмы осуществляется дыхательные упражнения, а брюшной пресс направлен на работу нормальной деятельности органов брюшного отдела, дыхания и кровообращения. При уменьшении энергозатрат организма происходит повышение работоспособности человека за счёт того, что он выполняет разнообразную мышечную деятельность. Из-за того, что слабость мышц спины пропорционально влияет на осанку, то может нарушаться координирование движений у органов человека. В наше время характерны широкие возможности повышения уровня физического развития человека, так как существует множество вариантов в каком месте и как заниматься для каждого человека. А также стоит помнить, что стойкость всех форм двигательной активности у человека формируется под влиянием множеством видов тренировок.

Многие знают, что сердце является главным центром кровеносной системы, вследствие чего в организме происходит перемещение крови и кислорода для поддержания правильного образа жизни организма человека. В результате утренней гимнастики размеры и масса сердца увеличивается в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.

При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом:

- повышается показатель эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего увеличивается кислородная емкость крови;
- повышается иммунная способность организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;
- увеличивается скорость процесса восстановления после значительной потери крови.

Постоянная интеллектуальная нагрузка, недостаточная физическая активность, особенно при нервно-эмоциональных напряжениях, наличие вредных привычек вызывают повышение тонуса и ухудшению питания стенок артерий, потерю их эластичности, что может привести к стойкому повышению в них кровяного давления, а также к гипертонии. Потеря эластичности кровеносных сосудов и увеличение их хрупкости влекущее этому повышение кровяного давления могут привести к разрыву кровеносных сосудов. Если

разрыв происходит в жизненно важных органах, то наступает тяжелое заболевание или вовсе летальный исход.

Поэтому для сохранения здоровья и работоспособности необходимо активировать кровообращение с помощью утренней гимнастики. Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия циклическими видами упражнений.

При повторных занятиях зарядкой улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех её уровнях. При этом отмечаются высокие показатели силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, потому что нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. При отсутствии необходимой мышечной активности происходят нежелательные изменения функций мозга и сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу, например, органов чувств, таких как слух, равновесие, вкус, или ведающих жизненно важными функциями, например, дыхание, пищеварение, кровоснабжение. Благодаря этому наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний.

В таких случаях характерны неустойчивость настроения, нарушение сна, нетерпеливость, ослабление самообладания. Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

В завершение статьи можно подвести итог тому, как физические упражнения воздействуют на наш организм, а также прокомментировать, каким образом следует заниматься, чтобы избежать вреда для себя. Проведенное исследование выявило, как на самом деле люди воспринимают утренние тренировки. Эта проблема присутствовала в нашем обществе издавна, хотя прежде количество увлеченных спортом было значительно меньше. В наши дни наблюдается активное расширение возможностей для занятий спортом на открытых площадках и внедрение разнообразных методов физического развития. Подобные изменения свидетельствуют о возрастании интереса к здравоохранению и активному образу жизни, что, безусловно, вдохновляет многих на путь к самосовершенствованию. Необходимость физической активности становится всё более очевидной, и наконец, люди начинают осознавать, что регулярные тренировки не только укрепляют тело, но и наполняют жизнь новыми красками. Общество, открытое для фитнеса и спорта, несомненно, открывает дорогу к улучшению качества жизни и крепкому здоровью.

Библиографический список

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пед. институтов / под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва, 1990. – 360 с.
2. Бальсевич, В. К. Здоровье в движении / В. К. Бальсевич. – Москва: Советский спорт, 1988. – 47 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура /Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 383 с.

4. Журавская, Н. В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов не физкультурного вуза / Н. В. Журавская // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. - №12(58). – С. 49-52.

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / под общей ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – Москва, 1999. – 319 с.

ББК 75.0

Лечебная физическая культура при заболевании костно-хрящевого экзостоза

А.А. Лозовой

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Рассмотрены упражнения лечебной физической культуры при заболевании костно – хрящевых экзостозов.

Ключевые слова: экзостоз, лечебная физическая культура, упражнения

Therapeutic physical culture in case of osteochondral exostosis

A.A. Lozovoy

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. The exercises of therapeutic physical culture in the disease of osteochondral exostoses are considered.

Keywords: exostosis, therapeutic physical culture, exercises

Костно - хрящевые экзостозы - достаточно распространенное заболевание среди молодежи. Развиваясь в медленном темпе, заболевание постепенно вызывает ограничение подвижности и, иногда, частичную инвалидность. Создание программ по физическому воспитанию - единственный способ улучшения физического здоровья людей, которые страдают от такого заболевания.

Остеохондрома (костно - хрящевой экзостоз) является доброкачественным дефектом нарушений развития костной ткани, чаще всего в эпифизе. Обычно локализуется в метафизе длинных костных конечностей, но с ростом скелета он смещается к диафизу, а также может находиться и в тазобедренных костях, рёбрах, позвонках, лопатках, суставных концах ключицы. Очень часто встречающееся доброкачественное заболевание скелета, составляет около 20% всех первичных опухолей скелета. В основном обнаруживается у детей и подростков (часто во второй половине жизни). Рост остеохондромы прекращается с момента созревания костной ткани, но в ряде случаев продолжается после закрытия зоны роста. В 70% случаях солитарный остеохондрома выявляется у больных моложе 30 лет. Остеохондрома

развивается из пластинки метафиза, и его ось направлена в сторону от ближайшего сустава. Остеохондроматоз (множественная экзостозная хондродисплазия) является наследственным заболеванием, наследуется аутосомным типом и чаще встречается у больных моложе 20 лет.

Лечебная физическая культура – медицинская дисциплина, в которой применяются средства физического воспитания, в основном, физические занятия, направленные на лечение и реабилитацию больных, инвалидов и профилактику болезней. Своевременное применение лечебной физической культуры позволяет предотвратить развитие ограничений движения в суставах и утомления, поддерживать, развивать функцию адаптации поражённых систем к новым, сложным, условиям деятельности. При этом физические упражнения стимулируют развитие позитивных эмоций, способствующих активизации различного физиологического механизма (компенсации, перестройки функций), а также ускорению психологической и социальной реабилитации. Основная форма физической активности в борьбе с заболеваниями позвоночника - лечебная физическая активность. Применяется в виде лечебных гимнастических упражнений, прогулок, террекции, игр, строгого дозированных спортивных упражнений.

Лечебные гимнастики являются основной формой лечения. Упражнения оздоровительной гимнастики делятся на две группы: на костную и мышечную систему. Первые подразделяются на локализацию воздействия или анатомический принцип - на мелкие, средние и крупные мышечные группы; на степень активности пациента - пассивный и активный. Пассивные называются упражнения на поражённую конечность, которые выполняются больным при помощи здоровых конечностей или при помощи инструктора по лечебной физической культуре, активные — упражнения, полностью выполняемые самим больным. В случае заболеваний опорно-двигательного аппарата основной упор следует делать на физические упражнения для укрепления костной ткани, мышц, суставов.

Физические упражнения позволяют:

- восстановить психическое здоровье;
- приобрести и укрепить уверенность в своих возможностях и силах; массажировать внутренние и другие органы;
- вывести вредные вещества и токсины из тканей органов;
- восстановить нормальный обмен веществ.

От простейших и спокойных упражнений, когда организм укрепляется и увеличивает физические возможности, следует переходить к более серьезным упражнениям, применяющим отягощения, повышая нагрузку постепенно. Продолжительность тренинга: сначала 10-15 минут в сутки, а потом постепенно повышать до 1-1,5 часов – 2-3 раза в сутки.

Блок для упражнений на коленный сустав:

1. Подъем ног лежа – исходная позиция принимается на спине лежа, нога с пораженным суставом вытянута параллельно полу, вторая – сгибается в колене и опускается до 45°, ноги меняются, поднимаясь поочередно;

2. Подъем ног стоя – исходная позиция принимается стоя у стены. Нога с повреждённым суставом выносятся вперед около 45° и фиксируется на 5–7 секунд;

3. Сокращение передних мышц бедра – исходная позиция принимается, лежа на животе, валик зафиксирован под ступнями. При напряжении пораженная конечность выпрямляется и держится в этом положении в течение 5–7 секунд, а затем требуется отдых. Упражнение повторяется примерно 10 раз, зависит от состояния пациента;

4. Сокращение задних бедренных мышц – исходное место принимается в положении лежа в спине, ноги обе сгибаются на коленях до того момента, когда возникают болевые ощущения. Стопы должны быть основательно прижаты, стараясь надавить их одновременно с напряжением задней поверхности бедра. Напряжение должно быть удержано максимально до семи секунд, повторяя десять раз.

5. Продолжить, лежа на спине, выполнять упражнение на вращении ног - «велосипед». Нужно поддерживать темпы: от медленных до быстрых.

Библиографический список

1. Рогожин Д.В., Булычева И.В., Кушлинский Н.Е. Архив патологии. 2015;77(3): 37-40

2. Самбатов Б.Г. Внутрисуставные мягкотканые повреждения коленного сустава у детей и подростков. Артроскопическая верификация диагноза: Дис. ... канд. мед. наук: 14.00.15. Самбатов Баир Гатапович; ЦИТО. М., 2010. 138 с.

3. Цыбанов А.С. Хирургическое лечение детей и подростков с экзостозной хондродисплазией: Дис. ... канд. мед. наук. СПб., 2004. 206 с.

ББК 75.0

Медицинские аспекты занятий физической культурой

А.А. Лозовой

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Рассмотрены медико-биологические аспекты, а также факторы, влияющие на физическую активность человека.

Ключевые слова: физическая активность, физическое воспитание, упражнения, здоровье

Medical aspects of physical training

A.A. Lozovoy

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. Medical and biological aspects as well as factors influencing human physical activity are considered.

Keywords: physical activity, physical education, exercises, health

Одним из важнейших условий для развития человеческой жизни можно смело считать физическую активность. Ее можно рассматривать как что-то, что может стимулировать процессы роста, развития и формирования человеческого организма.

Факторы, которые напрямую влияют на физическую активность индивида, представляют собой его функциональные возможности, его возраст, пол и состояние здоровья.

Изменение сроков приспособляемости организма подвержено влиянию совокупности следующих факторов: физической активности человека в комплексности с социальными условиями, состоянием экологии и других немаловажных причин.

Эффект, посредством выполнения упражнений и других тренировок, будет давать результаты только при соблюдении ряда условий: систематичности, регулярности, длительности, дозировании нагрузок, индивидуализации. Во время физической активности в организме человека не только происходят различные процессы, но и последствия от той или иной активности воспринимается человеком по-разному и имеет разнородное влияние для определённого организма.

Физическая культура в образовательных программах детских садов, школ, средних и высших учебных заведениях является неотъемлемой частью учебного процесса. С каждым годом число людей со слабым здоровьем и плохой физической подготовкой увеличивается. Помимо хронических заболеваний, также на здоровье учеников и студентов влияют следующие факторы: нерациональное питание, подверженность к стрессу, тяжелая учебная нагрузка, времяпрепровождение за компьютером.

Учеными любого времени и всего мира ставится вопрос: Как влияет физическая активность на человека в медицинском аспекте данного смысла. Еще в древности китайские мыслители и врачи говорили о важности физического воспитания с малых лет. Тоже и античные врачи.

Медико-биологические аспекты исследуют проблемы самочувствия и физического состояния людей. Вовлечение данных нюансов к изучению физкультурно-оздоровительных мероприятий обуславливается тем, что уровень физического развития рассматривается с точки зрения развития моторной деятельности и биологических качеств того или иного организма.

Первостепенным в физическом воспитании доктора и ученые выделяют формирование респираторного аппарата. Педагог и другие деятели физической культуры, в первую очередь, должны следить за подвижностью дыхательной клетки и правильностью дыхания. Правильное дыхание влияет на формирование и развитие дыхательной мышцы и увеличение запаса легких, что, не только при постоянных физических нагрузках, но и в периодическом выполнении физических упражнений играет колоссальную роль.

Но нужно помнить, что процесс физического воспитания должен проходить в совокупности с физиологическим развитием организма.

Ученые говорят о том, что степень формирования физиологических свойств и уровень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на скорость, мощь, эластичность находятся в зависимости с возрастными отличительными черт организма. Высокие показатели эластичности и скорости

могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более. Наивысший уровень выносливости наблюдается у людей в возрасте от 23 до 25 лет. Упражнения, направленные на повышение уровня выносливости в возрасте от 15 до 18 лет, подлежат строгой дозировке, так как организм в данном возрасте еще находится в стадии формирования и резкое повышение требования к выполнению упражнения на выносливость может повлечь за собой осложнения респираторной системы и травмы в коленях, ногах и пояснице. Врачи утверждают, что самым подходящим временем для повышения уровня выносливости является возраст от 19 до 20 лет.

Силовые виды спорта в наше время набирают все большее внимание и популярность среди людей в возрасте от 13 до 17 лет. К таким видам спорта относятся – армрестлинг, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Большое количество авторитетных изданий утверждают о том, что наиболее благоприятное время для начала занятия силовыми видами спорта является период с 14-19 лет. В возрасте от 14 до 16, у подростков отмечается увеличение мышечной массы и вступление в фазу созревания в физическом плане. В этом возрасте людям легче всего набрать достаточную мышечную массу, чтобы в последующем заниматься данными видами спорта. Но, врачи предупреждают, что, помимо резкого увеличения мышечной массы, при перезагрузках на мышцы можно получить серьезные травмы. Поэтому целесообразно говорить о том, что нагрузки на мышцы должны быть также строго дозированы.

Подводя итог можно сказать, занятия спортом и физическое воспитание являются неотъемлемой частью человека, живущего в современном мире. Можно смело утверждать, что медицина и физическая культура тесно связаны между собой, и учтенные медицинские моменты позволяют организму человека развиваться, в физическом плане, более успешно.

Библиографический список

1. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта: учебное электронное текстовое издание / Т. Л.Бойцова В. В.Бисеров; Каф. циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к. б.н. В.Н. Люберцев. 2009. – 76с.

2. Сальникова, Е. О. Медико-биологические аспекты физической культуры / Е. О. Сальникова, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 12 апреля 2017 г., [г. Екатеринбург] / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2017. - С. 230-233с.

ББК 65.05

Особенности уголовно-процессуального доказывания в контексте неправомерного банкротства

И.М. Макаров

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский юридический университет»

Аннотация. В условиях современной экономики наблюдается рост числа дел о банкротстве, что связано с экономической нестабильностью и изменениями в законодательстве. Это подчеркивает необходимость глубокого изучения механизмов, связанных с выявлением и доказательством неправомερных действий в процессе банкротства.

Ключевые слова: преднамеренное банкротство, фиктивное банкротство, уголовно-процессуальное доказывание

Features of criminal procedural evidence in the context of fictitious bankruptcy

I.M. Makarov

Private educational institution of higher education «Siberian Law University»

Abstract. In the context of the modern economy, there is an increasing number of bankruptcy cases, which is associated with economic instability and changes in legislation. This underscores the necessity for a thorough examination of the mechanisms related to the identification and proof of unlawful actions within bankruptcy proceedings.

Keywords: intentional bankruptcy, fictitious bankruptcy, criminal procedural evidence

Неправомерное банкротство имеет серьезные правовые и экономические последствия как для кредиторов, так и для общества в целом. Эффективное уголовно-процессуальное доказывание таких дел способствует защите интересов законопослушных участников рынка и предотвращению финансовых преступлений. Актуальность проблемы заключается в том, что неправомερное банкротство, включая в себя преднамеренное и фиктивное, представляет собой значительную угрозу экономической стабильности и правопорядку в России.

Преднамеренное и фиктивное банкротство представляют собой умышленное действие, направленное на уклонение от долговых обязательств, при этом фиктивное банкротство связано с ложным заявлением о неплатежеспособности, а преднамеренное – с созданием долговой ямы [1; 2].

Существующие правовые механизмы и процедуры, регулирующие банкротство, требуют дальнейшего совершенствования. Необходимо выявить пробелы в законодательстве, которые могут быть использованы для злоупотреблений признания лица банкротом.

Проблема фиктивного банкротства затрагивает не только экономику, но и социальные аспекты, такие как защита прав работников и кредиторов. Таким образом, исследование особенностей уголовно-процессуального доказывания неправомερного банкротства является актуальным и необходимым для формирования эффективной правоприменительной практики и защиты интересов всех участников экономических отношений.

Основными методами доказывания включают в себя анализ финансовой отчетности, изучение учредительных документов и аудиторских заключений для выявления умысла, выявление убыточных сделок и манипуляций с активами [3].

Алгоритмом по решению выделенной проблемы неправомερного банкротства может стать перечень следующих этапов.

Этап 1. Комплексный анализ взаимодействия процессов.

На данном этапе предлагается выполнять глубокий анализ взаимодействия уголовного и арбитражного процессов в контексте дел о банкротстве, что позволит выявить специфику применения доказательств, полученных в рамках уголовных дел, в арбитражных судах.

Этап 2. Анализ доказательств.

На данном этапе необходимо использовать методы и источники доказательств, применяемых в делах о преднамеренном банкротстве, включая их классификацию и оценку [4; 5].

Этап 3. Методология доказывания.

На данном этапе необходимо организовать сбор, проверку и оценку доказательств, с акцентом на внутренние убеждения судьи [6].

Этап 4. Проблемы и решения.

На данном этапе важно выявить основные проблемы уголовно-процессуального доказывания в контексте фиктивного банкротства и предложить пути их решения.

Этап 5. Сверка с судебной практикой.

На данном этапе важно проанализировать примеры судебных решений по делам о банкротстве для выявления тенденций в оценке доказательств.

Правовые последствия уголовной ответственности за фиктивное и преднамеренное банкротство в России являются важной частью уголовного законодательства и регулируются несколькими статьями Уголовного кодекса. Наиболее актуальными являются статьи 195, 196 и 197 УК РФ [7], которые определяют условия и виды наказания за данные преступления. В частности, преднамеренное банкротство, согласно статье 196, может повлечь за собой штрафы от 200 000 до 5 миллионов рублей или лишение свободы на срок до семи лет. Уголовная ответственность варьируется в зависимости от размера ущерба и обстоятельств дела, что подчеркивает важность оценки финансовых последствий действий должника.

Согласно статистике, количество дел о преднамеренном банкротстве возросло за последние годы, что указывает на растущую проблему криминальных банкротств в стране [8]. Важным аспектом является то, что для привлечения к уголовной ответственности необходимо доказать наличие умысла у должника, что часто представляет собой сложную задачу для правоохранительных органов. Признаки преднамеренного банкротства могут включать сокрытие активов, заключение неблагоприятных сделок и другие действия, направленные на уменьшение конкурсной массы. Таким образом, уголовное преследование за фиктивное и преднамеренное банкротство требует тщательного анализа финансовой отчетности и других доказательств.

Кроме того, следует отметить, что уголовная ответственность за данные преступления не ограничивается только физическими лицами; к ответственности могут быть привлечены также контролирующие должника лица и арбитражные управляющие. Это расширяет круг субъектов, подлежащих уголовному преследованию за неправомерные действия в сфере банкротства. Ужесточение законодательства в этой области направлено на повышение эффективности борьбы с криминальным банкротством и защиту интересов кредиторов. В результате, правовые последствия фиктивного и

преднамеренного банкротства становятся все более серьезными, что подчеркивает необходимость соблюдения законодательства как со стороны должников, так и со стороны кредиторов.

Необходимость улучшения правоприменительной практики и повышение ответственности должников подчеркивает значимость данной темы для юридической науки и практики. Важно оценить влияние экономических факторов на рост банкротств и необходимости реформирования законодательства о несостоятельности лица.

Таким образом, следуя разработанному алгоритму, можно не только углубить понимание особенностей уголовно-процессуального доказывания в контексте банкротства, но и сгенерировать практические решения для улучшения правоприменительной практики.

Библиографический список

1. Евтеев К. И. Развитие института несостоятельности / К. И. Евтеев // Вестник МФА. 2020. №2. С. 118-120.

2. Вертьянова Е. В. История развития института банкротства в России и за рубежом / Е. В. Вертьянова // Научный журнал «IN SITU». 2023. №1. С. 83-91.

3. Соловьева А. А. Банкротство физических лиц: теория и статистика / А. А. Соловьева // Научный форум. 2022. №4. С. 62-66.

4. Лазарева О. С. Банкротство юридических лиц. Фиктивное и преднамеренное банкротство / О. С. Лазарева, Н.Г. Нелюбов // Аллея науки. 2018. Т. 1, № 6(22). С. 376-382.

5. Степанова О. С. Сравнительный анализ правовых систем банкротства юридических и физических лиц / О. С. Степанова // Серия «Вестника СВФУ». 2020. №4 (20). С. 120-125.

6. Минина А. А. Институт банкротства / А. А. Минина // Право и государство. 2022. №6. С. 49-53.

7. Уголовный кодекс Российской Федерации : УК : текст с изменениями и дополнениями на 1 августа 2017 года : [принят Государственной думой 24 мая 1996 года : одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 года]. Москва : Эксмо, 2017. 350 с.

8. Федеральные арбитражные суды Российской Федерации [Электронный ресурс]: URL: <http://www.arbitr.ru/> (дата обращения: 20.10.2024).

ББК 87.6

Трансформация функций современной семьи: структурные и функциональные изменения

И.В. Малимонов

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Статья посвящена проблеме изменения социо-экономических и социокультурных условий существования современной семьи. Поднимается вопрос формирования и действия современных семейных функций. Рассматривается процесс трансформации современных семейных функций в рамках репрезентации происходящих общественных изменений.

Ключевые слова: семья, социальный институт, функции семьи, формирование семейных функций, социальная дифференциация

Transformation of the functions of the modern family: structural and functional changes

I.V. Malimonov

Siberian Institute of Business, Management and Psychology

Abstract. The article is devoted to the problem of changing socio-economic and socio-cultural conditions of the modern family. The question of the formation and operation of modern family functions is raised. The process of transformation of modern family functions within the framework of the representation of ongoing social changes is considered.

Keywords: family, social institution, family functions, formation of family functions, social differentiation

Актуальность и важность семьи и брака как социального института хорошо проявляется в процессе выполнения множества семейных функций. Реализация данных функций зависят от множества факторов, главным из которых является уровень социально-экономического и социально-культурного развития общества. Но в свою очередь семья является одной из наиболее значимых форм существования человека, несомненным условием функционирования общества и институт семьи оказывает огромное влияние на развитие общества во всех аспектах: экономическом, политическом, культурном и др.

Благодаря своей исключительной способности адаптироваться к любым особенностям соответствующих социально-экономических формаций, институт семьи и брака хоть и подвергся серьезнейшей трансформации – от родового брака до традиционной сложной и многодетной, а впоследствии и до современной нуклеарной и малодетной семьи, но и сегодня существует в настоящей системе социально-экономических связей и отношений [1, с. 127].

На современном этапе развития общества социально-экономическая ситуация в России привели к изменению семьи как социального института и, как следствие, к трансформации семейных функций. Этот процесс обусловлен различными факторами и прежде всего изменению социально-экономических отношений и морально-этических норм и правил. Функционирование семьи – это разносторонние скоординированные целенаправленные действия семьи как группы или отдельных ее членов по обеспечению ее оптимальной жизнедеятельности и разумному удовлетворению потребностей [4, с. 6].

При классификации семейных функций необходимо выделить функции, которые, преимущественно, выполняет практически только семья – специфические и функции, которые также могут выполнять и другие

социальные институты – неспецифические. Как считает А.Г. Харчев: «специфические функции семьи вытекают из сущности семьи и отражают ее особенности как социального явления, тогда как неспецифические функции – это те, к выполнению которых семья оказалась принужденной или приспособленной в определенных исторических обстоятельствах [7, с. 16].

К специфическим функциям семьи традиционно относят:

- репродуктивная;
- первичной социализации;
- сексуально-эротическая.

Выполнение указанных функций является, всё ещё, прерогативой семьи, при всех происходящих изменениях общества. Надо отметить, что объём выполнения той или иной функции значительно меняется в ходе развития общества, и в настоящее время выполнение сексуально-эротической функции передано в другие социальные институты, например досуговые. Подобное смещение фиксируется в части выполнения функции первичной социализации - воспитание детей всё раньше делегируется в образовательные социальные институты. Так в ясли (группы раннего возраста) можно устроить ребёнка с 3 месяцев. Так или иначе, но общество, вынужденно или по желанию, перенимает на себя ряд специфических функций семьи.

Неспецифические функции семьи: коммуникативная, воспитательная, экономическая, хозяйственно-бытовая, социально-статусная (аскриптивная), досуговая, рекреационная и др. отражают сложную систему взаимодействия семьи и общества, в которой семья и общество принимают на себя реализацию (в различном соотношении) реализацию данных функций. В частности, описывая неспецифические функции А. И. Антонов фиксирует, что «эти функции семьи отражают исторический характер связи между семьей и обществом, раскрывают исторически преходящую картину того, как именно происходило рождение, содержание и воспитание детей в семье. Поэтому семейные изменения заметнее всего обнаруживаются при сравнении неспецифических функций на разных исторических этапах: в новых условиях они модифицируются, сужаются, либо расширяются, осуществляются полностью или частично и даже исчезают вовсе» [2, с. 47-48]. Функции семьи обладают двумя ключевыми источниками их появления: необходимости общества и необходимости семейной организации [6, с. 102].

Данные изменения и как следствие трансформация неспецифических функций, базируются, прежде всего, на увеличении степени свободы личности, расширением возможностей выбора занятий и способов деятельности, что особенно заметно в процессе вовлечения в систему экономики женщин трудоспособного возраста. Значительная часть отраслей современной экономики (особенно в непроизводственной сфере) – система образования, здравоохранение, жилищно-коммунальное хозяйство, сфера услуг и др., делают женщину востребованной и, что самое главное, конкурентоспособной в определённых сегментах рынка труда, что, в свою очередь, совершенно по иному распределяет обязательства как между семьёй и обществом, так и между мужчиной и женщиной, заставляя выполнять его участников ранее не свойственные им функции. Как итог таких изменений: «Социально-

экономические причины, так или иначе, разрушают отношение социума к оценке выгоды разделения домашнего труда – гораздо выгоднее распределить семейные роли и функции по-иному» [5, с. 128]. Даже сложно вообразить каких результатов достигнут, к чему придут общество и семья в будущем. Ведь как уже отмечалось ранее: «В семье формируется мировоззрение и определенная система ценностных ориентаций, усваиваются общественные нормы и правила поведения. При этом не всегда такое влияние бывает только положительным. Встречаются семейные ситуации, негативно влияющие на развитие и функционирование личности» [3, с. 113].

Таким образом, крайне необходимо предусмотреть программу действий, совмещающую как подготовку современной молодежи к будущей семейной жизни и проведение опережающего воспитания семейной-брачных ценностей подрастающего поколения, так и формирования иного отношения и уровня запросов общества к институту семьи и брака.

Библиографический список

1. Актуальные психолого-педагогические, философские, экономические и юридические проблемы современного российского общества: монография / Айснер Л. Ю. [и др.]. – Ульяновск : Зебра, 2021. – 293 с.
2. Социология семьи : учебник / под ред. проф. А. И. Антонова. – 2-е изд., испр. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 637 с. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1932287>.
3. Современные вызовы и психологические ресурсы : коллективная монография / Артюхова Т.Ю. [и др.]. – Ульяновск : Зебра, 2021. – 291 с.
4. Гринина О.В., Кича Д.И., Важнова Т.В., Хило Е.В. Здоровье основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи // Здоровоохранение Российской Федерации. 1997. №1. С. 19-21.
5. Малимонов И.В., Синьковская И.Г., Король Л.Г., Рахинский Д.В., Шепелева Ю.С. Процесс трансформации гендерных отношений в современном обществе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия Познание. 2023. № 3. С. 127-129.
6. Никитская Е.А., Гаврилина А.А. Теоретические основы изучения функций семьи как социального института // Научное обозрение. Педагогические науки. №3-1. 2019. С. 101-104.
7. Харчев А.Г. Быт и семья в социалистическом обществе [Текст] / Проф. А. Г. Харчев ; О-во «Знание» РСФСР. Ленингр. организация. - Ленинград : [б. и.], 1968. - 40 с.

ББК 75.1

Роль двигательной активности и психометрики

в жизни человека

А.А. Машанов, Н.А. Дубовая, Д.В. Лихтина

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в данной статье раскрывается понятие двигательной активности. Описывается психомоторика и уровни организации движений.

Ключевые слова: двигательная активность, движение, психомоторика, компоненты психомоторики, интеллектуальная активность

The role of motor activity and psychometrics in human life

A.A. Mashanov, N.A. Dubovaya, D.V. Likhtina

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: this article reveals the concept of motor activity. Psychomotor skills and levels of movement organization are described.

Keywords: motor activity, movement, psychomotor skills, components of psychomotor skills, intellectual activity

На сегодняшний день нехватка физической активности среди населения является одной из наиболее актуальных проблем в мировом масштабе. Усугубление данной ситуации связано с выдающимися успехами в разных областях науки и технологий, что привело к тому, что многие люди не могут удовлетворить свою естественную потребность в движении. Эта потребность крайне важна для полноценного функционирования жизненно важных систем организма.

В современных условиях развития общества заметно ухудшается здоровье граждан и снижается продолжительность жизни. В условиях экономической и социальной нестабильности общество сталкивается с серьезными негативными воздействиями со стороны окружающей среды и не всегда способно справиться с возросшими психологическими нагрузками. Быстрый технологический прогресс, увеличение рабочей нагрузки и постоянный поток информации становятся факторами, способствующими возникновению психосоматических расстройств.

Роль двигательной активности и психомоторики в жизни человека действительно велика. Большинство поведенческих актов человека реализуется в произвольных двигательных реакциях. Поэтому без преувеличения можно сказать, что жизнь – это движение. И неслучайно одной из важнейших потребностей человека является потребность в двигательной активности. Закономерности психомоторных процессов особенно важны в изучении и освоении таких производственных действий, где требуются высокая точность, соразмерность и координация движений.

Движения – это почти единственная форма жизнедеятельности, путем которой организм не просто взаимодействует со средой, но активно воздействует на нее, изменяя или стремясь изменить ее в потребном ему отношении. Развитие понятия «психомоторика» связано с именем великого русского физиолога И. М. Сеченова. Он впервые вскрыл важнейшую роль мышечного движения в познании окружающего мира. Психомоторика непременно присутствует в самых различных проявлениях человеком активности: речи, письма, эмоциональной экспрессии, локомоции,

инструментальных двигательных действий. В психомоторике находят отражение состояния человека, его типические особенности, поэтому двигательные методики широко используются в психодиагностике.

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности [1].

Рассмотрим несколько определений понятия «двигательная активность»:

- это совокупность двигательных актов;
- это одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка [4];

- это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой – либо двигательной задачи), состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз;

- это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве [5];

- это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) [4];

- это основная функция мышечной системы животных [6].

Следовательно, физическая активность представляет собой природное стремление к движению. Удовлетворение этой потребности является ключевым фактором для всестороннего развития личности. Движение является врожденной, жизненно важной необходимостью и потребностью каждого человека.

Физическая активность выступает ключевым компонентом улучшения здоровья, так как она способствует активации защитных механизмов организма и увеличивает общие возможности для поддержания здоровья.

Далее изучим психомоторику и уровни организации движений.

Развитие понятия «психомоторика» связано с именем великого русского физиолога И. М. Сеченова. Он впервые вскрыл важнейшую роль мышечного движения в познании окружающего мира. Это изменило и бытовавшее до него

представление об исполнительской функции двигательных центров коры, называвшихся психомоторными. Идеи Сеченова сыграли решающую роль в понимании психомоторики как объективации в мышечных движениях всех форм психического отражения и в понимании двигательного анализатора, выполняющего гносеологическую и праксеологическую функцию, как интегратора всех анализаторных систем человека. Таким образом, выявилась психодиагностическая значимость показателей психомоторики, которые могут быть определены в различных проявлениях двигательной активности человека как субъекта деятельности [7].

В современном контексте можно выделить следующее определение психомоторики: «это ключевая форма объективного проявления психического состояния через сенсомоторные, идеомоторные и эмоционально-моторные реакции и действия». Также «психомоторика представляет собой определенный тип движений, обусловленных психическими процессами, которые варьируются в зависимости от анатомических характеристик, возраста, пола и других факторов» [3]. В двух словах, психомоторика – это взаимосвязь между движениями и различными психическими процессами, такими как познание, речь и эмоционально-волевые аспекты.

Гуревич М. О. и Озерский Н. И. выделили следующие аспекты психомоторной активности: экстрапирамидные компоненты, такие как тонус, изменения иннервации и денервации, темп, ритм, автоматизированные движения (выразительные и защитные), а также вспомогательные действия. Пирамидные компоненты включает в себя силу и энергетику движений, а также четкость исполнения – отсутствие синкинезий. Четкость выполнения зависит от согласованности всех систем. В церебеллярных и кортикоцеребеллярных компонентах выделяют равновесие, соразмерность движений и координацию. Кроме того, фронтальные компоненты охватывают двигательную активность, которая определяет установки, их изменение и последовательность движений. Важна также способность к формулированию и сохранению формул (энграмм), а также возможность осуществления движений одновременно и наличие вторичных автоматизмов [5].

Бернштейн Н.А. обозначил пять ключевых уровней структурирования движений:

– Уровень А – руброспинальный, уровень кинетической регуляции, самый низкий и филогенетически самый древний.

– Уровень В – «уровень синергий» или таламополидарный уровень. На нем перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела.

– Уровень С – «пространственного поля».

– Уровень D – «предметных действий», теменно-премоторный корковый уровень, заведующий организацией действий с предметами.

– Уровень Е – «интеллектуальных двигательных актов»: речевых движений, движений письма, движения символической, или кодированной речи – жестов глухонемых, азбуки Морзе и других [2].

Движения человека составляют физиологическую основу высших психических процессов. Психомоторика представляет собой взаимосвязь движений с психическими функциями, такими как познание, эмоции и воля.

Развитие психомоторики в процессе онтогенеза не сводится к биологическому созреванию морфологических структур, а связано с формированием индивидуального двигательного опыта, накапливаемого на основе этих структур. На протяжении жизни человек продолжает расширять свой психомоторный опыт, осваивая новые навыки и координации движений. Если психомоторика нарушается, это может привести к общему задержанию развития, особенно если такие изменения происходят в раннем возрасте, или к недостаточному развитию конкретной высшей психической функции, если нарушения возникают позже. Достаточный уровень психомоторного развития является важнейшим условием для формирования специальных умений, таких как чтение и письмо, которые в результате играют ключевую роль в учебной деятельности. Поэтому важно обеспечить полноценное развитие психомоторики у дошкольников, а также осуществлять своевременную диагностику и коррекцию возможных нарушений.

Физическая активность является ключевым условием для поддержания нормального функционирования организма человека и представляет собой его естественную потребность. Нормальное функционирование различных систем и процессов в организме возможно только при достижении определённого уровня активности. Недостаток физической нагрузки, подобно нехватке кислорода или витаминов, оказывает негативное воздействие на развивающийся организм ребёнка.

Интеллектуальная активность – это любая умственная деятельность, направленная на развитие функций и дополнительных возможностей головного мозга и повышающая уровень интеллекта человека. Интеллектуальная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Научные исследования показывают, что умственное угасание людей, которые вели интеллектуально активный образ жизни, происходит на 15% медленнее, чем у остальных. Важно помнить, что интеллектуальная активность в течение всей жизни значительно укрепляет и защищает мозг, улучшает память и снижает риск развития слабоумия [6].

Психомоторика – это связь движения с психическими процессами (познавательными, речевыми, эмоционально-волевыми). Простейшие двигательные рефлексы человека, обеспечивающие нормальное протекание более сложных двигательных актов обусловлены деятельностью нижних отделов центральной нервной. Более сложные рефлексы позы, стояния регулируются деятельностью среднего мозга, вестибулярного аппарата, которые в свою очередь, подчинены регулирующему влиянию мозжечка.

Двигательная активность – действенное средство регуляции состояний человека. В случае недостаточной активации мозга человек безотчетно начинает увеличивать темп своей деятельности. Утренняя гимнастика способствует пробуждению человека от сна, поднимает его жизненный тонус.

Следовательно, можно прийти к нескольким выводам. Двигательные функции служат физиологической основой для сложных психических процессов. Психомоторика демонстрирует, как соотносятся движения и психические явления. Развитие психомоторики в ходе онтогенеза заключается не только в биологическом созревании тканей, но и в накоплении личного двигательного опыта, опирающегося на эти структуры. На протяжении жизни

человек продолжает развивать свои психомоторные навыки, осваивая новые умения и действия, требующие координации. Проблемы в области психомоторики могут вызвать общее замедление развития, если они возникают в раннем детстве, или же отсутствие полноценного развития определённых высших психических функций, если они возникают позже. Нормальный уровень психомоторного развития, что проявляется в организации движений, является одной из основных предпосылок для появления таких специальных навыков, как чтение и письмо, что в дальнейшем становится критически важным для процесса обучения. Это подчеркивает значимость полноценного психомоторного развития у детей дошкольного возраста и необходимость раннего выявления и коррекции его нарушений.

Психомоторные функции имеют значительное значение в любой профессиональной сфере. Анализ уровня развития двигательных навыков и координации позволяет оценить эффективность выполнения практических задач, что, в свою очередь, свидетельствует о профессиональной пригодности, принимая во внимание психомоторные аспекты. Например, такие факторы, как быстрота и точность психомоторных реакций, а также активность определенных мелких мышц кисти, существенно влияют на успешность и безопасность труда таких профессий, как портной или парикмахер. Также не следует забывать о значении характеристик нервной системы, которые влияют на способность человека к выполнению рутинной работы или, напротив, к быстрой адаптации к различным видам деятельности [6].

В любой деятельности, связанной с работой, присутствует система действий. Разные виды труда характеризуются различными типами действий, однако все они (моторные, сенсорные и умственные) обладают следующими общими чертами:

- целенаправленность (цельность);
- соответствие текущего исполнения действия состоянию объекта труда;
- использование инструментов как средство для осуществления действий;
- многофункциональность трудовых действий, позволяющая выполнять одно и то же задание различными группами мышц;
- определенное соотношение стабильных, автоматизированных и адаптивных, изменяемых компонентов;
- социальная обусловленность трудовых процессов.

Следовательно, психомоторные навыки играют важную роль в любой профессиональной сфере. Профессиональная пригодность может быть оценена с учетом этих психомоторных характеристик.

Психомоторика безусловно присутствует в самых разных аспектах человеческой деятельности. Необходимость в движении является основой двигательной активности, которая, в свою очередь, выступает основным фактором для поддержания здоровья человека. На протяжении жизни индивид накапливает психомоторный опыт, осваивает новые навыки, умения и координационные сочетания. Нарушение психомоторных функций может привести к замедлению общего развития, а если оно происходит в более поздние периоды, это может вызвать неадекватное развитие некоторых высших психических функций.

Для нормального функционирования большинства физиологических

систем и различных аспектов человеческой активности необходим определенный уровень физической активности. Кроме того, умственная активность является важным компонентом здорового образа жизни. Можно с уверенностью отмечать, что физическая активность способствует улучшению когнитивных процессов.

Библиографический список

1. Бароненко, В. А. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор оптимизации жизнедеятельности / В. А. Бароненко. – Москва, 2017. – 203 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – Москва : Наука, 2016. – 157 с.
3. Калинин, В. М. Вопросы здоровья человека и его связь с двигательной активностью / В. М. Калинин // Вестник КемГУ. – 2019. – № 2. – С. 62-65.
4. Кистяковская, М. Ю. Значение двигательной деятельности / М. Ю. Кистяковская // Дошкольное воспитание. – Москва, 2016. – № 12. – С. 33–36.
5. Озерецкий, Н. И. Психомоторика / Н. И. Озерецкий. – Москва, 2016. – Т. 1. – 26 с.
6. Розе, Н. А. Психомоторика взрослого человека / Н. А. Розе. – Москва : Издательство ЛГУ им. А. А. Жданова, 2016. – 163 с.
7. Сеченов, И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – Москва – переизд., 2019. – Т. 1. – 60 с.

ББК 88.531

Индивидуально-психологические особенности личности, влияющие на социально-психологическую адаптацию

А. А. Машанов, З.Д. Лагода, В. А. Тюкалова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в статье рассматривается термин «адаптация», социально-психологическая адаптация, и индивидуально-психологические особенности личности. Представлено влияние индивидуально-психологических особенностей личности на адаптацию.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, индивидуально-психологические особенности, взаимосвязь

Individual psychological characteristics of personality influencing socio-psychological adaptation

A.A. Mashanov, Z.D. Lagoda, V.A. Tyukalova

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the article discusses the term «adaptation», socio-psychological adaptation, and individual psychological characteristics of personality. The influence of individual psychological characteristics of personality on adaptation is presented.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, individual psychological characteristics, interrelation

Жизненная судьба человека во многом зависит от его способности к адаптации, которая включает как врожденные, так и приобретенные качества. Адаптивность – это умение приспособливаться ко всем разнообразным аспектам жизни в любых обстоятельствах. Этот уровень гибкости может изменяться под влиянием воспитания, образования, образа жизни и условий существования. Развивающиеся и уже сформировавшиеся личные характеристики, такие как ориентации, выбор, система ценностей, цели, потребности, амбиции, а также уровень вербального интеллекта и культурные аспекты, влияют на процесс адаптации, облегчая или усложняя его. Межличностные отношения, которые устанавливаются в процессе жизни, также играют значительную роль в этом контексте.

В контексте исследования проблемы становления и развития человека процесс социально-психологической адаптации является одним из актуальных. В наиболее общем смысле адаптация рассматривается как процесс общего приспособления организма к условиям существования, обычно новым или внезапно изменившимся. Спецификой социально-психологической адаптации является то обстоятельство, что этот процесс связан с социализацией личности, ее интеграцией в социальный мир и в связи с этим представляет собой одно из сложнейших общественных явлений, включающих различные стороны жизнедеятельности человека.

Понятие «адаптация» в научной среде не имеет единого толкования. В современной научной литературе термин «адаптация» используется, во-первых, для описания качества человека, отражающего его способность к устойчивости в различных условиях окружающей среды, показывая, насколько он способен к ней адаптироваться; во-вторых, как процесс, в котором личность приспособливается к изменяющимся обстоятельствам; и, в-третьих, как взаимное взаимодействие человека с окружающей средой, в рамках которого он устанавливает регулирующие адаптационные связи в разнообразных областях своей деятельности.

Исследованием социально-психологической адаптации занимались такие ученые, как Д. А. Андреева, Л. И. Анцифирова, Г. В. Безюлева, Н. В. Володина, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкина, А. К. Маркова, И. М. Калиновская, Ю. Н. Лачугина, И. А. Мнакацян, А. А. Налчаджян, О. А. Овсянник, Т. А. Панкова, П. С. Федорова и ряд других исследователей. Тем не менее, несмотря на множество проведенных исследований, остается плохо изученной связь между процессом социально-психологической адаптации и индивидуальными характеристиками личности [1; 4; 6].

Раскрытие механизмов социально-психологической адаптации дает ключ к пониманию новых форм отношений человека с обществом, природой и с самим собой, к прогнозированию динамики поведения.

Сегодня разобраться, в сущности, социально-психологической адаптации, увидеть ее уникальность среди других способов существования человека довольно сложно. Трудности возникают, прежде всего, в связи с отсутствием общих ориентиров для описания и объяснения адаптационных процессов.

Сегодня адаптация представляет собой одну из центральных проблем в области психологии. Ее истоки берут начало в биологии, где рано начали исследовать связь между организмами и их окружением. Со временем эта тема вышла за рамки естествознания, обогатившись концепциями из современных социальных и гуманитарных наук, что привело к новым интерпретациям. Рост внимания к вопросам социальной адаптации и углубленное изучение этой проблемы в рамках социальной психологии обусловлены динамичными изменениями в современном обществе. Непостоянство и часто неожиданность социальных процессов предъявляют к личности повышенные требования: с одной стороны, она должна соответствовать актуальным социальным нормам, а с другой – сохранять внутреннее равновесие и стабильность. В условиях современности человеку необходимо регулярно обновлять свои взгляды на мир и представления о реальности, действуя с всё меньшими временными промежутками между этими обновлениями [2].

После анализа различных подходов, таких как необихевиоризм, бихевиоризм, интеракционизм, психоанализ и когнитивная психология, можно заключить, что в настоящее время социально-психологическая адаптация рассматривается как сложное явление, зависящее от индивидуальных черт личности и её положения в обществе. С одной стороны, это процесс взаимодействия между личностью и социальной средой, целью которого является достижение определённого уровня соответствия результатов деятельности требованиям общества. С другой стороны, социально-психологическая адаптация представляет собой самоорганизующуюся систему, где ключевыми элементами являются как структурные аспекты личности, так и характеристика социального окружения.

Однако социализация и адаптация не всегда линейно связаны. Пассивное, конформистское принятие требований среды без внутренних изменений не является адаптацией; напротив, это связано с дезадаптацией.

Индивидуально-психологическими особенностями называются своеобразные свойства психической активности личности, которые выражаются в темпераменте, характере, способностях, чувствах и эмоциях, а также проявление воли [5]. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. Они связаны со всеми психическими процессами: мотивационно-потребностными, познавательными, эмоционально-волевыми. Считается, что темперамент и характер обозначают динамические и содержательные аспекты поведения, эмоционально-волевая устойчивость личности являются составной частью характера человека, а способности – это такие особенности личности, которые являются условием выполнения той или иной продуктивной деятельности [1].

Теперь давайте проанализируем связь между индивидуально-психологическими характеристиками личности и процессом адаптации.

Под адаптационным процессом в современной научной литературе понимается процесс активного приспособления индивидуума к новым условиям среды, универсальное явление, механизм поддержания гомеостаза

между индивидуумом и окружающей социально-природной средой; процесс освоения личностью новых социальных, профессиональных ролей, оптимизация взаимоотношений с внешним миром и собственными психологическими характеристиками [4].

Индивидуально-психологические особенности – «обобщенное понятие, включающие направленность личности особенности мотивационной, волевой, эмоциональной сфер, характера, темперамента, познавательной деятельности, стереотипы поведения и эмоционального реагирования».

Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс взаимодействия индивидуумов с окружающей социальной средой, который направлен на достижение гармонии между личными целями и ценностями и коллективными интересами группы [7].

Адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия личности и социальной среды. Традиционно адаптация рассматривается, как процесс и как результат. По мнению Г. Д. Волкова и Н. Б. Оконской: «Процесс адаптации можно обозначить термином – адаптирование, а состояние организма в результате успешного осуществления этого процесса – адаптированность» [3].

В отечественной психологии адаптация стала рассматриваться с появлением теории предметной деятельности А.Н. Леонтьева. Учёный пришёл к выводу, что адаптация носит скорее социальный, нежели биологический характер. Таким образом, адаптацию можно охарактеризовать как активное освоение природной и социальной среды.

Разработчиком теории социальной адаптации был русский социолог А.А. Богданов. Социальная адаптация – это вхождение в социально-ролевые связи и отношения, в процессе которого, личность овладевает социальными нормами, правилами, отношениями и действиями. В процессе этой адаптации личность стремится достигнуть гармонии между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности. По мере её осуществления повышается адаптированность личности [6].

Социально-психологическая адаптация выступает как средство защиты личности, с помощью которого ослабляется внутреннее психическое напряжение, беспокойство возникающие у человека при взаимодействии его с другими людьми и обществом в целом. Уровень социально- психологической адаптации отражает успешность интеграции личности в социальную группу в виде принятия в группу сверстников и коллег. Характеризуется количеством коммуникативных связей, умением решать межличностные проблемы.

Но для того, чтобы социализация осуществлялась эффективно, необходимы также предпосылки в виде естественных форм познавательной деятельности, темпераментных особенностей, сферы естественных потребностей, опыта невербального эмоционального общения, ориентировочно-исследовательской активности различных нейродинамических характеристик. Их специфика состоит в том, что у ребенка сразу же после рождения эти формы носят незавершенный характер, и их дальнейшее развитие происходит в социальной среде.

Существует несколько механизмов социальной и психологической

адаптации: когнитивный, который охватывает всю гамму когнитивных процессов, таких как восприятие, ощущения, память, мышление и воображение; эмоциональный, связанный с эмоциональными состояниями и моральными переживаниями; и поведенческий.

Следовательно, социально-психологическая адаптация тесно связана с эволюционно обусловленными (генетическими) механизмами и с личностными, а также с приобретёнными характеристиками, которые позволяют создавать гибкие способы взаимодействия с окружающей средой. Процесс этой адаптации оказывает влияние на различные аспекты темперамента.

На основании представленного материала можно сформулировать несколько выводов:

1. Адаптация в широком смысле означает приспособление к окружающим условиям. Выделяют биологический и психический аспекты адаптации. Причем качественное своеобразие адаптационных процессов у человека состоит в их активном, личностно и социально опосредованном характере, дающем возможность произвольного контроля, в том числе ряда психофизиологических адаптационных реакций. Так, до сих пор нет четкого и однозначного определения понятия «социальной адаптации», которое бы учитывало всю сложность и противоречивость этого явления.

2. Индивидуально-психологическими особенностями называются своеобразные свойства психической активности личности, которые выражаются в темпераменте, характере, способностях, чувствах и эмоциях, а также проявление воли. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. Они связаны со всеми психическими процессами.

3. Под адаптационным процессом в современной научной литературе понимается процесс активного приспособления индивидуума к новым условиям среды, универсальное явление, механизм поддержания гомеостаза между индивидуумом и окружающей социально-природной средой; процесс освоения личностью новых социальных, профессиональных ролей, оптимизация взаимоотношений с внешним миром и собственными психологическими характеристиками.

4. Социальная адаптация является важной социально-психологической составляющей развития личности. За успешность социальной адаптации в большей степени отвечает социальная сфера личности человека. Необходимо изучить его социальные потребности, мотивы деятельности, морально-нравственные установки.

Библиографический список

1. Глуханюк, Н. С. Общая психология : учебное пособие для вузов / Н. С. Глуханюк, С. Л. Семенова, А. А. Печеркина. – Москва : Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2017. – 368 с.

2. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – Москва : Наука, 2016. – 276 с.

3. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-

Петербург : Прайм-Еврознак, 2015. – 254 с.

4. Началджян, А. А. Социально – психологическая адаптация личности / А. А. Началджян. – АН АрмССР, Ин-т философии и права. - Ереван, 1988. – 174 с.

5. Петровский, А. В. Психология. Учебник для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Издат. Центр «Академия», 2020. – 512 с.

6. Реан, А. А. К проблеме социальной адаптации личности / А. А. Реан // Вестник СПбГУ. – Сер. 6, 2016, вып. 3, № 20. - С.12-13.

7. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Москва : Пресс, 2016. – 287 с.

ББК 88.283

Проявление психического состояния стресса в поведении человека

А. А. Машанов, Д.В. Лихтина, Н.А. Дубовая

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: данная статья посвящена проявлению психического состояния в поведении человека и характеристика психических состояний, а также представлено исследование проявления состояния стресса в поведении человека.

Ключевые слова: психическое состояние, характеристика психических состояний, стресс, проявление стресса

Manifestation of the mental state of stress in human behavior

A. A. Mashanov, D.V. Likhtina, N.A. Dubovaya

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: this article is devoted to the manifestation of a mental state in human behavior and the characteristics of mental states, and also presents a study of the manifestation of stress in human behavior.

Keywords: mental state, characteristics of mental states, stress, manifestation of stress

Изучение психических состояний в современной психологии является особо актуальным, так как благодаря интегрирующей функции состояний обеспечивается единство психического, вследствие чего образуется целостная психологическая структура личности, включающая свойства, состояния, процессы и их взаимосвязи.

Изучение феномена психических состояний позволяет прогнозировать и оптимизировать поведение и жизнедеятельность человека. Психические состояния имеют широкий спектр проявлений от позитивных, до нейтральных и даже негативных. Одним из таких состояний является состояние стресса, которое непосредственно влияет на процесс адаптации личности.

Психологическое состояние изучали многие психологи и отображали в

своих трудах, такие как: А. Г. Гримак, Н. Д. Данилова, Л. Г. Дикая, А. И. Еремеева, Е. Г. Ильин, А. Г. Ковалев, А. Б. Леонова, В. Л. Марищук, А. О. Прохоров, Ю. Е. Сосникова и другие [5].

Психические состояния характеризуют состояние психики в целом. К психологическим состояниям относят такие явления, как подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние, стресс, радость, тревожность, апатия и т.д.

Стресс – (от англ. stress – давление, напряжение) – реакция тела и психики на ситуацию, которая требует функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации [7]. Это комплексный процесс, который включает как физиологические, так и психологические компоненты. С помощью стресса, организм будто мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, запускает неспецифические защитные механизмы, которые обеспечивают противодействие влиянию стресса или адаптацию к нему. Стресс – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Правильное проявление своих эмоций – это существенный элемент управления собой, рационального распределения сил, профилактики стресса и культуры поведения. Люди по-разному реагируют на кратковременные или длительные стрессорные воздействия. Стресс является наиболее распространенным аффектом, который оказывает значительное влияние не только на психологическое состояние человека, но и на его физическое здоровье. Но чаще всего под стрессом понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

В отечественной и зарубежной литературе проблеме стресса посвящены работы известных социологов, психологов, врачей и экономистов. В частности, универсальную концепцию стресса разработал и доказал канадский ученый Г. Целе. Психологическую и физиологическую стороны стресса исследовали: Б. М. Коган, С. Л. Рубинштейн, К. В. Судаков, В. О. Бодров, О. В. Винославская, Н. Э. Водопьянова, Т. В. Зайчикова, Л. В. Куликов, К. Р. Купер, М. П. Малыгина, Ю. П. Мельник, Э. С. Старченкова и др. [5].

Выделяя психическое состояние как особую психологическую категорию, Н. Д. Левитов впервые сформулировал определение этого понятия: «Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [3].

Само понятие «психическое состояние» было введено для того, чтобы охарактеризовать относительно стабильный период функционирования психических процессов, обусловленный тремя факторами: отражаемыми явлениями, индивидуальными особенностями личности, предшествующим состоянием.

В процессе дальнейшего развития психологии состояний, многие специалисты формулировали и продолжают формулировать определение психического состояния, стараясь отразить в нём наиболее важные, существенные признаки. Существующие определения обычно включают характеристики, детерминанты и функции данного явления. При этом одни

специалисты больше акцентируют внимание на компонентах и характеристиках, а другие на детерминантах и функциях.

Таким образом, большинство определений понятия «психическое состояние» можно свести к следующим трем положениям:

– Психическое состояние – сложное полиструктурное явление, характеризующее личность в данный момент.

– Психическое состояние – системная реакция на средовые воздействия, или реакция адаптации к условиям и обстоятельствам.

– Психическое состояние – фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень психической активности личности.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, динамикой и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием, типичностью и полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность и в целом выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

В целом можно отметить, что структура психического состояния представляет собой системное образование, которое многокачественно и многогранно, иерархически организовано. Несмотря на различие подходов к структуре психических состояний важным остается то, что ни поведение, ни различные психофизические показатели, взятые по отдельности, не позволяют четко дифференцировать одно состояние от другого. Вывод об имеющемся у человека состоянии можно сделать только по совокупности показателей, отражающих изменение на каждом уровне. Одному и тому же переживанию могут соответствовать разные формы поведения вследствие различий индивидуальных особенностей людей, ситуаций возникновения состояний.

Возможно, для более полного описания психических состояний структура должна включать такие уровни, как: физиологический, психический, когнитивный и поведенческий. Физиологический уровень представлен нейрофизиологическими характеристиками, вегетативными реакциями, изменениями психомоторики, сенсорики; поведенческий уровень – поведением, деятельностью, общением; психический уровень – переживаниями, эмоциями; когнитивный – осознанием, интерпретацией состояний [6].

Рассматривая функции психических состояний необходимо отметить, что практически все авторы называют важнейшей функцию регулирования, адаптации к окружающей среде. Ю. Е. Сосновикова отмечает, что главной функцией является «уравновешивание человека как относительно замкнутой системы с постоянно изменяющейся внешней средой, сложение его с конкретными объективными условиями, активная организация этого взаимодействия».

В литературе выделяют следующие функции психических состояний человека:

- Функция адаптации. Обеспечение перестройки психики индивида, сохранение гармоничного состояния, несмотря на постоянные изменения

внешних условий и внутреннего потенциала личности.

- Функция управления психическими процессами и свойствами, координация поведения личности, её активности в общественных процессах. Состояния определяют интенсивность проявлений остальных психических явлений – процессов и свойств.

- Функция опосредования. Состояние играет роль связующего звена между такими явлениями, как процессы и свойства индивида, способствует адекватной ответной реакции на внешние раздражители.

- Функция дифференциации. Состояния, процессы и свойства неразрывно связаны между собой. Однако эти связи нельзя назвать равноценными: одни более тесные, другие проявляются в меньшей степени.

- Функция интеграции. Регулярное повторение состояний способствует образованию целого комплекса психических процессов и свойств. Это формирует личность, которая способна к самоконтролю.

- Функция развития психических свойств и процессов в динамичных условиях. Помогает адаптироваться к требованиям профессионального характера, повышать квалификацию.

Таким образом, отсутствие единой классификации психических состояний указывает на невозможность дифференцировать состояние в «чистом» виде, рассматривать его отдельно, выделяя при этом характерную особенность. Изучать психические состояния необходимо относительно определенной деятельности и конкретной ситуации. Рассмотрение психических состояний личности в конкретной ситуации жизнедеятельности позволит предвидеть и эффективно регулировать различные состояния.

Проблема возникновения стресса у человека, его протекания и последствий привлекает внимание специалистов различных областей науки, от медиков до социологов и психологов.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – реакция тела и психики на ситуацию, которая требует функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Это комплексный процесс, который включает как физиологические, так и психологические компоненты. С помощью стресса, организм будто мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, запускает неспецифические защитные механизмы, которые обеспечивают противодействие влиянию стресса или адаптацию к нему [7].

Причина стрессов – это не внешние обстоятельства, а внутреннее психологическое пространство личности [7]. Одни и те же обстоятельства могут расцениваться человеком как негативными, так и позитивными.

Выделяют 3 стадии развития стресса [2]:

1. Стадия тревожности. Возникает одновременно с появлением раздражителя, который вызывает стресс.

2. Стадия сопротивления. Наступает тогда, когда фактор, который вызвал стресс продолжает действовать.

3. Стадия истощения. Если раздражитель продолжает действовать, тогда происходит снижение возможностей организма противостоять стрессу, так как истощаются резервы человека.

Стрессорами называют факторы, которые инициируют реакцию на стресс. Они подразделяются на физиологические и психологические. К

психологическим относятся: чрезмерная ответственность, нехватка времени, конфликты на работе и семье, информационные перегрузки, угрозы. Физиологические факторы – это боль, холод или жара, большая физическая нагрузка, шум, чрезмерная строгая диета. Важное изменение в жизни может привести к стрессу [1].

Люди реагируют на состояние стресса тремя различными способами [4]:

1. Реакция на стресс в виде возбуждения, готовности к схватке, в виде агрессии с целью устранения источника стресса.

2. Замкнутость, депрессия, уход в себя или в свой мир, диссоциация как реакция на стресс.

3. Человек застывает в напряжении и не имеет способа его выразить. Способность к действию парализована, а внутри человек крайне напряжен.

Таким образом, можно отметить, что сегодня, в XXI веке, понятие «стресс» приобрело особую актуальность, а умение справляться с ним превращается в насущную потребность для каждого человека. Стресс содержит в себе большую разрушительную силу, и мы должны научиться регулировать свою психическую и умственную деятельность, объективно смотреть на события и правильно управлять стрессом. Стресс влияет на здоровье человека, а также и на поведение.

Мы провели эмпирическое исследование для выявления у студентов разной специальности и курсов уровень стресса. В исследовании приняли участие 30 студентов 1 и 3 курса, из них 15 человек специальность психологической направленности и 15 человек технической направленности.

Мы применили метод исследования «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров). Данная методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Она состоит из 9 вопросов, на которые нужно ответить да или нет. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

На рисунке 1 изложены результаты студентов разных специальностей и курсов по методике «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров).

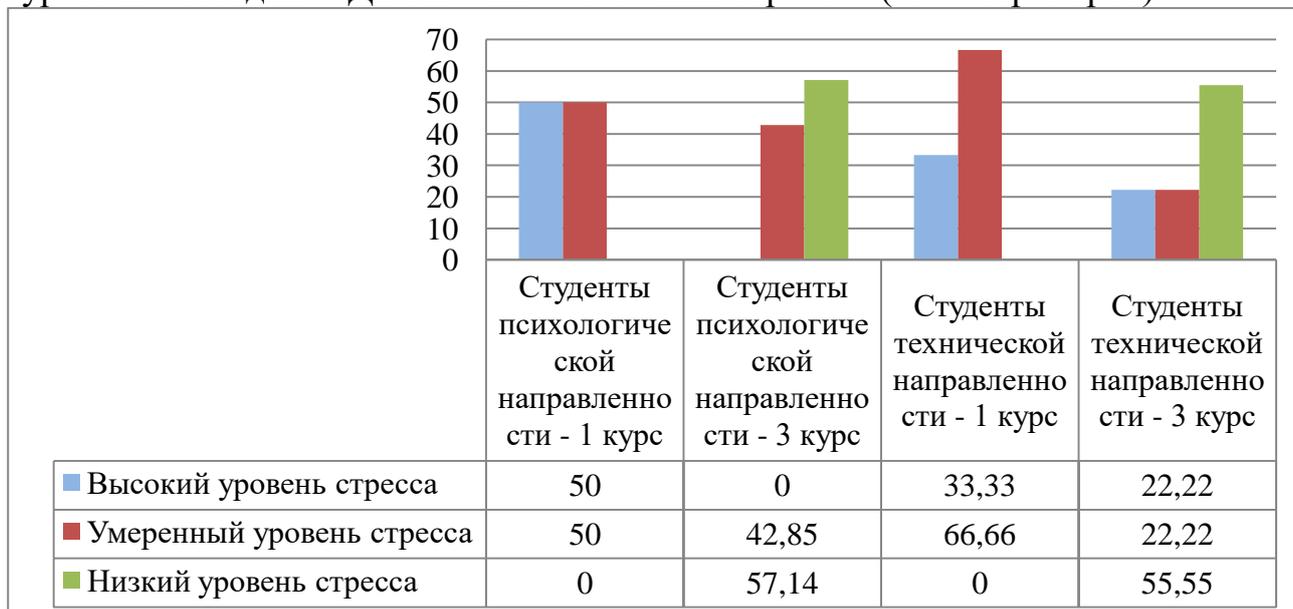


Рисунок 1 Результаты уровня стресса у студентов разных специальностей и курсов

курсов по методике «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров) в процентном соотношении

Таким образом, мы выявили, что у студентов психологической направленности 1 курса высокий уровень составил 50% (4 человека). Студенты характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Еще 50% (4 человека) имеют умеренный уровень стресса. Респонденты умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие.

У студентов психологической направленности 3 курса высокого уровня стресса не обнаружено. Умеренный стресс составил 42,85% (3 человека) и низкий уровень 57,14% (4 человека). Эти респонденты ведут себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции.

У студентов технической направленности 1 курса высокий уровень составил 33,33% (2 человека). Они остро реагируют на стрессовые ситуации и неудачи в учебе и жизни. Умеренный уровень составил 66,66% (4 человека). Они умеют адекватно и сдержанно реагировать на проблемы. Низкий уровень стресса не выявлен.

У студентов технической направленности 3 курса высокий уровень составил 22,22% (2 человека). Так же составил и умеренный уровень – 22,22% (2 человека). Низкий уровень – 55,55% (5 человек). Как правило, такие студенты не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях. Они ведут себя спокойно в стрессовых ситуациях.

Таким образом, мы выяснили то, что уровень стресса отличается у студентов с различными специальностями и курсами, были подтверждены.

Библиографический список

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь. – 2018. – № 4. – С. 43 – 52.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Наука, 2016. – 368 с.
3. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 2019. – 344 с.
4. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В. Д. Менделевич. – Москва : Мед-пресс, 2018. – 592 с.
5. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. - переизд. – Москва : Юрайт, 2019. – 640 с.
6. Панов, В. И. Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования / В. И. Панов // Мир психологии. – 2018. – № 2. – С. 20 – 35.
7. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряковой. – Москва : Феникс, 2019. – 891 с.

При планировании беременности и в ее период

А.А. Машанов, И.А. Неверова

Сибирский федеральный университет

Аннотация. Физическая культура при планировании беременности играет одну из важных ролей потому, что из-за малоподвижного образа жизни появляется лишний вес, влияющий на фертильность женщины. Кроме этого, повышенный стресс блокирует попытки зачатия ребенка примерно в 30% случаях [1,2]. В то же время регулярные занятия физической культурой повышают стрессоустойчивость и увеличивают фертильность.

Ключевые слова: беременность, физическая культура, фертильность, материнство, здоровье

Health-improving physical education when planning a pregnancy and during its period

A.A. Mashanov, I.A. Neverova

Siberian Federal University

Abstract. Physical education plays an important role in pregnancy planning because due to a sedentary lifestyle, excess weight appears, affecting a woman's fertility. In addition, increased stress blocks attempts to conceive a child in about 30% of cases [1,2]. At the same time, regular physical education increases stress tolerance and increases fertility.

Keywords: pregnancy, physical education, fertility, motherhood, health

Физическая активность играет важную роль в общем здоровье человека. Регулярные упражнения способствуют здоровью сердца, улучшают кровообращение, увеличивают выносливость и гибкость, а также поддерживают оптимальный вес и уровень холестерина. Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает бороться со стрессом и улучшает психологическое состояние [3].

Тренировки, основанные на аэробных нагрузках, могут быть полезны при планировании беременности. Вот несколько преимуществ таких тренировок с медицинской точки зрения:

1. Обогащение организма кислородом и улучшение кровообращения – это помогает улучшить общее здоровье, включая работу сердца, сосудов и дыхательной системы, что может быть особенно важно во время беременности.

2. Улучшение тонуса мышц – аэробные упражнения помогают укрепить мышцы, включая сердечную мышцу, что может быть полезным для подготовки организма к физическим изменениям, происходящим во время беременности.

3. Увеличение сексуального влечения – физическая активность способствует выработке эндорфинов и улучшает общее самочувствие, что может положительно сказаться на сексуальной жизни.

4. Минимизация риска застойных явлений в матке и стимуляция овуляции – регулярные тренировки могут способствовать лучшему кровообращению в области таза, что может помочь уменьшить риск различных осложнений и улучшить репродуктивное здоровье.

5. Повышение стрессоустойчивости – физическая активность снижает уровень кортизола в крови и улучшает эмоциональное состояние, что особенно важно при планировании беременности.

Стоит отметить, что вес и уровень жировой ткани в организме также могут оказывать влияние на гормональный баланс и овуляцию. Избыточный или недостаточный вес могут вызвать изменения в уровне гормонов, что может повлиять на репродуктивную систему и процесс овуляции [4].

Избыточный вес связан с повышенным уровнем инсулина и эстрогенов в организме, что может привести к нарушениям цикла овуляции. Обратная ситуация с недостаточным весом также может вызвать дисбаланс гормонов, что может препятствовать нормальному функционированию овуляции.

Поэтому контроль за здоровым весом через сбалансированное питание и физическую активность может быть важным аспектом при планировании беременности.

При наступлении беременности умеренные и регулярные физические нагрузки хорошо отражаются как на здоровье матери, так и ребенка.

Под регулярной нагрузкой подразумевается такая, которая выполняется не менее 2-3 раз в неделю, продолжительностью 25-40 минут. Оптимально — 20-30 минут в день. У тех, кто до беременности занимался физической культурой и после неё, занятия могут продолжаться. При долгой физической активности более 45 минут у беременной женщины может появиться повышенное содержание сахара в крови, поэтому не следует заниматься натошак. Лучше всего поесть за 1-1,5 часа до занятия. В первый триместр необходимо выполнять не более 80% от той нагрузки, которая выполнялась раньше. Во время второго и третьего триместра необходимо контролировать своё самочувствие и не переутомлять себя.

Под умеренной нагрузкой имеется ввиду продолжительностью 25-40 минут, во время нагрузки должно появляться ощущение тепла и легкой отдышки. Частота сердечных сокращений может учащаться (однако при беременности сердечно-сосудистая система претерпевает изменения, так что ориентироваться на нормальный пульс, как при добеременном состоянии не стоит).

Если женщина до беременности не занималась физической культурой, то начинать следует с минимальных нагрузок, например, пеших прогулок на свежем воздухе в комфортном темпе. Это самый простой и доступный вид физической культуры. Необходимо ходить не слишком долго — не более 45-60 минут.

Во время беременности советуют также заниматься аквааэробикой и плаванием. Любые упражнения в воде нагружают мышцы, так как вода плотнее воздуха и ее сопротивление движениям выше. Также водные упражнения охлаждают тело, способствуют его утешению и делает тело легче. За счет этого изменяется ощущение своего тела и женщина расслабляется.

Положительное влияние на женский организм также оказывают упражнения на растяжку. Данные упражнения позволяют расслабить мышцы и помогут подготовиться к болевыми ощущениями (этот навык пригодится в родах). Кроме этого, в этом направлении помогает йога, которая позволяет укрепить позвоночник и развить суставы. Тренировке позвоночника и развитию

координации движений, и укреплению мышц помогают упражнения на фитболе. Преимущество занятий с фитболом в том, что он обеспечивает нагрузку на все части тела, включая не только опорно-двигательный аппарат, но и вестибулярный аппарат, зрительные и тактильные аппараты.

Несмотря на все преимущества занятий оздоровительной физической культурой при планировании и во время беременности, существуют ситуации, когда занятия ей противопоказаны. К таким случаям относятся:

- Патологии сердечно-сосудистой системы, такие как повышенное артериальное давление, изменение ударного выброса сердца.
- Обструктивная болезнь легких.
- Несостоятельность шейки матки (или истмико-цервикальная недостаточность) — расширение и раскрытие шейки, из-за чего малыш может родиться во 2 триместре беременности.
- Угроза преждевременных родов.
- Многоплодная беременность с риском преждевременных родов.
- Кровотечение из половых органов.
- Предлежание плаценты.
- Разрыв плодных оболочек.
- Преэклампсия — осложнение, для которого характерно повышенное артериальное давление, белок в моче и отеки.
- Тяжелая анемия (уровень гемоглобина менее 70 г/л).

Таким образом, прежде чем приступать к тренировкам, необходимо проконсультироваться с акушером-гинекологом, который ведет беременность, и тренером, чтобы определить безопасное для женщины направление физической активности.

Библиографический список

1. Lynch C.D. Preconception stress increases the risk of infertility: results from a couple-based prospective cohort study--the LIFE study /C. D. Lynch, R. Sundaram, J. M. Maisog, A. M. Sweeney, G. M. Buck Louis// Human Reproduction. Volume 29. Issue 5. May 2014. P. 1067–1075.

2. Соколова Т.В. Влияние эмоционального стресса, оказанного в разные периоды беременности и до беременности, на развитие головного мозга потомства / Т.В. Соколова // Дальневосточный медицинский журнал. 2004. № 3. С. 127.

3. Шуленкова А.А. Физическая культура во время беременности / А.А. Шуленкова, А.В. Савельева // В сборнике: Научное сообщество студентов. Сборник материалов XIV Международной студенческой научно-практической конференции. 2017. С. 59-61.

4. Мазохина К.А. Влияние занятий физкультурой и правильного питания на организм беременной женщины / К.А. Мазохина, О.А.Голубина // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 65-70.

ББК 81я21

Исследование пассивного словаря младших школьников
А.А. Машанов, В.А. Тюкалова, З.Д. Лагода

Аннотация: в статье будет представлено сущность понятия «пассивный словарь», характеристика и развитие пассивного словаря младших школьников. Представлено исследование по выявлению сформированности пассивного словаря у детей.

Ключевые слова: пассивный словарь, речевое развитие, речь, младший школьник

The study of the passive vocabulary of primary school children

A.A. Mashanov, V.A. Tyukalov, Z.D. Lagoda

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the article will present the essence of the concept of «passive vocabulary», characteristics and development of the passive vocabulary of primary school children. A study is presented to identify the formation of a passive vocabulary in children.

Keywords: passive vocabulary, speech development, speech, junior high school student

Анализ и обогащение пассивного словарного запаса детей имеют значительное значение для формирования их логического мышления. Действительно, умение выражаться логично и разнообразно является основой достижения успеха в различных областях знаний. В современных условиях особенно важно и необходимо увеличивать пассивный словарь учащихся, а также активировать его использование.

Речь – сложная и специально организованная форма психической деятельности. Речь принимает участие в мыслительных процессах и является регулятором человеческого поведения. Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие [3; 6].

Под пассивным словарем понимают часть словарного состава языка, понятную ребенку, она зависит от возраста, психического развития, социальной среды [7]. Пополнение пассивного словарного запаса ребенка является одной из главных проблем обучения в начальной школе и играет важную роль в решении общей задачи широкой языковой подготовки детей.

Развитие личности невозможно без развития речи, без расширения словарного запаса. Неслучайно работа по расширению лексического запаса младшего школьника интересовала научных деятелей еще в XIX в., таких как Ф. И. Буслаев, И. И. Срезневский, К. Д. Ушинский и др. [4; 5].

Как известно, понятие активного и пассивного запаса языка в лексикографическую теорию и практику ввел Л. В. Щерба. Так к пассивному

лексическому запасу он относил слова, которые стали менее употребительными и круг использования которых сузился [1].

В современном языкознании существует несколько точек зрения на пассивный словарный запас языка. В одном случае в пассивный словарь языка лингвистами включается часть словарного состава языка, состоящая из лексических единиц, употребление которых ограничено особенностями означаемых ими явлений (названия редких реалий, историзмы, термины, собственные имена) или лексических единиц, известных только части носителей языка (архаизмы, неологизмы), используемых только в отдельных функциональных разновидностях языка (книжная, разговорная и другая стилистически окрашенная лексика). Это понимание пассивного лексического запаса отражено в «Лингвистическом энциклопедическом словаре» и разделяется Б. П. Баранниковой и А. А. Реформатским, Д. Э. Розенталем и М. А. Теленковой и др. исследователями [4, 12].

Сторонники другой точки зрения утверждают, что пассивный словарь – это «часть словарного состава языка, понятная всем владеющим данным языком, но мало употребляемая в живом повседневном общении; пассивный словарь составляют устаревшие или устаревающие, но не выпавшие из словарного состава языка слова, многие неологизмы, которые еще не вошли в привычное словоупотребление».

В состав пассивной лексики входят два пласта слов, относящиеся к группе «пассивного» словаря. Первый – это устаревшие слова, другой – новые слова (неологизмы) [11].

Условием развития речи и обогащения словаря младших школьников является создание широкой системы речевой деятельности. С одной стороны, восприятие хороших образцов речи, достаточно разнообразных и содержащих необходимый языковой материал, с другой – создание условий для собственных речевых высказываний, в которых ученик мог бы использовать все те средства языка, которыми он должен овладеть.

Основными задачами начальной школы являются развитие речи, активизация умственной деятельности, формирование способностей к межличностной коммуникации и других умений, и навыков у младших школьников. Важным показателем сформированности умственных и речевых способностей школьников выступает богатство их словарного запаса, который служит необходимым строительным материалом для языка.

С помощью речи младшие школьники изучают учебный материал, общаются, влияют друг на друга. Чем активнее учащиеся совершенствуют устную, письменную и другие виды речи, пополняют свой словарный запас, тем лучше уровень их познавательных возможностей и культуры [8].

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для усвоения ребенком определенных культурных ценностей. Обогащение лексического запаса ребенка как один из показателей общего развития его личности, наряду с развитием нравственным, духовным, интеллектуальным, – это способ введения в культуру, условие саморазвития, способности общаться, познавать новое, впитывать ценности культуры. Кроме того, речевая способность является первоосновой любой деятельности человека. Обогащение словаря – это усвоение новых, ранее неизвестных учащимся слов, а также

новых значений тех слов, которые имелись в словарном запасе. Это достигается средством прибавления к словарю ребенка ежедневно 4-6 новых словарных единиц [7].

Пассивный словарь первоклассника содержит от 2,5-3 до 7-8 тысяч слов. Исследователи детского словаря отмечают, что в нем есть слова всех грамматических категорий, но преобладают конкретные существительные и глаголы. Объясняется это тем, что мышление школьников младшего школьного возраста конкретно. Оно всегда связано с теми или иными явлениями и действиями. Абстрактное мышление пока еще слабо развито, поэтому отвлеченные существительные в словаре первоклассника составляют 1-2%. Собственные имена включают в себя имена людей, клички животных, названия городов, рек, озер, стран. Употребление детьми различных категорий существительных бывает обусловлено обстановкой, интересами детей. Среди существительных преобладают названия конкретных предметов, животных, насекомых, птиц, степени родства, слова, обозначающие различные профессии, времена года, названия растений и др. [1; 10].

Активный (продуктивный) словарный запас составляет ядро той лексики, которой необходимо овладеть младшему школьнику. Это наиболее распространенные, коммуникативно значимые слова, употребляемые в стандартных ситуациях общения. Работа с активным словарным запасом требует наиболее пристального внимания в связи с необходимостью выработать навык, довести процесс воспроизведения лексики в нужных ситуациях до автоматизма. Работа с пассивным лексическим запасом не требует такого количества упражнений, так как задача младших школьников состоит только в распознавании, понимании слов пассивного словаря.

Пассивный словарь всегда больше по объему, чем активный. Однако развивать его тоже важно. Для этого необходимо: часто разговаривать; объяснять ребенку слова непонятые для него; не исключать чтение книг; использовать дидактические игры, карточки и т.д. [2: 9].

Следовательно, необходимо уделять внимание расширению пассивного словарного запаса детей начальной школы, поскольку усвоение и осознание значительного объема новых слов способствует умственному развитию и улучшает навыки речи.

Целью нашего исследования является изучение пассивного словаря младших школьников. В связи с поставленной целью, нами была выдвинута следующая гипотеза исследования: что выявление сформированности пассивного словарного запаса у детей младшего школьного возраста возможно с помощью диагностического комплекса, направленного: на выявление уровня развития пассивного словарного запаса, на изучение объема пассивного словаря, выявление умения дифференцировать и классифицировать близкие понятия, содержащиеся в пассивном словаре.

Для выявления сформированности пассивного словаря у детей, мы провели эмпирическое исследование. В нем приняли 20 младших школьников, из них 10 мальчиков и 10 девочек в возрасте 8 – 9 лет. Мы использовали методики, предложенные Р. С. Немовым: методика выяснение пассивного словарного запаса; методика на выявления объема развития пассивного словаря; методика по различению близких по смыслу понятий; методика по

классификации понятий.

Проведя методику по выяснению пассивного словарного запаса младших школьников, мы изложили результаты на рисунке 1 ниже.

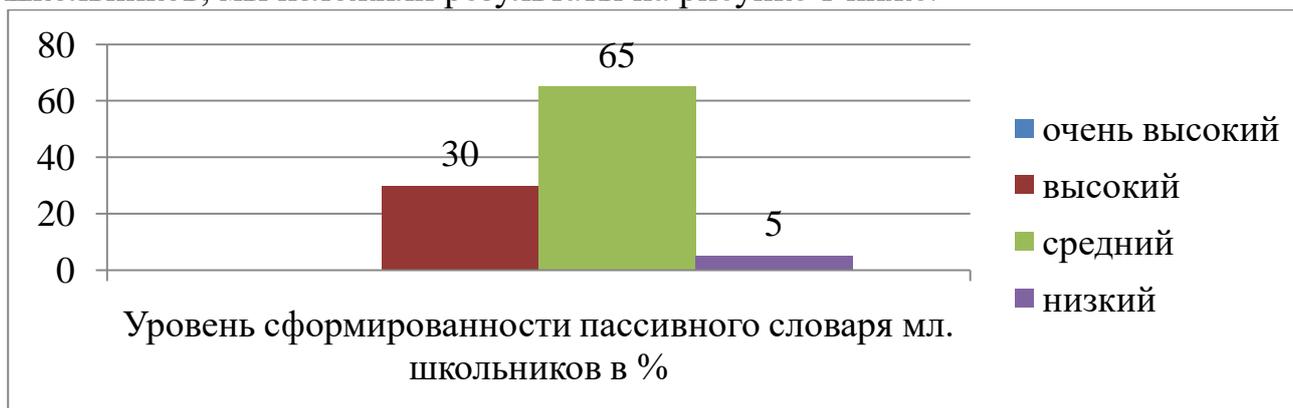


Рисунок 1 Результаты уровня сформированности пассивного словаря младших школьников графически в процентном соотношении

Таким образом, среди младших школьников наблюдается средний уровень развития пассивного словаря, который составляет 65% (13 детей). Высокий уровень достигнут у 30% учащихся (6 детей). Низкий уровень формирования пассивного словаря зафиксирован у 5% (1 ребёнок), который не смог выполнить задание.

Результаты методики на выявление объема развития пассивного словаря, мы изложили на рисунке 2.

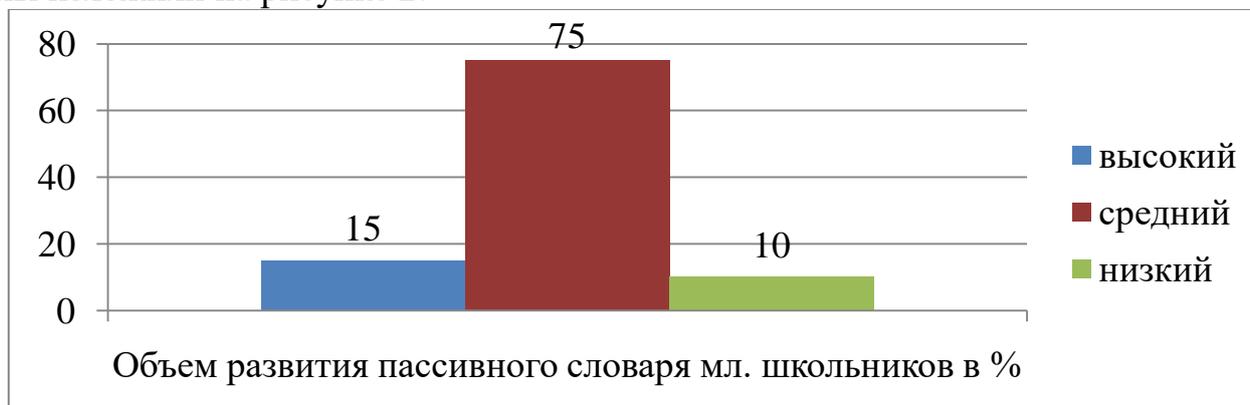


Рисунок 2 Результаты младших школьников на выявление объема развития пассивного словаря в процентном соотношении

Таким образом, у младших школьников выражен средний уровень объема развития пассивного словаря – 75% (15 человек). Высокий уровень показали 15% (3 человека). Низкий – 10% (2 человека), которые не справились с заданием.

Результаты методики по различению близких по смыслу понятий младших школьников, изложены на рисунке 3 в процентном соотношении.



Рисунок 3 Результаты младших школьников по различению близких по смыслу понятий в процентном соотношении

Таким образом, у младших школьников выражен средний развития близких по смыслу понятий – 70% (14 человек). Высокий уровень составил 25% (5 человек) и низкий 5% (1 человек).

Результаты младших школьников на выявление умения классифицировать понятия по лексическим темам изложены также на рисунке 4.



Рисунок 4 Результаты младших школьников на выявление умения классифицировать понятия по лексическим темам в процентном соотношении

Таким образом, у младших школьников выражен средний уровень умения классифицировать понятия по лексическим темам – 75% (15 человек). Высокий уровень составил 20% (4 человека) и низкий 5% (1 человек).

Проанализировав полученные данные по всем методикам, можно сделать вывод, что у младших школьников средне сформирован пассивный словарный запас. Поэтому необходимо его развивать: часто разговаривать; объяснять ребенку слова непонятые для него; не исключать чтение книг; использовать дидактические игры, карточки и другие методы.

Таким образом, наша гипотеза о возможности выявления уровня развития пассивного словарного запаса у детей младшего школьного возраста с помощью специализированного диагностического комплекса подтвердилась. Этот комплекс направлен на оценку сформированности пассивного словаря, изучение его объема и на выявление способности детей различать и классифицировать схожие понятия, содержащиеся в их пассивном словаре.

Пополнение пассивного словарного запаса ребенка является одной из главных проблем обучения в начальной школе и играет важную роль в решении общей задачи широкой языковой подготовки детей. Под пассивным словарем

понимают часть словарного состава языка, понятную ребенку, она зависит от возраста, психического развития, социальной среды. В состав пассивной лексики входят два пласта слов, относящиеся к группе «пассивного» словаря. Первый – это устаревшие слова, другой – новые слова (неологизмы).

При поступлении в школу ребенок уже обладает достаточным словарным запасом, который даёт ему возможность овладеть всей сложной системой грамматики. Условием развития речи и обогащения словаря младших школьников является создание широкой системы речевой деятельности. Хорошо развитая речь служит одним из важнейших средств активной деятельности человека в современном обществе, а для школьника – средством успешного обучения в школе.

Библиографический список

1. Арапов, М. В. Пассивный словарь / М. В. Арапов // Лингвистический энциклопедический словарь. – Москва : Просвещение, 2018. – 650 с.
2. Архипова, Е. В. Проблемы речевого школьников : дис. ... д-ра пед. наук / Е. В. Архипова; Рязан. гос.ун-т им. С.А. Есенина. – Москва, 2018. – 389 с.
3. Баранникова, Л. И. Введение в языкознание / Л. И. Баранникова. – Москва : Речь, 2018. – 263 с.
4. Баранов, М. Т. Обогащение словарного запаса учащихся / М. Т. Баранов // Методика преподавания русского языка. – Москва : Просвещение, 2018. – 365 с.
5. Бобровская, Г. В. Активизация словаря младших школьников / Г. В. Бобровская // Начальная школа. – 2018 – № 4 – С. 47-52.
6. Гужва, Ф. К. Основы развития речи / Ф. К. Гужва. – Киев : Рад.шк., 2018. – 156 с.
7. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 158 с.
8. Леонтьев, А. А. Язык и речевая деятельность в общей и педагогической психологии: избр. психол. тр. / А. А. Леонтьев ; Моск. психол.-социал. ин-т. – Москва : Моск. Психол.-социал. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2018. – 214 с.
9. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 640 с.
10. Стародубова, Н. А. Развитие речи ребенка / Н. А. Стародубова. – Москва : Речь, 2018. – 406 с.
11. Сороколетов, Ф. П. Пассивный словарь / Ф. П. Сороколетов // Русский язык: Энциклопедия. – Москва : Феникс, 2019. – 597 с.
12. Тихеева, Е. И. Развитие речи детей / Е. И. Тихеева. – Москва : Просвещение, 2018. – 358 с.

ББК 75.1

Влияние street workout на здоровье человека

Е.Н. Морозова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние street workout на здоровье человека. Исследование показывает, что участие в уличных тренировках способствует улучшению физической формы, укреплению мышц, повышению выносливости и гибкости. Кроме того, регулярные занятия street workout способствуют улучшению общего состояния организма, уменьшению стресса, улучшению настроения и самооценки. Таким образом, street workout может быть эффективным способом поддержания здоровья и физической активности

Ключевые слова: street workout, здоровье, физическая активность, тренировки на открытом воздухе, физическая форма, мышцы, выносливость, гибкость, общее состояние организма, стресс, настроение, самооценка

The impact of street workout on human health

E.N. Morozova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. This article examines the impact of street workout on human health. Research shows that participation in outdoor training helps to improve physical fitness, strengthen muscles, increase endurance and flexibility. In addition, regular street workout classes help to improve the overall condition of the body, reduce stress, improve mood and self-esteem. Thus, street workout can be an effective way to maintain health and physical activity

Keywords. Street workout, health, physical activity, outdoor training, physical fitness, muscles, endurance, flexibility, general condition of the body, stress, mood, self-esteem

Тема "Влияние street workout на здоровье человека" является весьма актуальной в современном мире, где все больше людей стремятся к здоровому образу жизни и физической активности.

Ворка́ут (от англ. Workout — «тренировка») - уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре, фитнесу и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортивных площадках, а именно на турниках, брусьях, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости. Люди, увлекающиеся таким спортом, называют себя «воркаутерами», «турникменами».

Street workout - это тренировки на открытом воздухе, которые позволяют развивать мышцы, улучшать выносливость, гибкость и общее состояние организма.

Основное влияние street workout на здоровье человека заключается в том, что он способствует укреплению мышц, улучшению кардио-сосудистой системы, снижению уровня стресса, повышению настроения и самооценки. Такие тренировки также помогают сжигать лишние калории, что способствует поддержанию здорового веса.

Благодаря своей доступности и возможности проведения на свежем воздухе, street workout становится все более популярным среди различных

возрастных групп. Он не требует специального оборудования и может быть проведен практически в любом месте, что делает его привлекательным для людей, живущих в городских условиях.

В целом, street workout имеет положительное влияние на здоровье человека и способствует достижению физической формы. Поэтому данная тема заслуживает особого внимания и изучения для всех, кто стремится к здоровому образу жизни и активному образу деятельности.

Цель исследования: Оценить влияние street workouta на физическое и психологическое здоровье человека.

Задачи исследования:

Определить, как много людей занимаются данным видом спорта.

Изучить основные принципы и методики street workouta.

Определить, какие физические параметры (мышечная сила, выносливость, гибкость и др.) улучшаются при занятиях street workoutom.

Оценить влияние street workouta на кардио-сосудистую систему и общее состояние организма.

Исследовать влияние street workout на психологическое состояние человека (уровень стресса, настроение, самооценка).

Проанализировать эффективность street workout для сжигания лишних калорий и поддержания здорового веса.

Определить возможные препятствия или негативные последствия занятий street workoutom для здоровья человека.

Сравнить результаты исследования с другими видами физической активности и тренировок.

Проведение данного исследования позволит получить более полное представление о влиянии street workouta на здоровье человека и определить его место среди других видов физической активности.

Street workout (Street Workout) - это вид физической активности, который представляет собой тренировки на открытом воздухе, обычно на улицах, парках или других общественных местах. Основной принцип street workouta - использование собственного веса тела как основного инструмента для тренировок. Этот вид тренировок включает в себя разнообразные упражнения для развития мышечной силы, выносливости, гибкости и координации.

Тренировки street workouta могут включать отжимания, подтягивания, приседания, пресс, упражнения на брусьях, брусьях и турнике. Часто уличные спортсмены используют окружающие предметы, такие как детские площадки или скамейки, для разнообразия упражнений.

Street workout популярен благодаря своей доступности: для занятий не требуется специального оборудования или тренажеров. Этот вид тренировок также способствует развитию функциональной подготовки и улучшению общего физического состояния. [1]

В целом, street workout стимулирует развитие силы, выносливости и гибкости, а также способствует улучшению кардио-сосудистой системы и общего самочувствия.

Плюсы заниматься street workoutom:

Доступность. Для занятий street workoutom не требуется специального оборудования или тренажеров. Вы можете тренироваться на улице, в парке или

даже дома, используя окружающие предметы. [2]

Эффективность. Street workout позволяет развивать мышечную силу, выносливость, гибкость и координацию, используя собственный вес тела. Это эффективный способ улучшить физическую форму и общее самочувствие.

Разнообразие упражнений. В street workoutе можно использовать разнообразные упражнения, такие как отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на брусьях и турнике. Это помогает разнообразить тренировки и развивать различные группы мышц.

Функциональная подготовка. Street workout способствует развитию функциональной подготовки, что помогает улучшить координацию движений, равновесие и гибкость.

Социализация. Занятия street workoutом часто проводятся на открытом воздухе в общественных местах, что способствует общению с единомышленниками и созданию сообщества уличных спортсменов.

Улучшение кардио-сосудистой системы. Интенсивные тренировки street workoutа способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и общий уровень физической подготовки.

Мотивация. Занятия street workoutом могут быть захватывающими и мотивирующими благодаря возможности преодолевать собственные пределы и наблюдать свой прогресс.

В целом, заниматься street workoutом имеет множество плюсов, включая доступность, эффективность, разнообразие упражнений и положительное воздействие на общее физическое состояние.

Минусы заниматься street workoutом:

Риск травм. Тренировки на улице или в общественных местах могут быть опасными из-за неровного грунта, отсутствия специального оборудования и недостатка контроля над окружающей средой. Это может привести к травмам, ушибам и другим повреждениям.

Ограниченные возможности. В street workoutе не всегда есть возможность использовать различное оборудование для разнообразия тренировок или для работы над определенными группами мышц. Это может ограничить ваш прогресс и развитие.

Погодные условия. Занятия street workoutом зависят от погоды, что может затруднить тренировки в случае дождя, снега или жары. Неблагоприятные погодные условия могут препятствовать регулярным тренировкам.

Отсутствие контроля нагрузки. Без профессионального тренера или специализированного оборудования сложно контролировать интенсивность тренировок и правильность выполнения упражнений. Это может привести к переутомлению или неправильной технике выполнения упражнений.

Ограниченный прогресс. В street workoutе может быть сложно достичь определенных целей в развитии мышечной массы или улучшении специфических параметров физической подготовки из-за ограниченных возможностей тренировок на улице.

Недостаток мотивации. Без постоянного контроля и мотивации со стороны тренера или группы единомышленников, заниматься street workoutом может быть сложно сохранять регулярность и эффективность тренировок.

Ограниченные возможности для специализированных тренировок. Для специализированных видов спорта или целей тренировок (например, бодибилдинг, пауэрлифтинг) street workout может быть недостаточно эффективным из-за ограниченных возможностей и оборудования.

В целом, занятие street workoutом имеет свои минусы, такие как риск травматизма, ограниченные возможности и зависимость от погодных условий, все это необходимо учитывать при выборе этого вида тренировок. [3]

Любителям, занимающимся воркаутом, был задан вопрос: “Как повлияло на вас регулярное занятие street workoutом”, большинство считает что:

- занятие street workoutом хорошо влияет на их выносливость, физическую форму, гибкость и координацию.
- занятие на турнике более доступно, интереснее и разнообразней, чем на брусьях.
- они получают множество травм, но они не забрасывают данный вид спорта, потому что он им нравится.

В заключение хочется отметить, что этот вид спорта имеет место быть в жизни любого человека стремящегося к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Cugusi, L., Manca, A., Dettori, M., Caria, A., & Crisafulli, A. (2017). Сердечно-сосудистые реакции во время уличных тренировок у молодых мужчин. Журнал спортивной медицины и физической подготовки, 57(7-8), 1033-1038.
2. Пол Уэйд: Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок (2017)
3. Vock, S., Jarczok, M. N., Litaker, D., & Thayer, J. F. (2013). физическая подготовленность и вариабельность сердечного ритма: обзор литературы. Биомед Рес Инт, 2013, 343084.

ББК 75.715

Развитие физических качеств при занятиях смешанными единоборствами Е.Н. Морозова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Смешанные единоборства являются наиболее быстро набирающим популярность видом боевых искусств во всем мире, занятия которыми полезны как для физического, так и для психического здоровья.

Ключевые слова: смешанные единоборства, общая физическая подготовка спортсмена, спорт, спортивный стиль жизни

Development of physical qualities in mixed martial arts

E.N. Morozova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. Mixed martial arts are the most rapidly gaining popularity type of martial arts around the world, classes which are useful for both physical and mental health.

Keywords: mixed martial arts, general physical fitness of an athlete, sports, sports lifestyle

Смешанные боевые искусства, более известные как ММА – это комплексное и всестороннее физическое совершенствование, а не просто фитнес.

Вначале становления ММА, многие критики порицали данный вид спортивного искусства и обозначали его как жестокий и травмоопасный. В то же время занятия смешанными единоборствами имеет множество преимуществ. Преимуществами является формирование навыков самообороны, физической подготовленности и двигательных качеств, развитие морально-психологической устойчивости, воли и решительности.

Следовательно, спортсменам, занимающимся смешанными единоборствами, требуется высокий уровень физической подготовленности. Развитие всех физических качеств и освоение большого количества навыков, так как соревновательный поединок единоборца проходит как в стойке это – быстрые перемещения на ногах, удары руками и ногами, захваты и броски; так и в партере, это – силовое противоборство, выполнение болевых и удушающих приёмов, требующих гибкости и ловкости.

Что представляют из себя смешанные единоборства в целом? Это современное направление единоборств, включившее в себя многовековой опыт различных школ боя, и использующее наиболее эффективные приёмы победы над противником, без применения оружия. Исторически, различные школы боя разделялись по предпочтительности применения технического арсенала. Так появились школы, с предпочтительным использованием ударов руками (бокс); с предпочтительным использованием ударов ногами (тхэквондо); с использованием богатого арсенала борьбы и ударов в захвате (тайский бокс); с предпочтением применения бросковой техники (дзюдо, 12 вольная борьба); с предпочтительным применением позиционной борьбы на полу (в партере) бразильское джиу-джитсу, грэпплинг.

В смешанных боевых единоборствах разрешено использовать широкий арсенал ударов руками и ногами, как в стойке, так и в партере (на полу). Разрешены захваты и различные броски, включая амплитудные броски (при которых боец поднимает своего противника выше пояса). Используется большое количество захватов, болевых и удушающих приёмов, свипов (переворотов) при борьбе в партере. Становится очевидным, что при таком огромном арсенале технических действий, спортсмену смешанного стиля требуется очень разнообразная физическая подготовка. Все пять физических качеств (сила, выносливость, координация, ловкость, скорость) должны быть развиты на высоком уровне.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых спортсмену. Общая

физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений.

В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Предметом исследования явилась методика физического развития, для которой проводился эксперимент в течении 3 месяцев с контрольными тестами с группами начальной подготовки и экспериментальными группами, а также промежуточными тестами 1 раз в 3 недели.

В течение 3-х месяцев испытуемые выполняли, в учебно-тренировочном процессе, специальный комплекс общефизических упражнений для развития силы, скорости и выносливости.

Для развития силы блок из силовых упражнений должен быть составлен таким образом, чтобы спортсмен на каждой тренировке максимально прорабатывал все тело. Оптимальный выбор в этом случае – ключевые базовые упражнения: становая тяга, жим лежа, приседания. Можно брать и другие базовые упражнения, но разнообразие в этом случае не является значимым фактором. Гораздо важнее – правильно выбрать вес снаряда. Для развития силы следует работать с большими весами, делая 1-6 повторений в подходе. Учитывая, что помимо работы с отягощениями единоборец регулярно практикует другие виды физической активности, нужно внимательно следить, чтобы организм достаточно отдыхал и в полной мере восстанавливался.

Для повышения выносливости следует делать упор на то, чтобы улучшить функциональные способности дыхательной и сердечно-сосудистой систем – кардио упражнения. Они являются ключевыми в тренировочной программе физической подготовки.

Для развития выносливости выполняются также прыжки и занимаются бегом. Подойдут обычные пробежки с постепенным наращиванием нагрузки: еженедельно нужно увеличивать дистанцию или пробегать то же самое расстояние за меньшее время. Непривычное воздействие на мышцы и другие органы оказывает интервальный бег. Он подразумевает движение с резким ускорением. Во время такого забега происходит чередование интервалов быстрого и медленного бега: один отрезок атлет бежит в спокойном темпе, а на следующем участке пути ускоряется до максимума.

Эффективный способ тренировки дыхания и укрепления сердечной мышцы – пробежки вверх и вниз по лестнице. С помощью этого упражнения можно за короткий срок ощутимо развить выносливость и улучшить функциональные показатели. Прыжки со скакалкой также дают хорошую аэробную нагрузку. Кроме того, они помогают единоборцу усовершенствовать координацию движений.

Боевые искусства сочетают в себе также гимнастические, атлетические упражнения и упражнения расслабляющего характера. Один из самых важных аспектов тренировки боевых смешанных искусств - нервная система. Психологическая подготовка очень важна даже на начальном этапе развития боевых искусств.

Во время тренировки необходимо настроиться на этический настрой и сосредоточиться, отбросить посторонние мысли и усилием воли успокоиться. Нервные клетки головного мозга должны быть приведены в активное состояние, что должно обеспечить тонус всем частям тела и привести в порядок обмен веществ, после чего становится возможным усиление циркуляции энергии и крови. Отсюда эффект укрепления здоровья и нервной системы.

На тренировке, во время упражнения глаза должны следовать за руками, а в момент остановок смотреть прямо перед собой. Умелое обращение со зрительным аппаратом во время тренировок долгое время помогало поддерживать остроту зрения. Упражнение туй-шоу (толкание руками) с использованием толчков, раскачиваний, защиты или нападения, повышает чувствительность кожи, улучшает осязание.

Также стоило бы отметить то, что также является важным аспектом физической спортивной подготовки - спортивное питание.

Спортивное питание существенно повышает спортивные результаты и формирует оптимальные условия в организме для мобилизации энергии. Но спортивная диета не должна увеличивать процент жировой массы в организме, его увеличение только снизит ключевые преимущества – скорость и выносливость.

Диеты единоборцев отличаются тем, что им все время надо быть в своей весовой категории. То есть и не терять вес, но и особо не набирать массу.

Комплексный протеин. Это целый комплекс аминокислот и основной незаменимый элемент диеты спортсмена. Каждая из аминокислот усваивается с различной скоростью, поэтому протеин принимает участие и в питании и восстановлении мышц.

Витамины и минералы. Повышенные нагрузки требуют обеспечить организм дополнительным количеством минералов и витаминов. Обильное потоотделение при тренировках и боях выводит минералы, а витамины обеспечивают ускоренный обмен веществ. И поскольку без такого комплекса нормально не будут функционировать все метаболические процессы, их дефицит в диете может вызвать серьезные нарушения в работе всех систем организма.

Креатин употреблять спортсменам бойцам не рекомендуется. Выносливость он не увеличивает, да и на скорость влияет не лучшим образом. Креатин, как спортивное питание, целесообразно принимать для увеличения мышечной массы.

По завершению программы и в рамках тренировочного процесса по смешанным единоборствам также сдавались те же тесты. В результатах чего было достигнуто то, что с постепенным увеличением темпа и нагрузок улучшалось физическое состояние испытуемого, укрепились мышцы и улучшилась подвижность суставов. Наибольший рост показателей произошёл в тех физических качествах, на которые, в основном, был нацелен тренировочный процесс. Все части тела, совершающие дугообразные и спиральные движения, что естественным образом способствовало наращиванию мышечной массы и укреплению мышечных волокон.

Длительные тренировки способствовали пропорциональному развитию телосложения, тело стало гибким и упругим, резко улучшилась способность сокращать мышцы.

Таким образом, методика показала свою эффективность и целесообразность применения. Регулярные систематические тренировки эффективно лечат артрит и оказывают профилактическое действие при слабости мышц ног у пожилых людей, вялости стоп и колен, ригидности и скованности суставов, физической недостаточности и других старческих недугах.

В заключение хочется сказать, что виды спорта, связанные с боевыми искусствами, а именно единоборства, имеют множество преимуществ, которые не только способствуют улучшению здоровья, но и оказывают позитивное воздействие на здоровый стиль жизни.

Проведенное исследование позволило сделать вывод, что занятия боевыми искусствами - это не просто постоянная отработка приемов, но и всестороннее гармоничное развитие личности. Посредством тренировок исцеляются, повышается физическая подготовка, закаливание характера, приобретение навыков и умений, позволяющих защитить себя и своих близких в будущем.

Библиографический список

1. Союз смешанных боевых единоборств : официальный сайт. – URL : <https://mmaunion.ru/>
2. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2019. – 160 с.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба : [учеб. для фак. (отд-ний) физ. воспитания] / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – Москва : Просвещение, 1993. - 238 с.
4. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учебное пособие / В. С. Гарник ; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Московский гос. строит. ун-т". - Москва : МГСУ, 2012. – 173 с.

ББК 75

Влияние физической культуры и спорта на развитие личности студента

А.С. Находкина, А.С. Третьяков

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Физкультура и спорт являются общепризнанной частью культуры общества. Именно физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и важным компонентом развития личности. Регулярные тренировки помогают человеку быть более счастливым, уверенным и успешным, также развивают мышление и координацию. Они помогают нам развивать волю, смелость и характер, расширять мировоззрение и формировать индивидуальные черты.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, здоровый образ жизни, оздоровительная тренировка

Impact of physical culture and sports on student's personality development

A.S. Nahodkina, A.S. Tretyakov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. Physical education and sports are a recognized part of the culture of society. It is physical culture and sports that are an integral part of a healthy lifestyle and an important component of personality development. Regular training helps a person to be happier, more confident and successful, and also develops thinking and coordination. They help us develop will, courage and character, expand our worldview and form individual features.

Keywords: physical education, sport, student, healthy lifestyle, health training

Физкультура и спорт являются общепризнанной частью культуры общества, то есть им присущи социальные функции. К функции физической культуры можно отнести: коммуникативную, воспитательную, оздоровительную, общеразвивающую, образовательную и др.

Следовательно физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни человека. Они не только способствуют поддержанию здоровья и физической формы, но и имеют огромное влияние на психическое и эмоциональное состояние человека.

Физическая активность помогает улучшить общее самочувствие, повысить самооценку и уверенность в себе. Упражнения помогают развивать координацию, гибкость и выносливость. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и обмена веществ, что приводит к улучшению общего состояния организма. [1]

Занимаясь спортом, мы развлекаемся и получаем удовольствие. Спорт стимулирует положительные эмоции [2].

Спорт также способствует развитию лидерских качеств, настойчивости, дисциплины и трудолюбия. Участие в соревнованиях учит человека преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Физическая культура и спорт имеют большое значение для профилактики многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертония и др. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать оптимальный вес, укрепляют мышцы и кости, улучшают общее самочувствие.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию социальных навыков, укреплению межличностных отношений и укреплению дружбы. Командные виды спорта способствуют развитию коллективного духа, сотрудничеству и взаимопомощи. Спорт развивает индивидуальные черты характера. Например, регулярные тренировки требуют дисциплины и самодисциплины. Мы должны придерживаться расписания, следовать тренерским указаниям и прилагать усилия для достижения поставленных целей. Это развивает нашу ответственность и настойчивость. Физические упражнения не только улучшают физическую форму человека, но и имеют глубокое влияние на его личностный рост. Когда мы занимаемся спортом, мы

сталкиваемся с собственными ограничениями, преодолеваем их и расширяем свои границы. Это требует силы воли, настойчивости и смелости. [3]

Также важно отметить, что спорт помогает нам развивать навыки решения проблем и критического мышления. Во время тренировок мы постоянно сталкиваемся с препятствиями и вызовами, которые требуют быстрого анализа ситуации и принятия решений. Это улучшает наши навыки аналитического мышления и способность быстро находить решения.

Тренировки также способствуют развитию характера и формированию мировоззрения. Когда мы выполняем какие-либо физические упражнения, мы сталкиваемся с различными ситуациями, которые требуют принятия решений и адаптации. Мы учимся работать в команде, обмениваться опытом с другими спортсменами и находим новых друзей. В процессе общения с разными людьми и погружения в спортивную культуру, мы расширяем свои горизонты и узнаем что-то новое о мире и о самих себе.

Интеграция мыслительной деятельности и физической активности играет ключевую роль в осуществлении двигательных функций. Мышление выступает в качестве когнитивного регулятора движений, обеспечивая их осознанное выполнение. Этот процесс начинается с оценки и анализа уже совершенных действий, что позволяет адаптироваться к изменяющимся условиям и совершенствовать технику движений.

С другой стороны, развитые интеллектуальные способности способствуют более эффективному освоению двигательных навыков, повышению координации и сенсомоторной чувствительности. Современные нейрофизиологические исследования показывают, что при выполнении физических упражнений происходит активация не только двигательных, но и префронтальных областей коры головного мозга, отвечающих за когнитивный контроль и обработку информации. Это указывает на тесную связь между физической активностью и мыслительной деятельностью, которая служит основой для успешного выполнения различных двигательных задач. Таким образом, интегрированный подход к развитию интеллектуальных функций и физической активности является ключом к эффективной двигательной деятельности и повышению общего уровня здоровья и благополучия. Физические упражнения не только укрепляют тело, но и улучшают когнитивные способности, а развитое мышление в свою очередь способствует более совершенному выполнению двигательных навыков. [4]

Регулярные физические упражнения стимулируют когнитивные процессы, улучшают память, внимание и исполнительные функции.

Всякая двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме. Оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность.

При этом нельзя забывать, что значительное увеличение объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности вызывает у человека быстрое утомление, и снижение эффективности труда. При этом происходит замедление скорости переработки информации, ухудшение памяти и усвоения теоретического материала. Появление утомления является сигналом, предупреждающим о наступлении перенапряжения организма.

При понижении двигательной активности происходит снижение обмена веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что вызывает нарушение регулирующей функции головного мозга и сказывается на работе всех органов.

Таким образом, только развивая опорно-двигательный аппарат, предотвращая нарушение осанки, стимулируя функцию дыхательной и сердечнососудистой систем можно создать условия для нормального роста и развития растущего организма.

Эффективная деятельность мозга нуждается в том, чтобы к нему постоянно поступали импульсы от разных систем организма, которые почти наполовину состоят из мышц. Благодаря работе мышц в мозг поступает огромное количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в работоспособном состоянии. Во время выполнения интеллектуальной деятельности в организме усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем больше нагрузка мозг и чем сильнее выражено умственное утомление, тем более создается генерализованное мышечное напряжение. Взаимосвязь физической активности с интеллектуальной деятельностью проявляется в следующих закономерностях. В момент напряженной интеллектуальной деятельности в организме выражение лица становится сосредоточенным, губы сжимаются и это тем заметнее, чем ярче эмоции и сложнее решаемая задача. Во время усвоения какого-либо заданного материала в организме неосознанно сокращаются и напрягаются мышцы, выпрямляющие и сгибающие коленный сустав. Это происходит в результате того, что импульсы, идущие от напряженных мышц в Центральную нервную систему стимулируют работу мозга, помогают ему поддерживать необходимый тонус [5].

Одним из ключевых механизмов, объясняющих влияние физической активности на умственные способности, является улучшение кровообращения и кислородного обеспечения мозга. Во время физических упражнений усиливается кровоток, что способствует лучшему поступлению кислорода и питательных веществ к мозгу. Это, в свою очередь, повышает активность мозговых клеток и способствует улучшению их функционирования. Благодаря этому умственные процессы становятся более эффективными, а умственные способности – более развитыми.

Еще одним аспектом влияния физической культуры на умственные способности является развитие координации движений и баланса. Занятия спортом требуют от человека точности, скоординированности и быстрой реакции на изменяющиеся условия. Эти навыки необходимы не только в спорте, но и в повседневной жизни, в том числе в учебе и работе. Развитие координации движений способствует улучшению работы мозга, так как требует активного взаимодействия между различными его частями.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и важным компонентом развития личности. Регулярные тренировки помогают человеку быть более счастливым, уверенным и успешным, также развивают мышление и координацию. Они помогают нам развивать волю, смелость и характер,

расширять мировоззрение и формировать индивидуальные черты. Поэтому важно уделять время занятиям спортом и поддерживать активный образ жизни.

Библиографический список

1. Шемерянкин. С. В. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / С. В. Шемерянкин, А. Г. Сметанин // Актуальные исследования. – 2021. – № 19 (46). – С. 74-76. – URL: <https://apni.ru/article/2402-znachenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta> (дата обращения: 10.05.2024).

2. 7 причин заняться спортом прямо сейчас // Яндекс Дзен : сайт. – URL: <https://dzen.ru/a/WsohxP2WsWqDrbJa> (дата обращения: 10.05.2024).

3. Польза регулярной физической активности для здоровья и стройности // Яндекс Дзен : сайт. – URL: <https://dzen.ru/a/ZcNAzKo0EEI6hpO1> (дата обращения: 10.05.2024)

4. Исследование влияния физической активности на психическое здоровье // Клиника Химки Многопрофильный семейный центр: сайт. – URL: <https://premium-clinic.ru/issledovanie-vliyaniya-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihicheskoe-zdorove/> (дата обращения: 10.05.2024).

5. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 18(98). – С. 423-425. – URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (Дата обращения: 10.05.2024).

ББК 75

Способы популяризации физической культуры и спорта среди студентов университетов

А.С. Находкина, А.С. Третьяков

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни и общего благополучия студентов университетов. Регулярная физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья, развитию дисциплины, а также помогает в социальной адаптации. Несмотря на очевидные преимущества, уровень вовлеченности студентов в физическую активность часто оставляет желать лучшего. В статье рассмотрены различные способы популяризации физической культуры и спорта среди студентов университетов, включая интеграцию спорта в учебный процесс, создание привлекательной инфраструктуры, использование современных технологий и медиа, а также организацию мероприятий и соревнований.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни, мотивация

Ways to promote physical culture and sports among university students

A.S. Nahodkina, A.S. Tretyakov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. Physical education and sport play an important role in shaping healthy lifestyles and the overall well-being of university students. Regular physical activity contributes to the improvement of physical and mental health, the development of discipline, and also helps in social adaptation. Despite the obvious benefits, the level of student engagement in physical activity is often poor. The article discusses various ways to popularize physical culture and sports among university students, including integrating sports into the educational process, creating an attractive infrastructure, using modern technologies and media, as well as organizing events and competitions.

Keywords: physical culture, sports, students, healthy lifestyle, motivation

Физическая культура – составляет важную часть культуры общества всю совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом – зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют [1].

Система образования в нашей стране включает физическую культуру и спорт во все уровни образования человека, в том числе и в университете. Несмотря на очевидные преимущества занятий физической культурой и спортом, уровень вовлеченности студентов в физическую активность часто оставляет желать лучшего. Рассмотрим различные способы популяризации физической культуры и спорта среди студентов университетов.

1. Интеграция спорта в учебный процесс

Обязательные физкультурные занятия. Одним из наиболее эффективных способов вовлечения студентов в физическую активность является включение обязательных занятий по физкультуре в учебный процесс. Такие занятия должны быть не просто формальностью, но хорошо продуманной программой, учитывающей интересы и физические возможности студентов. Важно, чтобы студенты имели возможность выбирать виды спорта, которые им наиболее интересны.

Спортивные секции и клубы. Создание спортивных секций и клубов по интересам позволяет студентам найти единомышленников и заниматься любимыми видами спорта. Университеты могут предлагать широкий спектр секций, начиная от традиционных командных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол) и заканчивая индивидуальными видами (легкая атлетика, плавание, теннис).

Внедрение междисциплинарных программ. Интеграция спорта и физической активности в другие дисциплины может также способствовать популяризации спорта среди студентов. Например, курсы по управлению спортивными мероприятиями или спортивной медицине могут заинтересовать

студентов различных специальностей и мотивировать их заниматься спортом. [2].

2. Создание привлекательной инфраструктуры. Современные спортивные комплексы. Наличие современных спортивных комплексов с хорошо оборудованными залами и площадками является важным фактором для привлечения студентов к занятиям спортом. Университеты должны инвестировать в строительство и модернизацию спортивных объектов, обеспечивая доступность для всех студентов.

Удобный график работы и свободный доступ. Для многих студентов важным аспектом является гибкость и удобство. Спортивные объекты должны быть доступны в удобное время, включая вечерние часы и выходные дни. Это позволит студентам совмещать занятия спортом с учебой и личной жизнью.

Развитие инфраструктуры на кампусе. Помимо спортивных комплексов, университеты могут развивать инфраструктуру на кампусе, создавая беговые дорожки, велодорожки и зоны для занятий на свежем воздухе. Такие пространства способствуют спонтанной физической активности и создают благоприятные условия для занятий спортом.

3. Использование современных технологий и медиа. Приложения и платформы для фитнеса. Современные технологии предоставляют множество возможностей для популяризации спорта. Разработка мобильных приложений и онлайн-платформ для фитнеса может помочь студентам следить за своими тренировками, получать рекомендации и советы, а также участвовать в виртуальных соревнованиях.

Социальные сети и медиа. Социальные сети играют важную роль в жизни современных студентов. Университеты могут использовать их для продвижения спортивных мероприятий, делиться успехами студентов и привлекать внимание к важности физической активности. Регулярное обновление контента и интерактивные акции могут существенно повысить интерес к спорту.

Онлайн-курсы и вебинары. Организация онлайн-курсов и вебинаров по темам, связанным со спортом и физической культурой, может привлечь студентов, которые предпочитают дистанционный формат обучения. Такие курсы могут включать лекции по правильному питанию, тренировочным программам и психологии спорта.

4. Организация мероприятий и соревнований. Ежегодные спортивные фестивали. Организация ежегодных спортивных фестивалей и турниров может стать отличной традицией и мотиватором для студентов. Такие мероприятия могут включать различные виды соревнований, мастер-классы от профессиональных спортсменов и развлекательные программы.

Внутриуниверситетские лиги. Создание внутриуниверситетских лиг и регулярных чемпионатов по различным видам спорта позволяет студентам постоянно участвовать в соревнованиях и повышать свой уровень мастерства. Важно также предусмотреть систему поощрений и наград для мотивации участников.

Массовые спортивные акции и флешмобы. Организация массовых спортивных акций и флешмобов может привлечь внимание к важности физической активности и объединить студентов. Такие мероприятия могут

быть приурочены к международным дням здоровья, спортивным событиям или значимым датам в жизни университета. [3].

5. Вовлечение и поддержка студентов. Психологическая поддержка и мотивация. Многие студенты нуждаются в психологической поддержке и мотивации для начала занятий спортом. Университеты могут организовать консультации с психологами, тренерами и нутрициологами, чтобы помочь студентам преодолеть страхи и сомнения, связанные с физической активностью.

Инклюзивные программы. Важно учитывать потребности всех студентов, включая тех, кто имеет ограничения по здоровью. Разработка инклюзивных программ и адаптированных видов спорта позволит каждому студенту найти свое место в спортивной жизни университета.

Программы наставничества. Программы наставничества, в которых старшие студенты помогают новичкам освоиться в спортивной среде университета, могут значительно повысить уровень вовлеченности. Наставники могут делиться своим опытом, помогать в тренировках и оказывать моральную поддержку. [4]

Популяризация физической культуры и спорта среди студентов требует комплексного подхода, включающего интеграцию спорта в учебный процесс, создание привлекательной инфраструктуры, использование современных технологий и медиа, а также организацию мероприятий и соревнований. Важно также обеспечивать психологическую поддержку и мотивировать студентов, учитывая их индивидуальные потребности и интересы. Только через целенаправленные и систематические усилия можно добиться значительного повышения уровня вовлеченности студентов в физическую активность и формирования у них устойчивых привычек здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Илькевич, К. Б. Физическая культура : учебное пособие. – Электроизолятор : ГГХПИ, 2010. – 88 с. – URL: https://studylib.ru/doc/6247765/fizkul._tura-uchebnoe-posobie (дата обращения: 03.06.2024)

2. Махмутов, И.С. Методика преподавания физической культуры в вузе/ И.С. Махмутов, А.Л. Линтварев // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 91-5. – С. 167-170. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50174925> (дата обращения: 03.06.2024)

3. Соколов Н.Г. Студенческий спорт в вузе : учебное пособие / Н. Г. Соколов, И. Я. Артемьев, С. С. Жилин. – Санкт-Петербург : РГГМУ, 2022. – 64 с. URL: http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_fa47a792942b44ff89a456b01a3aef0c.pdf (дата обращения: 03.06.2024).

4. Служителей, А. В. Методы популяризации физической активности среди молодого поколения / А. В. Служителей, А. И. Мельников, А. Д. Кривушичева // Молодой ученый. – 2024. – № 2(501). – С. 437-439. – URL: <https://moluch.ru/archive/501/110192/> (дата обращения: 02.10.2024).

Методика оценки эффективности хозяйственной деятельности предприятия

А.А. Орехова, Л.А. Иванченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Аннотация. В статье представлен анализ методик, которые используются для осуществления эффективности хозяйственной деятельности предприятия. Сделан вывод о наиболее оптимальной методике оценки эффективности хозяйственной деятельности предприятия, которая может использоваться в современных условиях.

Ключевые слова: эффективность, комплексная оценка, показатели, хозяйственная деятельность предприятия, оценка эффективности

Methodology for evaluating the effectiveness of the economic activity of the enterprise

A.A. Orekhova, L.A. Ivanchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. The article presents an analysis of the methods that are used to implement the efficiency of the economic activity of the enterprise. The conclusion is made about the most optimal methodology for evaluating the effectiveness of economic activity of the enterprise, which can be used in modern conditions.

Keywords: efficiency, comprehensive assessment, indicators, business activities of the enterprise, efficiency assessment

На сегодняшний день управление предприятием просто не представляется возможным без проведения соответствующей оценки хозяйственной деятельности. При этом стоит учитывать то, что в данной области отмечается наличие определенных проблем, касающихся оценки эффективности хозяйственной деятельности предприятия. В общем виде эффективность можно определить в качестве показателя, посредством которого представляется возможным установить точность направления при стремлении к конечному результату. И здесь необходимо наличие качественной и количественной составляющей.

Оценка эффективности хозяйственной деятельности предприятия необходима для принятия управленческих решений, направленных на рост прибыльности, выявление причин убыточности, а также обеспечение стабильного финансового состояния. От того, насколько качественно проведена данная оценка, зависит эффективность принятия управленческих решений, связанных с дальнейшим использованием собственных, привлеченных и заемных финансовых ресурсов. Предприятие считается рентабельным, если финансовые результаты от реализации продукции (работ, услуг) покрывают издержки производства (обращения). Помимо этого, финансовые результаты должны образовывать сумму прибыли, необходимую для нормального функционирования предприятия.

В процессе исследования было выделено несколько методик, при помощи которых можно произвести оценку эффективности хозяйственной деятельности предприятия.

В мировой практике сегодня для оценки эффективности хозяйственной деятельности предприятия используется значительное количество методик, каждая из которых имеет, как свои недостатки, так и преимущества. К таким методикам принято относить:

- методика сбалансированной системы показателей;
- статистические методики;
- сравнительная методика;
- методика, основанная на стоимости;
- методика снижения издержек;
- методика ключевых показателей эффективности Дэвида Парментера;
- методика на основе интегрального показателя.

Сбалансированная система показателей была сформулирована еще в 1990 году Дэвидом Нортоном и Робертом Капланом. Исследователи указывали на то, что эффективность деятельности предприятия нельзя оценить только на основании экономических показателей, есть необходимость принимать во внимание и нефинансовые критерии. Это система стратегического управления компанией на основе измерения и оценки ее эффективности по набору оптимально подобранных показателей, отражающих все аспекты деятельности организации. Все это как раз и позволяет обеспечить сбалансированное управление предприятием. Преимущества такой методики заключаются в следующем:

- представляется возможным обеспечить достаточно четкую группировку показателей;
- оценка достижения стратегических целей организации происходит на основе базисных составляющих стратегического управления.

Из недостатков можно выделить:

- методика излишне сосредоточена на финансовых аспектах деятельности компании в ущерб остальным;
- построение и внедрение системы в организации занимает слишком много времени.

Одними из наиболее простых методов анализа эффективности функционирования предприятия являются статистические методы – вертикальный и горизонтальный анализ. В ходе горизонтального (трендового) анализа производится оценка динамики отдельных показателей во времени. Вертикальный анализ позволяет определить некий коэффициент между исследуемым параметром и базовой величиной. Горизонтальный анализ позволяет определить темпы роста отдельных показателей. Горизонтальный анализ позволяет оценивать изменение конкретных показателей в динамике, но для получения более качественной оценки данного изменения, необходимо отслеживать перераспределение удельного веса конкретных показателей в структуре. Достоинством данной методики выступает низкая трудозатратность в применении и адаптации. К числу недостатков следует отнести отсутствие взаимосвязи со стратегическим управлением, ретроспективный характер используемых показателей, неприменимость методики для долгосрочного

периода, отсутствие учета интересов всех групп стейкхолдеров, отсутствие учета последствий принимаемых управленческих решений и др. [1].

При сравнительной оценке эффективности деятельности предприятий общепринятым является сопоставление показателей отдельного предприятия со средними показателями по определенной совокупности. Отличие от средних показателей позволяет констатировать более высокие или низкие результаты, а степень отличия – меру превосходства или отставания конкретного предприятия от среднего по данной совокупности. Однако полученный в результате такого анализа тот или иной показатель сам по себе не является мерой оценки его уровня. В связи с этим, важно дать сравнительную оценку анализируемого показателя, отражающего его место среди других. Как показывает опыт проведения статистических исследований, важно дать объективную оценку того или иного значения в выборке. В таких случаях применяется упрощенный подход проведения ранговой градации, который, вполне очевидно, позволяет обнаружить сравнительные преимущества показателя [2].

В 70-е годы XX века широкое распространение получила концепция управления, которая была основана на увеличении стоимости предприятия. Данная концепция исходит из того, что есть необходимость выделить базовый показатель, при помощи которого как раз и можно произвести оценку эффективности всего процесса. К основным показателям относят: показатели результатов деятельности, которые основаны на данных бухгалтерского баланса; показатели результативности деятельности, основные на денежных потоках; показатели результативности деятельности, которые основаны на рыночных оценках. Выбор показателя находится в зависимости от целей, которые преследует само предприятие и специфики его деятельности. С другой стороны, важно понимать, что оценка эффективности деятельности не может быть полной, если не принимать во внимание нефинансовые составляющие [3].

Когда эффективность определяется на основании подхода, использующего концепцию минимизации производственных издержек, основной акцент делается на возможности сокращения общих (прямых и косвенных) затрат, которые несёт предприятие в ходе производства товаров (выполнения работ, оказания услуг). Для достижения эффективного функционирования предприятий необходимо сокращение удельных затрат на транзакционные издержки. Кроме того, важным значением при оценке эффективности обладают издержки на НИОКР, возможность потерь от административных барьеров и иные. К наиболее значимым недостаткам анализа эффективности на основе издержек производства относится невозможность корректной оценки степени эффективности хозяйственной деятельности, так как подход не позволяет учесть в достаточной мере индикаторы, которые характеризуют конкурентный потенциал предприятия и получаемый экономический эффект [4].

Методика, предложенная Дэвидом Парменером, основывается на следующих показателях: ключевые показатели эффективности, ключевые показатели результативности, производственные показатели. При осуществлении оценки эффективности все указанные показатели должны анализироваться в их совокупности. Положительным моментом данной

методики является то, что представляется возможным сформировать структуру отчетности, в которой как раз и будут отражаться основные направления развития предприятия [5].

С помощью вышеописанных методик анализируется и оценивается деятельность предприятия, которая включает в себя и хозяйственную, и финансовую деятельность. Однако для оценки эффективности хозяйственной деятельности обособленно от финансовой возможно использование методики расчета интегрального показателя.

Интегральная методика основывается на том, что при помощи одного интегрального показателя возможно произвести оценку хозяйственной деятельности предприятия, а также сформировать основные задачи, которые перед ним стоят, произвести прогнозирование перспектив развития. Соответственно, интегральный показатель позволяет собрать целостную информацию об общем состоянии предприятия.

Используя интегральную методику можно обеспечить выявление для каждого предприятия, вне зависимости от сферы деятельности, уникальных показателей, которые позволят раскрыть потенциал организации. Важным моментом является и то, что интегральная методика позволяет выявить сильные стороны организации, а также слабые, при помощи чего можно обеспечить ведение контроля в отношении положения предприятия [6].

Способы расчета единого интегрального показателя разнообразны. В экономической литературе распространен метод рейтинговой оценки, который заключается в присвоении каждому коэффициенту определенного балла. Высота значения балла зависит от степени соответствия коэффициента предприятия нормативному количественно выраженному уровню. Суммарная величина баллов по всем коэффициентам дает основание отнести предприятие к тому или иному классу и охарактеризовать эффективность деятельности на предприятии. Предлагаемая методика оценки эффективности хозяйственной деятельности предприятия базируется также на расчете интегрального критерия, представляющего собой объединенную в единое числовое значение совокупность коэффициентов.

В результате расчета интеграла получаем единую числовую характеристику, показывающую комплексное состояние хозяйственной деятельности предприятия за определенный период его работы. Рассчитав интегральные критерии для одного предприятия в течение ряда периодов, можно сделать вывод об улучшении или ухудшении работы хозяйствующего субъекта. Применяя данную методику в процессе анализа результатов деятельности различных предприятий возможно проведение их объективного сравнения с точки зрения эффективности управления.

Таким образом, оценить эффективность хозяйственной деятельности предприятия возможно различными методами. Большинство методик предполагают учитывать показатели не только хозяйственной, но и финансовой деятельности, что не позволяет оценивать глубинные факторы, влияющие именно на эффективность хозяйственной деятельности предприятия. Поэтому для достижения более детального изучения хозяйственной деятельности предприятия была предложена методика оценки с помощью интегрального показателя, в которой можно учесть множество коэффициентов хозяйственной

деятельности. Данная методика может стать неким инструментом анализа, при помощи которого будет возможным выявить проблемы, присутствующие в хозяйственной деятельности организации, а также произвести анализ и всей управленческой информации в целом, что весьма важно.

Библиографический список

1. Уметбаев И. Ш. Методические подходы к оценке финансового состояния промышленных предприятий / И. Ш. Уметбаев. – Текст: непосредственный // Журнал прикладных исследований. – 2022. – №8. – С. 82–87.

2. Пармакли Д. М. Некоторые методические особенности оценки итогов операционной деятельности сельскохозяйственных предприятий / Д. М. Пармакли. – Текст: непосредственный // Вестник НГИЭИ. – 2023. – №3 (142). – С. 94–103.

3. Братенкова М. М. Теоретико-методические аспекты оценки финансового состояния организации на основе интегрированного подхода / М. М. Братенкова. – Текст: непосредственный // Современные аспекты экономики. – 2020. – № 5 (273). – С. 83–91.

4. Федоров А. Ю. Исследование современных подходов к оценке эффективности деятельности предприятий / А. Ю. Федоров. – Текст: непосредственный // Экономика и управление: научно-практический журнал. – 2023. – № 4. – С. 53–57.

5. Никитин В. В. Комплексная модельная оценка финансового состояния предприятия / В. В. Никитин, И. П. Данилов, А. А. Назаров, Д. В. Бобин – Текст: непосредственный // Региональная экономика: теория и практика. – 2018. – Т. 16. – № 3 (450). – С. 551–566.

6. Тхагапсо М. Б. Применение методики оценки эффективности корпоративного управления в компании нефтегазовой промышленности / М. Б. Тхагапсо, Л. Г. Черминская – Текст: непосредственный // Экономика и предпринимательство. – 2020. – № 2 (115). – С. 1078–1084.

ББК 65.5

Перспективы развития внешнеэкономического потенциала Красноярского края

М.М. Писанкова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье рассматривается внешнеэкономическая деятельность Красноярского края. Приведены объемы финансового обеспечения за 2019–2024 гг. Даны пути решения проблем дальнейшего развития в сфере международных отношений.

Ключевые слова: Красноярский край, внешнеэкономическая деятельность, экспорт, импорт

**Prospects for the development of the foreign economic potential of the
Krasnoyarsk Territory** М.М. Pisankova

Abstract. The article examines the foreign economic activity of the Krasnoyarsk Territory. The volume of financial support for 2019-2024 is given. The ways of solving the problems of further development in the field of international relations are given.

Keywords: Krasnoyarsk Territory, foreign economic activity, export, import

В настоящее время невозможно затрагивать вопросы экономической жизни в отрыве от вопросов глобализации и международной экономической интеграции. Эти процессы не просто направляют, они определяют вектор и интенсивность развития национальной экономики, выступают ее акселератором. В данном контексте эффективная внешнеэкономическая деятельность становится одним из наиболее приоритетных факторов роста экономики России, а вовлеченность страны в интеграционные процессы и хозяйственные связи определяется уже на более глубоком уровне — уровне непосредственного участия регионов страны во внешнеэкономической деятельности.

В анализе внешнеэкономической активности как страны, так и региона первоочередным является анализ внешней торговли. Обмен товарами, услугами, капиталом обеспечивает интенсификацию и модернизацию производства, повышение эффективности задействования ресурсов. Распределение экспортно-импортных связей в регионах оказывает существенное влияние на внешнеторговую деятельность страны в целом, поэтому проблема внешнеэкономической деятельности Красноярского края как региона, занимающего ведущие позиции по экспорту-импорту в Сибири, актуализируется.

В связи с тем, что Красноярский край имеет огромную природно-ресурсную базу, его экономика основана на промышленном производстве, а именно добывающей отрасли. По данным Федеральной службы государственной статистики, край занимает десятое место по ВРП, при этом данная позиция обеспечивается такими отраслями, как цветная металлургия, химическая промышленность, электроэнергетика, лесодобыча.

Важнейшие отрасли края имеют вес не только на национальном, но и на мировом уровне, обеспечивая его высокую позицию по товарообороту с иностранными контрагентами.

По результатам исследования можно выделить следующие проблемы во внешнеэкономической деятельности Красноярского края, тормозящие его устойчивое развитие и ограничивающие перспективы: Прима́т экспорта невозобновляемых ресурсов, сырья и продукции добывающей промышленности при недостаточно развитой обрабатывающей промышленности, рыночная стоимость конечной продукции которой существенно выше необработанного сырья. Доля вывоза из региона продукции машиностроения составляет около 1% с тенденцией к дальнейшему сокращению. Следует отметить, что машиностроение и химическая отрасль

определяют уровень научно-технического развития региона, да и в целом развитие всех отраслей экономики.

Несмотря на достаточно высокий научный потенциал, в крае чрезвычайно мала доля как экспорта, так и импорта инновационных технологий, научных разработок. Все это ведет к кумулятивному технологическому отставанию Красноярского края и падению конкурентоспособности вывозимой продукции на мировом рынке.

Недостаточное сотрудничество и слабая интеграция со странами Азиатско-тихоокеанского региона (АТР), во многом из-за отстающей транспортной инфраструктуры, высоких транспортных издержек.

Таким образом, указанные проблемы обуславливают необходимость принятия определенных мер, от разработки и реализации которых зависит внешнеэкономический потенциал региона:

- Изменение сырьевой направленности региона в пользу развития обрабатывающей промышленности, создания системы переработки огромных местных запасов сырья и ресурсов с целью дальнейшего экспорта готовой продукции.

- Постепенное обновление парка машин и оборудования, стимулирование предприятий машиностроительного комплекса, повышение технологической конкурентоспособности предприятий обрабатывающей промышленности.

- Внедрение инновационных разработок, в которые вкладываются значительные средства, но которые не применяются в производстве, повышение доли инновационной составляющей в общем объеме экспортируемых товаров и услуг.

- Развитие системы связей с азиатскими странами как наиболее перспективными внешнеэкономическими партнерами, повышение их доли в товарообороте, интеграция в АТР через развитие новых транспортно-коммуникационных связей региона; освоение ресурсов российской Арктики в условиях мировой конкуренции

В рамках реализации национального проекта «Международная кооперация и экспорт» в Красноярском крае была создана сквозная система финансовой и нефинансовой поддержки на всех этапах жизненного цикла проекта по экспорту продукции АПК.

Ключевыми результатами реализации проекта в 2024 году стало следующее:

- внедрены 15 инструментов «Стандарта деятельности органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации по обеспечению благоприятных условий для развития экспортной деятельности» (Региональный экспортный стандарт 2.0);

- более чем в два раза по сравнению с 2017 годом вырос объем экспорта продукции АПК – до 0,0479 млрд долл. США.

На основании законов Красноярского края от 06.12.2018 № 6-2299 «О краевом бюджете на 2019 год и плановый период 2020–2021 годов», от 05.12.2019 № 8-3414 «О краевом бюджете на 2020 год и плановый период 2021—2022 годов», от 10.12.2020 № 10-4538, «О краевом бюджете на 2021 год и плановый период 2022—2023 годов», от 09.12.2021 № 2-255 «О краевом

бюджете на 2022 год и плановый период 2023–2024 годов» было составлено финансовое обеспечение в 2019-2024 гг. (рис. 1).

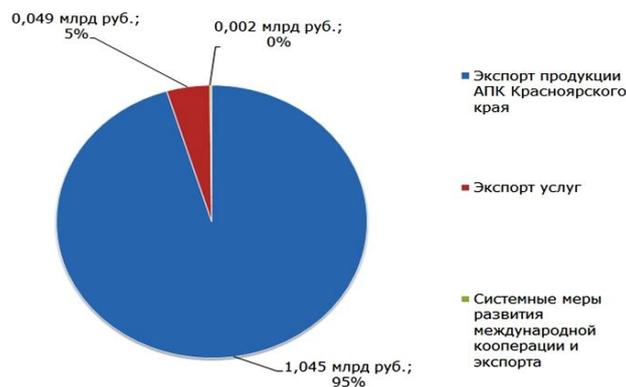


Рис. 1 - Финансовое обеспечение в 2019-2024 гг.

По данным Федеральной таможенной службы, с начала 2024 года из края за рубеж отгружено около 316 тыс. тонн продукции агропромышленного комплекса. Это максимальный за последние десять лет объём экспорта из региона. Край в три раза превысил показатель, закреплённый за ним в 2023 году.

В частности, за границу отправлено 137 тыс. тонн зерновых, 95,4 тыс. тонн прочей продукции, включая семена рапса, льна, картофель, куриные яйца и мёд, 79,4 тыс. тонн продукции пищевой и перерабатывающей промышленности, 3,6 тыс. тонн мясной и молочной продукции и 450 тонн масложировой продукции.

Среди направлений отгрузки – Китай, Казахстан, Беларусь, Монголия, Киргизия, Узбекистан, Корея и Япония.

В помощь экспортёрам сельхозсырья и продукции пищевой и перерабатывающей промышленности действуют федеральные меры поддержки, к которым относятся:

- компенсация затрат на сертификацию продукции;
- компенсация затрат на транспортировку;
- компенсация затрат на создание и модернизацию объектов АПК;
- стимулирование производства масличных культур;
- компенсация затрат на строительство мелиоративных сооружений;
- компенсация затрат на участие в зарубежных выставках и ярмарках;
- компенсация затрат регистрации объектов интеллектуальной собственности;
- льготное кредитование;
- льготный лизинг оборудования;
- софинансирование участия в международных выставках и деловых миссиях;
- финансирование размещения продукции в павильонах зарубежных стран.

С начала 2023 года на экспорт с территории Красноярского края под контролем Управления Россельхознадзора отгружено 252 тыс. т зерна, продуктов его переработки и масличных культур, что более чем в 2 раза больше, чем за тот же период 2022 года. Основной объём экспорта приходится

на рапс – 133,7 тыс. т, пшеницу – 67,5 тыс. т, овес – 15,2 тыс. т. В прошлом году на экспорт было отгружено 105, 8 тыс. т красноярского зерна и семян рапса.

Значительная доля красноярского зерна и семян экспортируется в Беларусь (95,3 тыс. т рапса и 0,2 тыс. т льна), Китай (33,2 тыс. т рапса, 31,4 тыс. т зерна и 6,7 тыс. т семян льна), Казахстан (32,9 тыс. т зерна и 5,2 тыс. т рапса), Киргизию (13,3 тыс. т зерна), Монголию (19,8 тыс. т зерна и 0,1 тыс. т гороха) и Литву (0,1 тыс. т зерна).

Вся отгруженная подкарантинная продукция соответствовала требованиям стран назначения, поставленные на экспорт партии приняты импортерами.

В 2023 году на территорию края было ввезено:

- 20,7 тыс. т фруктов и овощей из Узбекистана, Казахстана, Киргизии, Китайской Народной Республики, Армении, Беларуси, Ирана, Турции и Таджикистана (арбузы, капуста белокочанная, томаты, лук репчатый, яблоки, виноград, морковь, капуста пекинская, редька и др.);

- 6,5 тыс. т солода из Республики Беларусь;

- 252 т лука-севка из Нидерландов;

- 30,8 т орехов и бобовых из Киргизии, Узбекистана и Таджикистана;

- 12,2 т зеленных культур из Армении (мята, базилик, кинза);

- 7,7 т лекарственных растений из Таджикистана;

- 7,1 т бумаги и картона из Китайской Народной Республики;

- 0,8 т семенного материала из Киргизии;

- 30 тыс. штук срезов цветов из Таиланда и Армении;

- 29,5 тыс. штук саженцев плодовых и декоративных деревьев из Киргизии, Армении и Республики Беларусь.

Ежегодно в рамках нацпроекта «Международная кооперация и экспорт» выделяются средства на производство рапса и сои. В этом году отбор по направлению состоится в ноябре. Между краевыми аграриями распределят 51,5 млн рублей.

Еще один национальный проект, который реализуется в Красноярском крае – это национальный проект «Малое и среднее предпринимательство». Задача проекта - обеспечить увеличение численности занятых в сфере малого и среднего предпринимательства (далее – МСП), включая индивидуальных предпринимателей, до 25 млн человек.

Ключевые результаты реализации проекта в 2024 году:

- созданы 86 субъектов МСП в сельском хозяйстве, включая крестьянские (фермерские) хозяйства и сельскохозяйственные потребительские кооперативы;

- 16,5 тыс. субъектов МСП и самозанятых граждан получили государственную поддержку;

- 232 предприятия малого и среднего бизнеса выведены на экспорт при поддержке центров (агентств) координации поддержки экспортно-ориентированных субъектов МСП;

- количество выдаваемых микрозаймов микрофинансовыми организациями субъектам МСП увеличилось на 68,1% по сравнению с уровнем 2018 года;

- возросло количество физических лиц, занятых в сфере МСП, на 11,9 тыс. человек.

На основании законов Красноярского края от 06.12.2018 № 6-2299 «О краевом бюджете на 2019 год и плановый период 2020–2021 годов», от 05.12.2019 № 8-3414 «О краевом бюджете на 2020 год и плановый период 2021—2022 годов», от 10.12.2020 № 10-4538 «О краевом бюджете на 2021 год и плановый период 2022—2023 годов», от 09.12.2021 № 2-255 «О краевом бюджете на 2022 год и плановый период 2023–2024 годов» было составлено финансовое обеспечение на 2019-2024 года (рис. 2).



Рис. 2 - Финансовое обеспечение в 2019-2024 гг.

Красноярский край продолжает расширять логистические коридоры с выходом в Казахстан, Монголию и Китай. Это совпадает с вектором, который обозначил президент РФ В.В. Путин в послании Федеральному собранию.

Для решения этой проблемы власти Красноярского края предпринимают решительные меры не только по расширению, но и по строительству транспортных артерий. В частности, ускоренными темпами идет реализация проекта железнодорожной ветки Кызыл — Курагино с выходом к границе с Монголией и дальнейшим сообщением с Китаем. Эта новая железнодорожная ветка в Восточной Сибири могла бы снизить транспортную нагрузку на Байкало-Амурскую магистраль и Транссиб на 20 %.

Для развития Красноярского края задействуют и высокий потенциал Евразийского экономического союза. В столице Казахстана Астане 1 марта 2023 г. открылось представительство Корпорации развития «Енисейская Сибирь». Оно создано для стимулирования экспорта товаров из Красноярского края в Казахстан и другие азиатские страны, а также для привлечения инвестиций в перспективные проекты Сибирского региона.

Делая вывод о внешнеэкономических связях Красноярского края можно отметить, что они имеют тенденцию к росту. Для того, чтобы максимизировать внешнеэкономический потенциал Красноярского края необходимо соблюдать:

- диверсификацию структуры производства;
- государственную поддержку развития инновационной деятельности региона;
- разработку государственной финансовой поддержки экспорта промышленной продукции в Красноярском крае;
- развитие инфраструктуры внешнеэкономической деятельности.

Внеэкономические связи Красноярского края с зарубежными странами необходимо расширять и углублять, а именно модернизировать

производство; увеличить поток инвестиций; максимально использовать научно-технический потенциал и производственные мощности.

Несмотря на большое количество проблем, Красноярский край располагает достаточным потенциалом, который характеризуется стабильной политической обстановкой, наличием значительных запасов полезных ископаемых, энергетических и сырьевых ресурсов, высокоразвитым научно-техническим комплексом и уровнем профессиональной подготовки населения и другими элементами, которыми можно повысить свою инвестиционную привлекательность.

Библиографический список

1. Федеральная таможенная служба. Сибирское таможенное управление. Статистика. – URL: <https://customs.gov.ru/statistic>
2. Скавронская, Е. В. География внешней торговли Красноярского края: вып.квал.раб. бак. 05.03.02.03 / Е. В. Скавронская. – Красноярск: СФУ, 2020.
3. Край в цифрах и фактах: инвестиционный портал Красноярского края. – Красноярск, 2023. - URL: <http://krskinvest.ru/pages/kraj-v-cifra>.

ББК 65.05

Сущность и содержание учетно-аналитического обеспечения

К.Э. Плужник, И.И. Ивакина, И.Ю. Федорова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. В работе исследованы теоретические аспекты содержания учетно-аналитического обеспечения. Проведено обобщение взглядов различных специалистов на содержание учетно-аналитического обеспечения. Представлена обобщенная структура системы учетно-аналитического обеспечения.

Ключевые слова: учетно-аналитическое обеспечение, учет, анализ, информационная система

The essence and content of accounting and analytical support

K.E. Pluzhnik, I.I. Ivakina, I.Y. Fedorova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Abstract. The paper examines the theoretical aspects of the content of accounting and analytical support. The views of various specialists on the content of accounting and analytical support are summarized. The generalized structure of the accounting and analytical support system is presented.

Keywords: accounting and analytical support, accounting, analysis, information system

Принятие экономических решений в ходе осуществления финансово-хозяйственной деятельности предприятий должно основываться на объективной информации о состоянии и динамике показателей его деятельности, включая наличие и движение хозяйственных средств и их

источников. В этой связи роль учетно-аналитического обеспечения трудно переоценить, поскольку оно предоставляет как объективную информацию о деятельности предприятия, так и формирует предпосылки для последующих решений в области управления производственными и финансовыми процессами деятельности этого предприятия.

В силу широкого разнообразия возможного состава, функций и возможностей учетно-аналитического обеспечения в современной экономической литературе присутствует многообразие взглядов специалистов на понятие и содержание учетно-аналитического обеспечения. Проведено обобщение определений различных авторов на основе материалов [1, с. 98], [2, с. 342], [3, с. 73] и других источников. Как отмечает Ю.Н. Синькова, «систему учетно-аналитического обеспечения предприятия следует рассматривать как совокупность бухгалтерского учета, аудита и анализа. Их взаимодействие происходит за счет образования информационных потоков при создании и передаче учетно-аналитической информации с целью обеспечения принятия эффективного управленческого решения» [3, с. 73].

В наиболее обобщенном виде система учетно-аналитического обеспечения проиллюстрирована на рисунке 1.

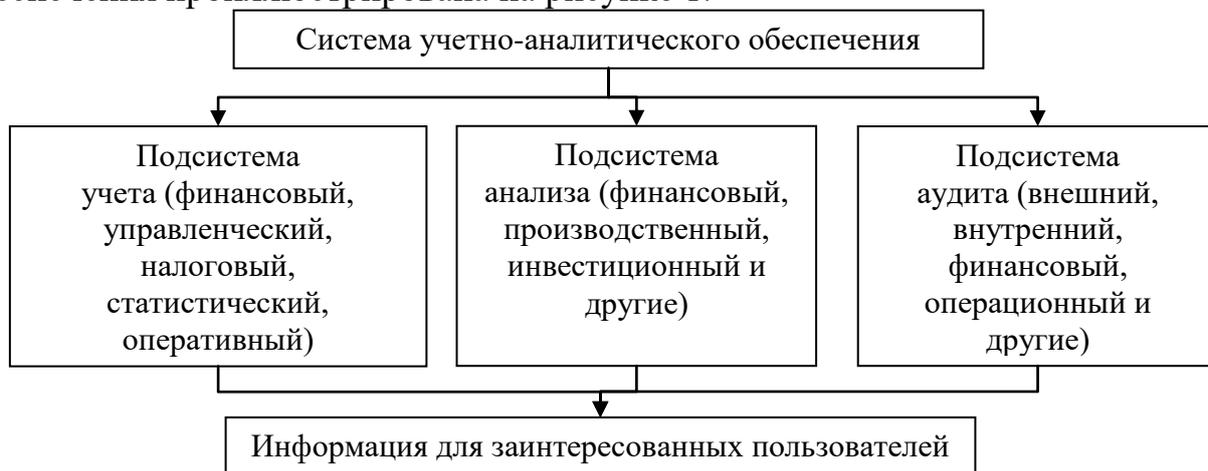


Рисунок 1 – Состав системы учетно-аналитического обеспечения

Учетная подсистема обеспечивает формирование информации и ее первичную группировку на счетах учета в иных регистрах, а также в бухгалтерской отчетности.

Анализ обеспечивает дальнейшую аналитическую обработку сформированной в учете и отчетности информации, используя его широкую методологическую базу, в том числе коэффициентный анализ, трендовый и корреляционно-регрессионный анализ, современные методы на основе искусственного интеллекта и т.д.

Аудит обеспечивает более высокую надежность информации, предоставляемой пользователям учетно-аналитической системой предприятия, а также предоставляет дополнительную информацию пользователям учетно-аналитической системы.

Учетно-аналитическая система использует также планирование, контроль, контроллинг, бюджетирование и иные дисциплины и методологию в зависимости от степени зрелости, масштабов и специфики деятельности конкретного предприятия.

Учетная функция, как и сама работа учетной подсистемы, является основой, базисом для правильной работы всех остальных подсистем учетно-аналитического обеспечения предприятия. Большинство важной экономической информации формируется в составе учетной подсистемы, и только потом передается в информационную и другие подсистемы учетно-аналитического обеспечения.

Тем не менее, с точки зрения технологий обработки учетной информации в последние годы произошли значительные изменения, приведшие к внедрению различных средств автоматизации такой обработки, внедрения электронного документооборота различных аспектов деятельности предприятий. В связи с этим распространены взгляды на учетную подсистему как составляющую информационной подсистемы предприятия.

Система бухгалтерского учета объединяет учетные и аналитические операции в один процесс. При этом совершенствуются как общая методология, так и нормативные положения учета и анализа для рационального использования в единой учетно-аналитической системе.

Многие авторы отмечают, что важнейшим объектом обработки в системе учетно-аналитического обеспечения является именно информация (что, кстати, и объясняет во многом современную трактовку учетно-аналитической системы как информационной). В частности, Н.Н. Хахонова отмечает, что «составной частью информационного обеспечения выступает учетно-аналитическое обеспечение» [4, С. 233].

Однако выделение структурных составляющих, то есть подсистем, в системе учетно-аналитического обеспечения все-таки является необходимым, что обосновывается как спецификой решаемых задач, так и дифференциацией применяемой при этом методологии формирования и обработки информации.

Библиографический список

1. Бердникова, Л.Ф. Значение и задачи системы учетно-аналитического обеспечения управления материально-производственными запасами / Л.Ф. Бердникова, О.Ю. Трушкина. – Текст : электронный // Карельский научный журнал. – 2014. – № 3(8). – С. 98-100. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22473142> (дата обращения: 20.09.2024).

2. Калуцкая, Н.А. Учетно-аналитическое обеспечение в системе управления организацией / Н.А. Калуцкая. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2013. – № 6 (53). – С. 341-344. – URL: <https://moluch.ru/archive/53/7100/> (дата обращения: 15.09.2024).

3. Синькова, Ю.Н. Учетно-аналитическое обеспечение оценки инновационного потенциала предприятия / Ю.Н. Синькова. – Текст : электронный // Экономика. Бизнес. Банки. – 2020. – № 4(42). – С. 68-85. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42785678> (дата обращения: 20.09.2024).

4. Хахонова, Н.Н. Теоретико-методологическое исследование категории «Учетно-аналитическая система» управления коммерческой организации / Н.Н. Хахонова. – Текст: электронный // Фундаментальные исследования. – Пенза: Издательский Дом «Академия Естествознания». – 2012. – № 9-1. С. 231–234. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17881284> (дата обращения 21.09.2024г.)

Обоснование необходимости совершенствования управления рисками в российской модели государственно-частного партнёрства

И.З. Погорелов

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Концепция государственно-частного партнерства должна иметь систему управления рисками. Начиная с в федеральном законе 2014 года, регламентирующем ГЧП в Российской Федерации речь шла лишь о распределении рисков вместо управления ими. Мы полагаем, что пришло время создания полноценной системы управления рисками. В этой связи необходимо расширить инструментарий, доступный инвесторам и расширить их возможности по снижению рисков, в том числе за счет уменьшения доступности для фискальных органов недружественных стран информации о суммах и данных самих инвесторов.

Ключевые слова: Российская модель государственно-частного партнёрства; государственные программы поддержки; субсидирование долевого и долгового финансирования инвестиционных проектов; корпоративные облигации

Justification of the need to improve risk management in the russian model of public-private partnership

I.Z. Pogorelov

Autonomous non-profit organization of higher education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. The concept of public-private partnership should have a risk management system. Since the 2014 federal law regulating PPP in the Russian Federation, it has only been about distributing risks instead of managing them. We believe that the time has come to create a full-fledged risk management system. In this regard, it is necessary to expand the tools available to investors and expand their opportunities to reduce risks, including by reducing the availability of information on the amounts and data of investors themselves to fiscal authorities of unfriendly countries.

Keywords. Russian model of public-private partnership; state support programs; subsidizing equity and debt financing of investment projects; corporate bonds

На наш взгляд, на протяжении, по крайней мере, последних десяти лет усилился кризис российской модели государственно-частного партнёрства, особенно в части создания адекватной существующим внешним вызовам системы управления рисками. Зачастую в ней наблюдаются «перекосы» либо в сторону чрезмерной защиты интересов публичных партнёров, либо, напротив, частных. На практике, с началом специальной военной операции (в дальнейшем СВО) произошёл резкий разрыв отношений между частными партнёрами ряда концессионных соглашений из т.н. недружественных стран и публичными

партнёрами российских ГЧП-проектов, что не было учтено среди возможных рисков. Эти инвесторы отказались и от выполнения специальных инвестиционных контрактов (СПИКов), возникли проблемы и с реализацией ряда соглашений по разделу продукции (в дальнейшем СРП), в частности реализуемых на острове Сахалин, т.н. проекты Сахалин-1 и Сахалин-2. Для решения возникающих проблем потребовалось внесение срочных изменений в действующую нормативную базу, регламентирующую функционирование механизм ГЧП. А по упомянутым проектам СРП на Сахалине даже пришлось принимать несколько Указов Президента Российской Федерации для того возобновить работу проектов, остановленных из-за отказа продолжать работу их операторами.

По нашему мнению это ещё раз подтверждает выводы, сделанные ранее по поводу наличия недостатков в системе управления рисками в российской модели ГЧП. Причём в настоящее время, речь идёт как о распределении рисков между участниками ГЧП-проектов, так и наборе инструментов привлечения инвестиций.

В ряде публикаций мы рассматривали проблемы, которые возникли в 2022 году в связи с отказом инвесторов из недружественных стран продолжать финансировать действующие ГЧП-проекты. Мы полагаем целесообразным расширить реальные возможности инвесторов из дружественных стран и российских инвесторов за счёт использования цифровых финансовых активов (в дальнейшем ЦФА), возможно цифрового рубля, что следует в должной мере учесть при совершенствовании нормативной базы функционирования ЦФА потребности управления рисками при финансировании российских или международных ГЧП-проектов этими инвесторами.

В этой публикации хотелось бы остановиться на проблеме совершенствования мер государственной поддержки при реализации инвестиционных проектов, в том числе ГЧП-проектов. Мы считаем необходимым поддержать точку зрения Банка России по поводу явной избыточности, по ситуации на сегодняшний день, существующей системы государственного стимулирования экономических субъектов в рамках льготных программ путём использования льготных кредитов. В рамках нового документа, регламентирующего денежно-кредитную политику на предстоящие три года Банк России предлагает существенное её ужесточение, предлагая в качестве альтернативы – субсидирование долевого финансирования, выплаты «субсидий», распределённых во времени, компаниям, которые выходят на рынок капитала. Мы полагаем, что кроме долевого инструмента для привлечения инвестиций в этих программах можно использовать и долговые, такие как корпоративные облигации. По мнению специалистов Банка России, можно выделить четыре основных преимуществ такого подхода:

1. Такое финансирование не создаёт дополнительной денежной массы.
2. Не потребуется увеличение бюджетных расходов, т.к. новая субсидия будет предоставляться вместо действующей в настоящее время субсидии на кредит.
3. Ограничения, которые будут накладываться в рамках пилотного проекта и его распространение только на компании, реализующие приоритетные для развития экономики страны проекты в соответствии с

таксонометрией технологического суверенитета и структурной адаптацией экономики [1].

4. При этом в «Основных направлениях развития финансового рынка Российской Федерации на 2025-2027 гг» [2] Банк России предлагает, как минимум сделать равнозначными ныне действующий и новый подходы к мерам государственной поддержки.

5. Банк России справедливо предлагает привязать размер субсидии к размеру средств, который компания привлекла в рамках публичного размещения. Банк России справедливо полагает, что государственная поддержка должна оказываться, по крайней мере, в рамках пилотного проекта, публичным корпорациям, реализующих приоритетные для развития страны проекты. При этом они вышли на рынок капитала не ранее 2022 года.

6. Банк России предлагает вышедшим на рынок акционерного капитала эмитентам ввести льготу на налог на прибыль и обеспечить возможность приоритетного доступа к программам государственной поддержки.

Комментируя вышеизложенные предложения Банка России, А. Кучмин считает, что на сегодня в стране немного реальных претендентов на выход на IPO. Кроме того, существует реальный риск низкого спроса на первый выпуск акций, который, кстати, можно снизить, пересмотрев в сторону уменьшения требование по 10% акций в свободном обращении. По его мнению, если же предложить государству выкупить, например, корпорации МСП, то это может спровоцировать разгон инфляции в стране.

На наш взгляд, в качестве развития варианта, предлагаемого Банком России, программы мер по снижению финансовых рисков государства, можно предусмотреть выпуск не только акций, но и корпоративных облигаций. Это позволит расширить набор инструментов финансирования для публичных корпораций.

По нашему мнению, добавление вышеизложенных предложений к ранее высказанными нами предложениям по расширению набора инструментария из числа ЦФА для привлечения инвесторов из дружественных стран, позволит в определённой степени усовершенствовать механизм управления рисками в российской модели государственно-частного партнёрства.

Библиографический список

1. Д. Галиева За деньгами на рынок. Газета Коммерсантъ, 17.09.2024.
2. Основные направления развития финансового рынка Российской Федерации на 2025-2027 гг. Раздел «Издания Банка России // Основные направления развития финансового рынка Российской Федерации» на сайте Банка России www.cbr.ru

ББК 75.151

Влияние волейбола на общую физическую подготовленность студентов Р.В. Пугачев², Д.В. Логинов¹²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

²Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос влияния волейбола на общую физическую подготовленность студентов различных направлений подготовки вузов. В процессе выполнения работы было выявлено, что элементы волейбола и такие физические качества как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость благоприятно влияют на развитие общей физической подготовки студентов.

Ключевые слова: волейбол, общая физическая подготовка, физические качества, элементы волейбола, студенты

The influence of volleyball on the overall physical fitness of students

R.V. Pugachev², D.V. Loginov¹²

¹Siber State University of Science and Technology
named after academician M.F. Reshetnev

²Krasnoyarsk State Pedagogical University
named after V.P. Astafiev R.V. Pugachev

Abstract. The article considers the question of the influence of volleyball on the general physical fitness of students of various fields of higher education. In the course of the work, it was revealed that the elements of volleyball and such physical qualities as strength, endurance, speed and flexibility favorably affect the development of general physical fitness of students.

Keywords: volleyball, general physical fitness, physical qualities, elements of volleyball, students

В настоящее время уровень здоровья студентов ухудшается, это связано с множеством причин: большими интеллектуальными нагрузками, стрессами как на учёбе, так и в повседневной жизни, наличием вредных привычек, неправильным питанием и нарушением режима сна. На занятиях в аудиториях у студентов не получается насыщать мозг кислородом из-за активной умственной работы и поэтому есть вероятность различных заболеваний. В течение дня у студентов происходит напряжённая и длительная работа центральной нервной системы. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни. Физическая активность является одним из важнейших элементов в системе всестороннего развития человека. Именно она играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а также способствует укреплению общего эмоционального фона, даёт психологическую разрядку, после длительных занятий в аудиториях, где студенты сидят в одном положении, подвергая свой позвоночник нагрузке [2]. Поэтому, необходимо найти средство для повышения двигательной активности, чтобы устранить негативные последствия, перечисленные выше. Одним из многих средств оздоровления организма является волейбол, который благоприятно влияет на многие системы организма, развивает почти все группы мышц и разряжает психологически.

Для воспитания общей физической подготовки студентов, волейбол является одним из лучших средств воспитания, так как в данном виде спорта

задействованы очень много групп мышц, воспитываются физические и морально волевые качества.

Волейбол представляет собой командный олимпийский вид спорта, в котором соревнуются между собой на специальной площадке две команды, расположенные по обе стороны сетки, стремясь направить мяч на противоположную часть сетки, таким образом, чтоб мяч коснулся площадки соперника. Во время игры в волейбол, студенты соревнуются с противоположной командой и взаимодействуют со своей, тем самым воспитывая в себе множество положительных морально волевых качеств, такие как: целеустремленность, воля к победе, упорство, смелость, коллективизм и другие морально волевые качества. В волейболе, в основном, задействованы мышцы рук, туловища и ног. Мышцы в волейболе работают во время передачи, приёма мяча, подачи, нападающего удара, во время блокировки мяча над сеткой и во время перемещения.

Верхняя передача осуществляется за счёт разгибание мышц ног в коленном суставе, выпрямления мышц туловища вверх, разгибания мышц рук в локтевом суставе и выталкивание мяча пальцами рук. Все эти мышцы в равной степени задействованы в верхней передаче.

Нижняя передача начинается с разгибания мышц ног в коленном суставе, разгибания туловища вверх-вперед, затем идёт касания внутренней части предплечья с мячом. В приеме мяча работают те же мышцы, что и в нижней передаче.

Подачи осуществляются за счёт подкидывания мяча передней рукой вверх над собой, максимального отведения руки назад, согнутой в локтевом суставе с последующим разгибанием и ударом кистью по мячу, которая сгибается в момент касания мяча. В подаче также могут работать мышцы ног при отталкивании вверх. В нападающем ударе в основном работают те же мышцы что и в подаче.

Блокирование мяча над сеткой происходит за счёт активного выталкивания тела вверх мышцами ног и блокирования мяча руками.

В волейболе игроки перемещаются приставным шагом в стойке волейболиста, не отрывая стопы от пола. Перемещение осуществляется в низкой, средней и высокой стойках. Во всех стойках активно работают мышцы ног. Благодаря волейболу развиваются такие физические качества как силы, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость. Сила, в волейболе, развивается за счёт многократных повторений ударов при выполнении подач, нападающих ударов, также сила развивается за счёт выпрыгивания вверх при выполнении всех элементов волейбола [4]. Элементы волейбола во время игры выполняются многократно и длительное время, не подготовленному студенту в начале сложно выполнять упражнения в таком количестве и длительное время, поэтому у студента с постепенным возрастанием нагрузки развивается как общая, так и специальная выносливость [1]. Выносливость в волейболе развивается вовремя выполнения многократных повторений передач партнёру, перемещений в зоны передач или подач, передач с перемещением и др.

Гибкость наблюдается во время выпадов в сторону мяча для его приёма и передачи [3]. Поэтому у студентов, занимающиеся волейболом, со временем развивается гибкость паховых мышц и мышц ног.

Передачи, подачи и нападающие удары не всегда приходятся ровно туда куда мы ожидаем, поэтому, принимающему необходимо постоянно подстраиваться под меняющиеся условия и быстро переместиться под мяч. На это и направлены упражнения на воспитание быстроты в волейболе [6]. Также быстроту развивают за счет активных ударных движений при подачах и нападающих ударах.

В волейболе встречается акробатическая и прыжковая ловкость [5]. Для игры в защите характерна акробатическая, а прыжковая ловкость – это усовершенствованный навык владения своим телом в безопорном положении.

Таким образом, основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что за счёт занятий волейболом, студент становится выносливее, сильнее, быстрее, гибче и ловчее, развивается множество групп мышц, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, становятся подвижнее суставы. Следовательно, студент, занимаясь волейболом, решает все те потенциальные проблемы в физическом и эмоциональном здоровье, которые у него могут возникнуть из-за влияния негативных факторов, таких как: неправильное питание, наличие вредных привычек, некачественный сон и самое главное – большая нагрузка на позвоночник и застой мышц во время долгих лекций в аудиториях. Поэтому, занятия волейболом решают все вышеперечисленные проблемы, хорошо подготавливают организм и мотивируют дальше развиваться физически, но не только с помощью занятий волейболом, но и в общем, выполняя упражнения по физической культуре.

Библиографический список

1. Развитие выносливости у студентов в учебном процессе по физической культуре / Везеницын О. В. [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №. 3. – С. 40-48.

2. Дармонкова А. В. Волейбол как средство развития двигательных способностей у студентов // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения. – 2018. – С. 371-374.

3. Калмыков С. А., Пятахин А. М. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – №. 4 (168). – С. 110-116.

4. Нгуен т. Т. Совершенствование физических качеств в процессе занятия физической культуры студентов // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. – 2018. – с. 190-192.

5. Круговая тренировка: развитие двигательных координационных способностей : практическое пособие / М. Ю. Палашенко, Е. П. Лисаевич, О. Н. Ковалева ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с.

6. Рогова А. А. Развитие физических качеств средствами общей физической подготовки // #SCIENCEJUICE2019 : сборник статей и тезисов студенческой открытой конференции. Т. 1. – Москва : Парадигмы, 2020. – С. 315-317.

Выбор стратегии развития торгового предприятия

Л.Н. Ридель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева»

Аннотация. В статье представлена матрица выбора оптимальных стратегий для торгового предприятия, на основе анализа которой разработаны рекомендации по выбору стратегий развития. Предложен план мероприятий, позволяющих осуществить выбранную стратегию

Ключевые слова: стратегия, матрица выбора, конкуренция, совершенствование, анализ, эффективность

Choosing a development strategy for a trading enterprise

L.N. Riedel

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Siberian State
University of Science and Technology
them. M.F. Reshetnev

Abstract. The article presents a matrix for selecting optimal strategies for a trading enterprise, based on the analysis of which recommendations for selecting development strategies have been developed. A plan of measures is proposed to implement the selected strategy

Keywords: strategy, choice matrix, competition, improvement, analysis, efficiency

Работа в условиях жесткой конкуренции и быстро меняющейся ситуации диктует каждому предприятию необходимость концентрировать внимание не только на своей внутренней среде, но и разрабатывать стратегию долгосрочного выживания, позволяющую ему вовремя вносить изменения, которые происходят в его внешнем окружении.

При выборе пути развития любое предприятие ставит стратегическую цель, которая обеспечит максимальную эффективность в долгосрочном периоде. Выбор стратегии осуществляет высшее руководство предприятия, однако он оказывает большое влияние на все функциональные и производственные подразделения предприятия. Для этого решение по стратегическому выбору должно быть подвергнуто тщательному анализу, обоснованию и оценке. Поэтому руководство, для того, чтобы сделать эффективный выбор, должно иметь четкую концепцию развития предприятия и его будущего.

В таблице 1 представлена матрица выбора оптимальных стратегий для торгового предприятия

Таблица 1. – Матрица выбора оптимальных стратегий

Наименование показателя	Стратегические альтернативы и способы их достижения		
	Усиление позиции на рынке за счет:		
	Производст	Увеличение	Расширение каналов

	во новой продукции	производственных мощностей	рекламных коммуникации
Соответствие к возможностям и угрозам внешней среды	4	5	4
Соответствие цели предприятия	3	4	5
Возможность формирования конкурентных преимуществ	2	2	5
Итого	9	11	14

Предприятию можно рекомендовать заменить устаревшее оборудование на более современное и экономичное, а также активно заняться распространением рекламно-информационных материалов. Снижение себестоимости продукции путем замены сырья на более дешевое и может привести к снижению качества продукции и негативно отразится на имидже предприятия, а также на объеме продаж и доли рынка в целом.

Предприятию необходимо придерживаться стратегии отраслевой зрелости, для чего реализовывать стратегию конкурентных преимуществ, подразумевающую под собой дифференциацию товаров (развитие собственного производства) и расширение степени влияния компании на рынке. Этот выбор стратегии обусловлен необходимостью частичной переориентации предприятия, для эффективной конкурентной борьбы и максимизации результатов деятельности.

Также следует отметить, что конкуренция на рынке торговых сетей является высокой и в дальнейшем она продолжит повышаться, что так же подтверждает выбор данной стратегии.

В качестве корпоративной стратегии развития предприятия выбрана стратегия интегрированного роста на рынке.

С целью развития конкурентных преимуществ объекту исследования предложена стратегия фокусирования, она поможет укрепить предприятию свои позиции на рынке, а также увеличит объем продаж.

В таблице 2. представлены общие стратегии развития торгового предприятия.

Таблица 2. – Общие стратегии развития предприятия

Тип стратегии	Вид стратегии	Стратегическая цель	Стратегические действия
Корпоративная стратегия			
Стратегия интегрированного роста	Развитие рынка	Усиление лидерских позиций за счет поглощения конкурентов, получения эффекта масштаба и синергии	1) Поглощение конкурентов; 2) Рост объема производства собственной торговой марки; 3) Привлечение персонала с высокой квалификацией; 4) Обновление технологической базы; 5) Поиск новых рынков сбыта продукции
Конкурентная стратегия			
Достижение конкурентных	Стратегия фокусирова	Улучшение конкурентного	Рост объема продаж, оптимизация затрат и

преимуществ	ния	положения	стимулирование спроса
-------------	-----	-----------	-----------------------

В ходе анализа деятельности торгового предприятия были выявлены наиболее эффективные для него стратегические варианты развития и выбрана конкурентная стратегия в качестве ключевой. Она соответствует общим целям и стратегическим задачам сети.

Выбрав конкурентную стратегию развития, фирме необходимо будет осуществлять ряд мероприятий, нацеленных на повышение конкурентоспособности.

Наиболее подходящим будет развивать такие направления стратегии, как: развитие и дифференциация товара (рост собственного производства), его концентрированная диверсификация, а также закрепление позиций на рынке через открытие новых минимаркетов.

Ниже представим общий план мероприятий, позволяющих осуществить данную стратегию:

- аренда новых площадей;
- оборудование торговых залов;
- набор персонала;
- открытие магазинов;
- расширение ассортимента собственного производства и его предложения на рынке.

Библиографический список

1. Полянская, Я.В. Стратегическое развитие предприятий в условиях конкурентного рынка / Я. В. Полянская, С. Б. Жабина, Е. Ю. Подкуйко // Президентская программа: вклад в развитие экономики региона, г. Волгоград 12-13 апреля 2024г., Материалы круглого стола // Волгоград: Изд-во ООО «Волгоградское научное издательство», 2024. – С.108-112

2. Ридель Л.Н. Анализ сильных и слабых сторон торговой организации «Экономика и управление в современных условиях»: материалы международной научно - практической конференции / Автономная некоммерческая организация высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии». - Красноярск, 2022, С154-157

3. Ридель Л.Н. Разработка маркетинговой стратегии развития торгового предприятия Материалы Международной научно-практической конференции/ «Экономика и управление в современных условиях», АНО ВО СИБУП, Красноярск, 2021, С.193-197

4. Синичкина, А.А. Супермаркет будущего – рецепты эффективности / А. А. Синичкина. – Москва : Издательский дом «Профессионал – центр», 2023.– 284 с.

ББК 65.05

Выбор стратегических целей деревообрабатывающего предприятия

Л.Н. Ридель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева»

Аннотация. В статье рассмотрен пример выбора стратегических целей деревообрабатывающего предприятия на основе проведенного SWOT-анализа

Ключевые слова: стратегические цели, анализ, возможности, угрозы, деревообрабатывающее предприятие

Improving the organization of commercial activities of a state institution

L.N. Riedel

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Siberian State
University of Science and Technology
them. M.F. Reshetnev

Abstract. The article considers an example of choosing the strategic goals of a woodworking enterprise based on a SWOT analysis

Keywords: strategic goals, analysis, opportunities, threats, woodworking enterprise

Анализируемое деревообрабатывающее предприятие достаточно успешная организация на рынке Красноярского края и, не смотря на все угрозы и слабые стороны, будет продолжать свое развитие и открывать новые возможности, что в свою очередь добавит предприятию новых сильных сторон.

Уровень конкуренции в отрасли, производящей товары-субституты, разумеется, растет с каждым днем, так как на рынке появляется все больше предложений, альтернативных дереву, так как дерево может быть не всем по душе, да и стоимость внушительная. Всё-таки большинство товаров-субститутов имеют стоимость гораздо ниже, чем у домов из дерева. Прибыльность отрасли, производящей товары-субституты определённо высокая, так как к ним может пойти большой поток людей, который, увидев предложение о том, что без изменения качества продукции можно заплатить меньше, без разбирательств может перейти на сторону другой отрасли. Хотя, конечно же, в данном вопросе стоило бы разобраться подробнее. У домов из дерева достаточно много преимуществ, обойти которые – практически невозможно. Но также тут учитывается фактор эстетики, который, благодаря появлению новых предложений – склонен к изменениям. [1]

Таким образом, отвечая на вопрос о том, возможно ли то, что товары-субституты заменят пиломатериалы, невозможно дать однозначный ответ, потому что новые технологии творят невероятные чудеса, и, вполне возможно, что на рынке появится точный аналог дерева, который не будет уступать по своим характеристикам настоящему дереву, но будет значительно дешевле. Но в настоящее время, такого аналога – нет. [2]

На основе данных SWOT-анализа составляется матрица SWOT. Образуются четыре поля, для которых следует рассмотреть все возможные парные комбинации и выделить те, которые должны быть учтены при выборе стратегических целей развития предприятия.

Таблица 1. - Матрица SWOT- анализа деревообрабатывающего предприятия

	<i>Возможности (O)</i>	<i>Угрозы (T)</i>
	1. Привлечение новых покупателей путем разработки	1. Конкуренция со стороны других деревообрабатывающих

	<p>мобильного приложения с возможностью доставки крупного заказа</p> <p>2. Возможности выйти на рынки Уральского и Дальневосточного округов с целью расширения и укрепления влияния</p> <p>3. Увеличение влияния на целевую аудиторию путем улучшения контроля качества продукции и продвижения уникальной бонусной системы</p>	<p>предприятий, действующих на рынке Красноярского края</p> <p>2. Экономическая нестабильность, которая влияет на ценообразование производимой продукции</p> <p>3. Развитие новых игроков на местном рынке, занимающихся производством аналогичной продукции, приводящее к нестабильности покупателей</p>
Сильные стороны(S)	Сильные стороны и возможности (SO)	Сильные стороны и угрозы (ST)
<p>1. Большой опыт предприятия на рынке продаж продукции в Красноярске</p> <p>2. Высокая известность предприятия</p> <p>3. Благодаря широкому ассортименту продукции предприятие всегда удовлетворяет большую часть потребителей</p> <p>3. Проведение постоянных акций, скидок почти на весь ассортимент продукции</p> <p>4. Наличие удобного интернет-сайта</p>	<p>1. Высокая известность предприятия, большой опыт на рынке, наличие удобного сайта предприятия, следовательно, предприятие может разработать мобильное приложение, за счет известности предприятия мобильное приложение будет пользоваться высоким спросом у постоянных покупателей.</p> <p>2. Широкий ассортимент, собственные торговые марки, следовательно, за счет производства собственной продукции и дальнейшего ее продвижения предприятие расширит ассортимент, а также может вызвать повышенный интерес на продукцию собственного производства.</p> <p>3. Постоянное проведение различных скидок, акций, которые повышают интерес у потребителей покупать продукцию именно у этого предприятия, следовательно, предприятие также может разработать отдельную скидочную систему для людей, занимающих низкое социальное положение.</p>	<p>1. Товары высокого качества как правило имеют большую стоимость и зачастую потребитель отказывается от их приобретения, предпочитая найти более выгодную замену, либо попытаться найти аналогичный товар за цену ниже у конкурентов.</p> <p>2. Наличие широкого ассортимента является положительным моментом для предприятия, ведь у потребителя есть высокая вероятность из всего обилия товаров найти именно тот, который будет соответствовать всем его запросам.</p> <p>3. Высокая известность и высокие продажи предприятия, обязывают его поддерживать имидж одной из лидирующих на рынке, а чтобы держать высокую планку ей также необходимо разрабатывать и внедрять систему обслуживания потребителя через интернет сайт путем доставки продукции.</p>
Слабые стороны (W)	Слабые стороны и возможности (WO)	Слабые стороны и угрозы (WT)

<p>1. Высокая текучесть кадров 2. Сравнительно высокая стоимость на некоторые группы товаров 3. Слабый контроль качества продукции</p>	<p>1. Проблема текучести кадров приводит к тому, что покупатель получит недостаточное качество продукции из-за неопытности новых рабочих, это приводит к тому, что у покупателя складывается не самое положительное мнение о предприятии. 2. Благодаря созданию новых услуг (доставка, мобильное приложение) привлечь как можно больше покупателей за счет комфортных условий приобретения продукции</p>	<p>1. Отсутствует собственная маркетинговая политика, без которой невозможно определить в какую сторону изменились вкусы потребителей. 2. Из-за роста конкуренции предприятие станет менее узнаваемо;</p>
--	---	--

На основе SWOT-анализа, проведенного для рассматриваемого предприятия, стратегическими целями могут являться следующие:

Сохранить лидирующие позиции на рынке в Красноярском крае;

1. Как можно более рационально использовать имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы максимально снизить влияние экономического кризиса на деятельность предприятия;

2. Повысить уровень качества предлагаемой продукции до высших мировых стандартов;

3. Создать идеальные условия для приобретения продукции покупателями;

4. Обеспечить стабильный рост научного и инновационного потенциала, а также создать условия для его развития; [3]

5. Постоянно работать над внедрением новых, более эффективных технологий;

6. Достичь показателей, характеризующих эффективность технологий;

В связи с этим, руководство предприятия должно строить свою деятельность, руководствуясь следующими принципами:

1) Постоянно повышать престиж, репутацию и конкурентоспособность предприятия, как на рынках сбыта продукции, так и на рынках рекламы;

2) Принимать во внимание любые изменения в законодательстве;

3) Считать главным задачей руководства и каждого работника выполнение требований и пожеланий потребителей;

4) Совершенствовать технологические процессы путем внедрения научно-технических решений, технологического оборудования;

5) Повышать эффективность управления производством на основе анализа результативности и эффективности существующих бизнес-процессов.

Каждое предприятие, работая в условиях жесткой конкуренции и быстро меняющейся ситуации, должно не только концентрировать внимание на своей внутренней среде, но и выработать стратегию долгосрочного выживания, которая позволит ему успевать за изменениями, происходящими в его внешнем окружении.[4] Так как количество и сложность ситуаций во внешней среде постоянно растут, стратегический менеджмент предприятия должен постоянно приспосабливаться к ним, приобретая новые и трансформируя имеющиеся качества, наращивая свои возможности по выработке и реализации адекватных ситуационных решений.

Стратегической целью предприятия, является увеличение объема продажи и доли рынка, за счет снижения издержек производства и применения эффективной маркетинговой политики.

Библиографический список

1. Ридель Л.Н. Выбор инновационной стратегии развития предприятия // «Наука и бизнес: перспективы развития». Научно-практический журнал. Москва. Фонд развития науки и культуры. №10, 2020. С.85-873.

2. Ридель Л.Н., Дубровская Т.В. Приоритетные стратегические направления развития инновационного потенциала. Региональная научно-практическая конференция «Современные проблемы и тенденции развития экономики и управления бизнес-процессами», Красноярск, декабрь 2021, С.21-25

3. Ридель Л.Н. Разработка стратегии позиционирования деревообрабатывающего предприятия. Материалы всероссийской научно-практической конференции «Лесной и химический комплексы – проблемы и решения» - Красноярск, СибГУ, 2023 г. С.438-441

4. Шанин И. И. Об инновационном развитии предприятий лесопромышленного комплекса // Всероссийская научно-практическая конференция и семинар «инновационные технологии лесного комплекса». – 2020. – С. 363;

ББК 65.05

Анализ резервов снижения себестоимости продукции

Л.Н. Ридель, М.В. Голубчиков

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева»

Аннотация. В статье сделан анализ резервов снижения себестоимости продукции предприятия. Предложены направления мероприятий по снижению себестоимости продукции

Ключевые слова: резервы, себестоимость, материальные затраты, анализ, эффективность

Analysis of reserves for reducing product costs

L.N. Riedel, M.V. Golubchikov

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Siberian State
University of Science and Technology
them. M.F. Reshetnev

Abstract. The article analyzes the reserves for reducing the cost of production of the enterprise. Directions of measures for reducing the cost of production are proposed.

Keywords: reserves, cost price, material costs, analysis, efficiency

Снижение себестоимости производимой продукции - один из важнейших показателей эффективности управления на предприятии.

Основными резервами, используемыми для снижения себестоимости продукции на многих отечественных предприятиях, являются:

- Увеличение объемов производства;
- Снижение себестоимости продукции за счет повышения производительности труда; экономии на использовании сырья, материалов, электроэнергии, топлива и оборудования; сокращения непроизводственных расходов и производственных ошибок.
- Основные задачи, стоящие перед предприятиями по снижению затрат, следующие
 - Рациональное использование материальных и энергетических ресурсов;
 - Определение норм затрат рабочего времени на выполнение работ;
 - Сокращение потерь от брака;
 - Использование передовых технологий;
 - Автоматизация технических процессов;
 - Повышение производительности труда;
 - Планирование производственных затрат и определение непроизводственных затрат в общей структуре затрат;
 - Управление производственными затратами, включая контроль и регулирование затрат.

Для выявления резервов снижения себестоимости производимой продукции необходимо провести анализ состава затрат. На предприятиях деревообрабатывающей и химической промышленности наибольший удельный вес занимают материальные затраты. Поэтому важность экономного и рационального использования этих ресурсов очевидна. На первый план здесь выходит внедрение ресурсосберегающих технологических процессов. Также важно повысить требования к контролю качества сырья, комплектующих и полуфабрикатов у поставщиков и сделать их широкодоступными.

Также необходимо учитывать факторы, такие как определение и соблюдение оптимального размера партии закупаемого сырья, оптимального размера номенклатуры выпускаемой продукции, решение о собственном производстве или закупке у других производителей. Предприятия приобретают сырье и материалы крупными партиями, что имеет свои преимущества. Сокращаются расходы, связанные с заказом, приемочным контролем и ведением бухгалтерского учета закупаемых товаров. Это предполагает определение оптимального количества закупаемого сырья и материалов.

В таблице 1 сделан анализ себестоимости продукции, товаров (работ, услуг) на примере конкретного деревообрабатывающего предприятия.

Таблица 1 – Анализ эффективности использования материальных ресурсов

Показатели	2022г.	2023г.	Отклонение, тыс. руб.	Темп роста, %
Объем производства продукции, тыс.руб.	2 186 272	4 113807	1 927 535	188,17
Выручка от реализации продукции, товаров (работ, услуг), тыс. руб.	2 113 441	3 813364	1 699 923	180,43
Себестоимость реализованной продукции, товаров, (работ, услуг), тыс.руб.:	1 975 906	3 709213	1 733 307	187,72

в том числе материальные затраты, тыс. руб.	1257 960	2 410469	1 152509	191,62
Прибыль от реализации продукции, товаров (работ, услуг), тыс. руб.	137 535	104 151	-33 384	75,73
Затраты на 1 рубль реализованной продукции, товаров, (работ, услуг), коп.	0,93	0,97	0,04	104,3
Материалоемкость, руб./руб.	0,637	0,649	-0,012	101,88
Коэффициент соотношения темпов роста объема производства и материальных затрат	x	x	x	0,98

Увеличение удельного веса материальных затрат в себестоимости продукции и, следовательно, показателя материалоемкости отражает отрицательную тенденцию, т.к. данный показатель в отчетном году увеличился на 1,88%.

К мероприятиям по снижению себестоимости продукции можно отнести следующее:

- повышение производительности труда;
- экономия операционных затрат на производство;
- уменьшение закупочных цен на сырье и материалы для производства;
- сокращение технологических потерь и производственного брака;
- оптимизация производственных процессов.

Библиографический список

1. Бурганов, Р. А. Планирование на предприятии / Р. А. Бурганов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. –260 с.

2. Ридель. Л.Н. Эффективность производственной деятельности предприятия // «Экономика и управление в современных условиях»: материалы международной научно - практической конференции / АНО ВО СИБУП. - Красноярск, 2023. С.161-164

3. Ридель Л.Н.. Показатели оценки эффективности управления производственной деятельностью предприятия // «Экономика и управление в современных условиях»: материалы международной научно - практической конференции / АНО ВО СИБУП. - Красноярск, 2023. –С.158-160

4. Щепетова, В. Н. Теоретические основы экономического анализа: учебное пособие / В. Н. Щепетова. – Москва: МУИВ, 2023. – 157 с.

ББК 65.05

Эффективность инновационного развития предприятия

Л.Н. Ридель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева»

Аннотация. В статье определены основные функции процесса внедрения инновационных технологий в производство. Выявлены проблемы инновационного развития предприятий.

Ключевые слова: инновации, развитие, конкуренция, инновационный потенциал, функции, эффективность

Efficiency of innovative development of the enterprise

L.N. Riedel

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Siberian State University of Science and Technology
them. M.F. Reshetnev

Abstract. The article defines the main functions of the process of introducing innovative technologies into production. The problems of innovative development of enterprises are identified.

Keywords: innovation, development, competition, innovative potential, functions, efficiency

Конкуренция на рынке товаров и услуг вызывает инновационные процессы в экономике. Однако, сам рынок хотя и является генератором инноваций, не способен запускать инновационные процессы в нужных направлениях и объемах, так как обладает огромной неустойчивостью и изменчивостью. Кроме того, он не способен обеспечить перманентность и равномерность процессов инновационных изменений в экономике в целом. Поэтому, для запуска инновационных процессов недостаточно только конкуренции, которая является причиной и источником инновационных процессов, а необходимы другие условия, способствующие их развитию. И прежде всего наличие субъектов – движителей, которые способствуют соединению в инновационных процессах новых знаний, условий и ресурсов. А последние в свою очередь отражают содержание инновационного потенциала страны, а также его специфику в отрасли и на предприятии.

Инновационный потенциал предприятия – это способность предприятия с учетом воздействия внешней среды при достаточном ресурсном обеспечении получить собственный инновационный продукт, наделяемый новыми, уникальными, не встречавшимися ранее свойствами, в текущих конкурентных условиях.

Успешное развитие производственной деятельности предприятия и обеспечение конкурентоспособности его продукции возможны только в случае, когда предприятие внедряет инновации, которые обеспечивают увеличение прибыли, а также укрепляют имидж.

Соотношение эффекта и вызвавших его затрат-это эффективность инновационного развития предприятия (рис. 1).



Рисунок 1. Эффективность и виды эффекта инновационного развития предприятия

Эффективность является относительной величиной и измеряется в процентах или долях единицы. Она характеризует результат осуществленных затрат. Критериями эффективности могут быть максимизация эффекта при определенных затратах или минимизация затрат для того, чтобы достичь запланированный эффект.

Для того, чтобы результаты научно-исследовательских работ внедрить в производство или же купить готовую промышленную технологию требуются значительные инвестиции. Таким образом, инвестиционная деятельность - основа инновационного развития предприятия.

Инновационный процесс — это обширная сфера деятельности и взаимодействия всевозможных факторов, методов и технологий, структур и органов управления, которые занимаются: научными исследованиями в области создания новых видов продукта, инновационным подходом к организации труда, совершенствованием орудий производства и оборудования; разработкой, координированием и поэтапным финансированием всех разработок, и внедрением прогрессивных инновационных решений в производство; усовершенствованием инструментов стимулирования профессиональных кадров; разработкой коммуникаций для скорейшего внедрения результатов научно-технической деятельности и увеличения ее эффективности.

Инновационные процессы призваны поставить в полном объеме результаты исследований на коммерческую основу для расширения ассортимента товаров, улучшения их потребительских качеств, развития новых технологий производства с целью закрепления лидирующих позиций товаров, как на внутреннем, так и на международном рынке.

Процесс внедрения инновационных технологий в производство любое предприятие организует по следующим основным функциям, представленным на рисунке 2.

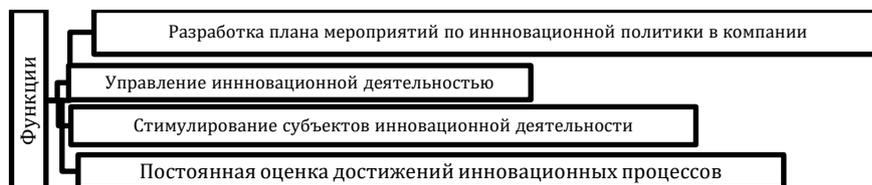


Рисунок 2. Основные функции процесса внедрения инновационных технологий в производство

Бизнес-процессы по внедрению инновационных технологий в производство включают работу по созданию новых видов продукции или улучшение качества уже производимой; совершенствование организации производства и труда, доставки и реализации продукции. Инновационная деятельность любого предприятия имеет одну общую цель – развитие и укрепление его позиций на рынке. Проводя такие мероприятия, предприятие достигает целей, которые должны удовлетворять её внутренние потребности. Это инновационные решения в увеличении качества производимой продукции за счет совершенствования всех производственных и функциональных структур, стимулирования интеллектуального и научно-технического ресурса, увеличения объемов производства и продаж продукции или услуг с новыми показателями качества.

Отечественные предприятия в период экономических санкций столкнулись с серьезной проблемой в области инновационного развития. Основные сложности были вызваны отказом финансирования НИОКР со стороны государства, что привело к временному замораживанию этого вида деятельности организации. Однако сегодня многие российские предприятия начали адаптироваться к рыночным условиям, и наметился некоторый подъем отечественной промышленности. Переход предприятий на самофинансирование, привлечение отечественных и иностранных инвесторов побудило к инновационной деятельности предприятий. Кроме того, руководители промышленных предприятий осознали, что стратегическое планирование в области инноваций является основополагающим элементом повышения эффективности деятельности фирмы в рыночных условиях хозяйствования. В связи с этим часть внутренних инвестиций стали направлять на инновационное развитие предприятия. Тем самым можно сказать, что инновации – это движущая сила развития предприятия, а оценка инновационного потенциала необходима для выбора путей развития предприятия.

Библиографический список

1. Полянская, Я.В. Стратегическое развитие предприятий в условиях конкурентного рынка [Текст]/Полянская Я.В., Жабина С.Б., Подкуйко Е.Ю. // Президентская программа: вклад в развитие экономики региона, г. Волгоград 12-13 апреля 2024г., Материалы круглого стола // Волгоград: Изд-во ООО «Волгоградское научное издательство», 2024. – С.108-112
2. Ридель Л.Н. Дубровская Т.В., Шадрина И. В., Костоустова Е. В. Формирование инновационных стратегий предприятий машиностроения. - «Наука и бизнес: пути развития». Научно-практический журнал. Москва, Фонд развития науки и культуры, №11 (137), 2022. С.59-60

3. Тадынко П.М., Ридель Л.Н. Влияние инноваций на эффективность деятельности предприятий. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Молодые ученые в решении актуальных проблем науки», Красноярск, апрель 2023, С.1097-1101

4. Тадынко П.М., Ридель Л.Н. Факторы, влияющие на инновационное развитие предприятия. Материалы международной научно-практической конференции «Молодежь Сибири-науке России», АНО ВО СИБУП, Красноярск, апрель 2021, Том 2, С.152-154

ББК 88.41

Влияние психологического консультирования родителей на уровень социализации детей с расстройством аутистического спектра

А.В. Рудакова, МАДОУ № 24

А.Н. Бычакова, МАДОУ № 24

С.А. Перепёлкина, МБДОУ № 72

Е.Э. Бородина, заведующий МБДОУ № 72

Аннотация: в статье описаны особенности социализации детей с расстройством аутистического спектра, основные направления психокоррекционной работы с родителями, приведены результаты исследования эффективности применения психологического консультирования родителей

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, социализация, психологическое консультирование

The influence of psychological counseling of parents on the level of socialization of children with autism spectrum disorder

A. Rudakova, MADOUNo24

A. Bychakova, MADOUNo24

S. Perepelkina, MBDOU No 72

E. Borodina, MBDOU No 72

Abstract: the article describes the features of socialization of children with autism spectrum disorder, the main directions of psychocorrective work with parents, and the results of a study of the effectiveness of psychological counseling for parents

Keywords: autism spectrum disorder, socialization, psychological counseling

Численность детей с расстройством аутистического спектра постоянно увеличивается во всем мире, в том числе и в России. Современные исследования отмечают об ускорении этого роста более сходном с экспоненциальной, а не с линейной зависимостью [3]. При отсутствии организованной помощи в обеспечении процессов социальной адаптации детей с диагнозом расстройства аутистического спектра, в будущем обернется потерей значительной численности трудовых ресурсов.

Для успешной социализации аутичных детей необходимо сотрудничество специалистов разного профиля: психологи, логопеды, врачи, педагоги,

социальные работники и другие. Особую роль в данном процессе играют родители аутичного ребенка. Одним из вспомогательных средств в социализации детей с расстройством аутистического спектра может выступать организация комплексного психологического консультирования родителей и членов ребенка. Основные задачи консультативной работы: информационная и психологическая поддержка родителей, а также повышение их компетентности в вопросах социального обучения и воспитания таких детей [1].

В данной статье будут приведены результаты исследования влияния специальным образом разработанной сессии психологических консультаций родителей детей с расстройством аутистического спектра на уровень их социализации.

Основные критерии социализации ребенка дошкольного возраста проявляются в трех основных сферах его развития: деятельности, общении и самосознании. Социализация детей с расстройством аутистического спектра имеет ряд особенностей, следовательно, указанные критерии требуют уточнения.

Проведя обзор научной литературы, были уточнены основные критерии, а также определены уровни социализации детей с расстройством аутистического спектра.

1. Деятельность: проявление интереса и способности ребенка к совместной деятельности, сотрудничеству.

1) Высокий уровень: всегда откликается на имя, реагирует на обращенную речь, при взаимодействии поддерживает зрительный контакт; чаще положительно реагирует на разного рода телесный контакт; выражает желания, просьбы и недовольства всеми возможными способами (звуками, жестами, мимикой, словами); вступает в контакт когда проявляют инициативу и может являться инициатором; легко и с удовольствием присоединяется к игре с другими детьми; открыто проявляет симпатию/антипатию к конкретным детям.

2) Средний уровень: откликается на имя по необходимости, реагирует на обращенную речь, при взаимодействии способен поддерживать зрительный контакт, когда ему интересно; нейтрально или положительно реагирует на телесный контакт; выражает желания, просьбы и недовольства несколькими из доступных способов (звуками, жестами, мимикой, словами); откликается на инициативу контакта с другой стороны и способен сам ее проявлять по необходимости; может присоединяться к игре с другими детьми и проявлять симпатию/антипатию к конкретным детям.

3) Низкий уровень: редко откликается имя, может не реагировать на обращенную речь; при взаимодействии с трудом поддерживает зрительный контакт; чаще негативно реагирует на телесный контакт; трудности с выражением желаний, просьб и недовольств, пользуется ограниченным диапазоном из имеющихся способов (звуками, жестами, мимикой, словами); почти не проявляет инициативу в социальном контакте, с трудом выражает симпатию/антипатию к конкретным детям.

2. Общение: способность осознавать и адекватно реагировать на основные эмоциональные состояния других; способность продуктивно взаимодействовать и поддерживать контакт.

1) Высокий уровень: открыто проявляет эмоциональный отклик на чувства и переживания партнера по общению; выражает сочувствие, сопереживание собеседнику; способен слушать партнера, проявляет выраженный интерес к собеседнику и что он говорит; старается уйти от конфликта; способен проявлять себя в коммуникации открыто; не склонен «подхалимничать»; открыт к общению как со взрослыми, так и сверстниками (в позе, мимике); способен бесконфликтно отстаивать свою позицию; сам проявляет инициативу в общении и поддерживает инициативу другого; может инициировать игру, общение, взаимодействие; может увлекать партнера по общению своими действиями и умеет спровоцировать желаемую реакцию партнера.

2) Средний уровень: способен проявлять эмоциональный отклик на чувства и переживания партнера по общению; может слушать партнера, проявляет умеренный интерес к собеседнику и что он говорит; может уходить от конфликта, когда предвидит его; может проявлять себя в коммуникации открыто если ситуация тому способствует или если это выгодно; в некоторых ситуациях может «подхалимничать»; может общаться как со взрослыми, так и сверстниками если это отвечает его интересам; может отстаивать свою позицию и мнение, а также может спорить; сам проявляет инициативу в общении, поддерживает инициативу другого, когда это отвечает интересам; может быть организатором и инициатором общения; способен увлекать партнера по общению своими действиями и провоцировать желаемую реакцию партнера; способен продолжительное время поддерживать контакт, если это отвечает его интересам и потребностям.

3) Низкий уровень: крайне редко проявляет эмоциональный отклик на чувства и переживания партнера по общению; интерес к собеседнику и к тому, что он говорит снижен; может спорить или открыто конфликтовать, когда нарушаются его границы, интересы и потребности; обычно замкнут в коммуникации; не проявляет особого интереса к общению со взрослыми и сверстниками; чаще не проявляет инициативу в общении и редко поддерживает инициативу другого, предпочитая играть в одиночестве; чаще не стремится увлекать партнера по общению своими действиями и не способен спровоцировать желаемую реакцию партнера, плохо понимает экспрессивную сторону коммуникации; не способен продолжительное время поддерживать контакт.

3. Самосознание: самоотношение и самопринятие; отношение к другим.

1) Высокий уровень: целостное положительное отношение к другим и к себе (принятие себя).

2) Средний уровень: положительное принятие себя и весьма избирательное отношение к другим.

3) Низкий уровень: неприятие себя и чаще всего негативное отношение и к окружающим

Разработке программы сессии психологических консультаций предшествовало эмпирическое исследование уровня социализации детей

дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра (констатирующий этап). Полученные результаты были положены в основу разработки программы психологических консультаций родителей по вопросам социализации детей с РАС.

В исследовании использовались следующие диагностические методики: Анкета социальных проявлений дошкольника в процессе взаимодействия окружающими (на основе диагностических критериев методики ADI-R), карта наблюдений за проявлениями коммуникативных способностей у дошкольников (А.М.Щетинина, М.А.Никифорова), методика «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад). По всем методикам была проведена диагностика, далее результаты были обобщены в соответствии с представленной выше уровневой системой. Результаты представлены на рисунках 1–2.

По результатам констатирующего эксперимента были выявлены следующие особенности: невозможность полноценно поддерживать контакт и устанавливать взаимодействие; проявление самоагрессии и стереотипов (аутостимуляция, повторяющиеся движения или звуки); трудности с восприятием и пониманием словесной инструкции; нарушения в сфере самоотношения (непринятие себя и окружающих); нарушение проявления перцептивных, организационных и оперативных коммуникативных умений и действий.

В соответствии с выявленными особенностями, а также с учетом обозначенных родителями потребностей, проблем и запросов, были выделены следующие направления работы в рамках консультативной сессии:

- развитие родительской компетентности в вопросах особенностей развития ребенка с РАС (прежде всего социального);
- развитие навыков применения родителями различных средств, методов и технологий социализации ребенка с РАС;
- индивидуальные консультации по личным обращениям родителей.

В процессе работы использовались приемы и методы когнитивно-поведенческой терапии, которые имеют доказанную эффективность. Каждая групповая консультация включала: вводный, основной и заключительный этапы. Вводный направлен на введение в работу, определение цели встречи, создание доброжелательной атмосферы. Основной на усвоение основной темы встречи, используя необходимые психологические методы, упражнения, задания. Заключительный на рефлекссию, подведение итогов встречи, оценку собственной деятельности, обсуждение имеющихся проблем и возможных вариантов их преодоления.

В сессию вошли консультации теоретической и практической направленности, с последовательным, постепенным углублением изучаемого материала. Наибольшую активность родители проявили в консультациях практической направленности. Так, консультация «Установление и поддержание социального взаимодействия с ребенком с РАС» была направлена на развитие компетентности родителей в установлении контакта и взаимодействии с ребенком, осваивались практические основы организации и проведения игры, особенности установления контакта и ведения разговоров, совместной деятельности, прогулок и пр. Теоретико-практическая

консультация «Альтернативная коммуникация с аутичным дошкольником» позволила ознакомить родителей с основным принципом альтернативной коммуникации: она выстраивается на обмене картинками (карточками), которые показывают желаемый предмет или желаемую активную деятельность ребёнка. В конце данной консультации были приглашены некоторые дошкольники, которые не отказывались от контакта в этот момент, для отработки навыков взаимодействия с ребенком благодаря альтернативной коммуникации. Консультация «Установление взаимодействия посредством метода АВА-терапия» раскрыла родителям основные теоретические и практические аспекты метода. На консультации «Методы коррекции и развития социализации ребенка с РАС» родители осваивали способы и методы коррекции, направленные на социализацию ребенка: ролевые игры, технологию «социальные истории», арт-терапию. Для каждого метода изучены теория, и отработано практическое применение путем моделирования ситуаций взаимодействия. При необходимости проведение ролевой игры адаптировалось к конкретным особенностям социального развития ребенка. Родители отмечали, что такой подход обеспечил более высокую ценность и практичность.

Для анализа эффективности консультаций было проведено повторное исследование (контрольный этап) с использованием того же инструментария. На основе сводных данных по указанным ранее методикам, дошкольники были распределены по указанным ранее уровням социализации. На рисунке 1 представлены результаты по каждой диагностике, на рисунке 2 обобщенное распределение испытуемых по уровням социализации на констатирующем и контрольном этапах.

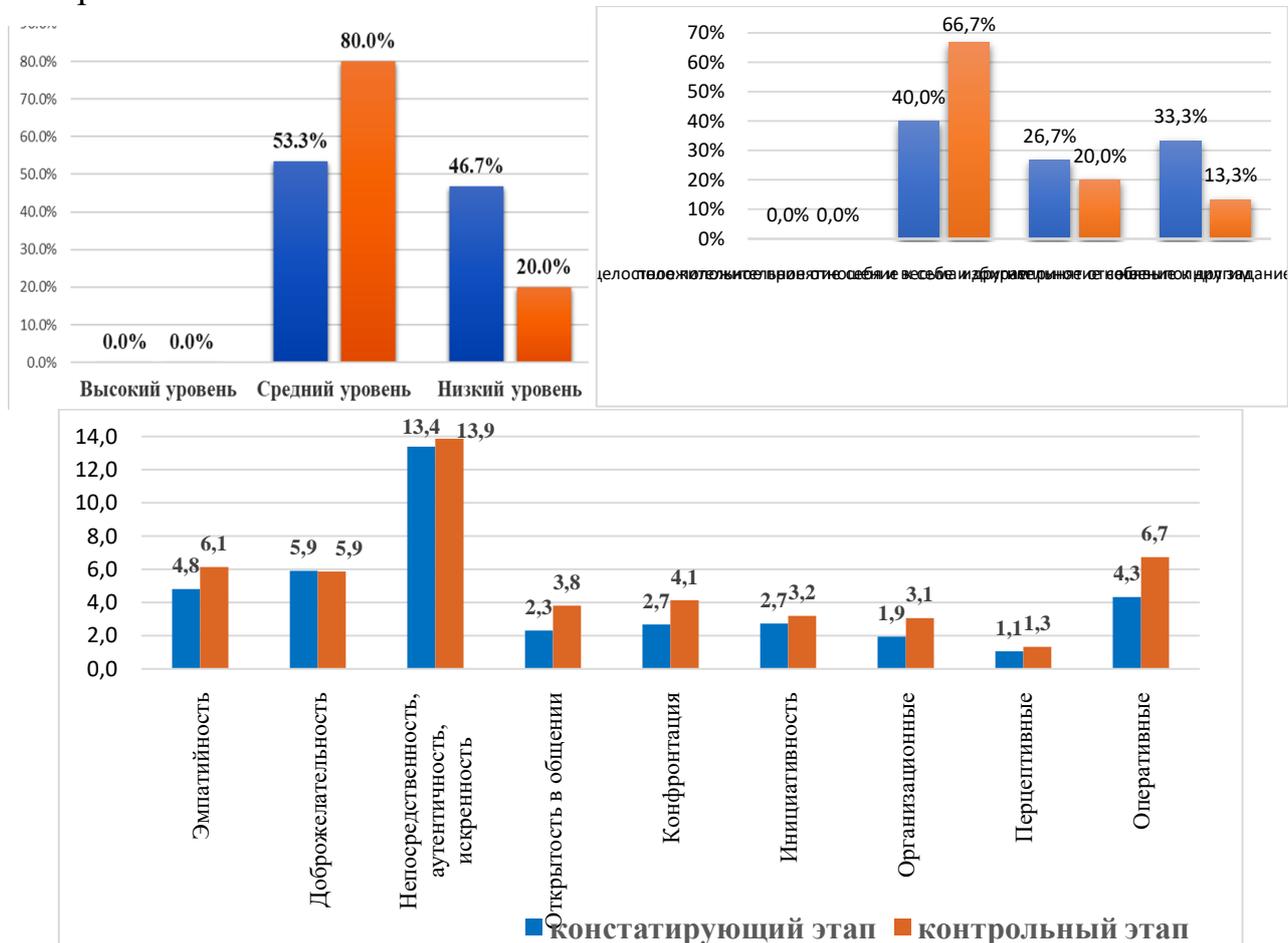


Рисунок 1 – Результаты исследования на констатирующем и контрольном этапах

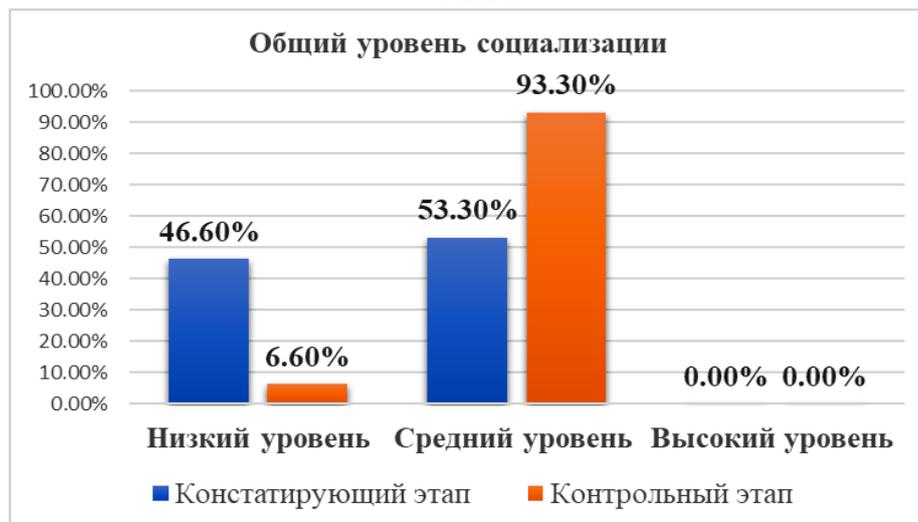


Рисунок 2 – Общий уровень социализации детей с РАС

Результаты контрольного исследования показали сдвиг в положительную сторону практически по всем показателям. Отметим, что достоверность изменений была проверена с помощью статистического Т-критерия Вилкоксона. В результате вычислений на 95% уровне значимости подтвердились статистически значимые различия по критерию социальной адаптивности. На 99% уровне значимости подтвердились статистически значимые различия по критериям: непринятие себя, конфронтация, открытость в общении, эмпатийность и по всем показателям блока коммуникативных действий.

Таким образом, проведенный качественный и количественный анализ данных, полученных на этапе констатирующего и контрольного этапа исследования позволяет говорить о положительном влиянии сессии психологических консультаций с родителями детей с РАС, проведенных по специально разработанной программе, результаты которой повлияли на качество социализации дошкольников в сфере общения, деятельности и самосознания.

Библиографический список

1. Манелис Н. Г. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра / Н. Г. Манелис, Н. Н. Волгина, О. В. Никитина, С. Н. Панцырь, Л. М. Феррои. – Москва : ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 94с.
2. Сорокин А.Б., Давыдова Е.Ю., Самарина Л.В., Ермолаева Е.Е., Антохина К.Ю., Кузембаева Е.А., Хаустов А.В., Баландина О.В., Мамохина У.А. Стандартизированные методы диагностики аутизма: опыт использования ADOS-2 и ADI-R // Аутизм и нарушения развития. 2021. – Т.19, № 1. – С. 12–24
3. Хайтова А.И., Гончарова Н.А., Макарова Е.Н. Финансово-экономические перспективы социализации детей с расстройствами аутистического спектра // Вестник Астраханского государственного технического университета. Серия: Экономика. 2023. – № 3. – С. 128–134.

Роль внимания в развитии познавательных процессов

О.С. Румянцева, М.Н. Русакова, Т.А. Томила

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в статье рассматривается внимание, как психический процесс, а именно понятие «внимания», виды и свойства, синдром дефицита внимания. Также представлены средства, способствующие развитию внимания в процесс познания.

Ключевые слова: внимание, виды и свойства внимания, синдром дефицита внимания, средства развития внимания

The role of attention in the development of cognitive PROCESSES

O.S. Rumyantseva, M.N. Rusakova, T.A. Tomilina

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the article considers attention as a mental process, namely the concept of «attention», types and properties, attention deficit disorder. The tools that promote the development of attention in the process of cognition are also presented.

Keywords: attention, types and properties of attention, attention deficit disorder, means of attention development

Внимание не является лишь психическим процессом; это способ организации познавательных функций и важное условие для их эффективного выполнения. Мыслительная деятельность и восприятие не существуют изолированно, они осуществляются через восприимчивую и мыслящую индивидуальность.

Проблемами внимания занимались и такие известные психологи как: Л. М. Веккер, В. Вундт, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, Н. Н. Ланге, Т. Рибо, Э. Титченер, Д.Н. Узнадзе и другие. В теориях отечественных и зарубежных психологов существуют разные взгляды на определение процесса внимания. Многие из теорий известных авторов опираются на реальные факты. Некоторые, абсолютизируя выделенные феномены, игнорируют все остальные проявления [4; 5].

Внимание пронизывает все умственные процессы, и выделить его в «чистом» виде невозможно. Мы сталкиваемся с проявлениями внимания лишь в контексте динамики познавательных операций и особенностей различных психических состояний. Оно может быть рассмотрено только на фоне других умственных процессов. Тем не менее, нельзя игнорировать уникальные черты внимания, которые включают динамические, наблюдаемые и измеримые параметры, такие как объём, концентрация, сменяемость и другие, которые не относятся непосредственно к познавательным процессам, таким как ощущения, восприятие, память и мышление.

Внимание – это важнейший динамический показатель всех психических

процессов. Именно поэтому внимание можно рассматривать как основу успешной деятельности человека. Внимание имеет огромное значение в жизни человека. Именно внимание делает все наши психические процессы полноценными; только внимание даёт возможность воспринимать окружающий нас мир. Но внимание – не только условие успешной деятельности. Оно может многое сказать и об общем складе личности, о социальной направленности человека. Проблема внимания традиционно считается одной из самых важнейших и сложных проблем научной психологии. Крайне актуально изучение внимания и для педагогики. Уже не одно десятилетие отечественные и зарубежные педагоги бьются над проблемой формирования устойчивого внимания учащихся на уроках. Вследствие всего этого изучение внимания актуально и необходимо.

Человеку ежедневно доступно множество раздражителей, однако он отбирает только те, которые являются наиболее значимыми, игнорируя все остальные. Хотя у него есть возможность предпринять множество движений, он выделяет лишь ограниченное количество целесообразных действий и подавляет остальные. Существует большое количество ассоциаций, которые возникают в его сознании, но удерживает он лишь те, которые играют важную роль в его деятельности, отвергая все остальные, которые могут помешать целенаправленному течению его мыслей [8].

Осуществление отбора нужной информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля над их протеканием и принято называть вниманием.

Термин «внимание» представляет собой одно из самых сложных и многозначных понятий в области психологии и педагогики. Исследование различных его определений позволяет сделать вывод, что внимание – это психологический процесс, который проявляется в концентрации психических ресурсов на конкретных объектах, имеющих либо устойчивую, либо ситуативную важность для личности. Далее представлены категории и особенности внимания.

Психологи выделяют три основных типа внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.

К основным свойствам внимания относятся: избирательность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, переключаемость и распределение [4].

Одной из наиболее актуальных социальных проблем нашего времени является увеличение числа психоневрологических расстройств среди детей, что делает её решение особенно важным. Наиболее распространенной формой данного расстройства является синдром дефицита внимания у детей. Синдром дефицита внимания у детей представляет собой серьезную социальную, психологическую и педагогическую проблему.

Синдром дефицита внимания представляет собой сложную многогранную проблему. Поскольку заболевание имеет в своей основе биологические механизмы, оно проявляется в нарушениях когнитивной, эмоциональной и волевой сфер ребенка. СДВ может встречаться как в изолированном виде, так и в сочетании с другими эмоциональными и поведенческими нарушениями, оказывая негативное влияние на обучение и социальную адаптацию [3].

К симптомам синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВ) относятся такие проявления, как повышенная активность, недостаток внимательности и склонность к импульсивным действиям.

К основным признакам синдрома дефицита внимания у детей относят: суетливость, неусидчивость; нескоординированность и хаотичность движений; неуклюжесть; импульсивность, неспособность оценивать последствия своих поступков; неумение сосредоточиться на одном виде деятельности; нежелание подчиняться правилам; вспыльчивость и агрессия; заниженная самооценка; упрямство [1].

Таким образом, синдром дефицита внимания у детей является острой социально-психологической проблемой, которую следует решать при взаимодействии всех субъектов образовательного процесса, родителей, детей, педагогов, психологов.

Далее изучим, каково значение внимания в процессе познания и факторы, которые могут препятствовать его развитию.

Внимание следует рассматривать не как отдельный психический процесс, а как способ организации познавательных процессов и важное условие для их эффективного осуществления. Мыслительная деятельность и восприятие не существуют в отрыве от личности, которая их использует. Одним из ключевых аспектов психогенеза личности является осознание и преобразование окружающей реальности, а также внутреннего мира как своей сущности, так и мира других людей. На основе своего опыта, успехов и неудач, радостей и печалей, человек формирует индивидуальную модель как внешнего мира, так и собственного «я».

Познание – это процесс приобретения новых знаний (повторение – это не познание). Знания – это проверенный практикой результат познания действительности, верное ее отражение в мышлении человека [6].

При психологическом анализе процесса познания необходимо подчеркнуть, что его основой выступают ощущения, восприятия, мышление и воображение. Тем не менее, эти элементы не охватывают всей его структурной полноты; процесс также требует наличия внимания как важного компонента. Именно сосредоточение внимания позволяет выделить определённые объекты, которые становятся центральными в процессе познания [5].

В учебном процессе присутствуют все виды внимания в разной степени и интенсивности проявления. Педагогам необходимо в определённой степени опираться на произвольное, непосредственное и чувственное внимание, должным образом подбирая учебный материал и способы его преподнесения. В свою очередь, одной из целей учебного процесса должно стать развитие, прежде всего, произвольного внимания, что обязательно включает волевую регуляцию и связано с конкурированием доминирующих мотивов, когда человеку приходится сделать сознательный выбор в конкретной ситуации.

Восприятие, внимание, мышление и речь объединяются в единый процесс умственной деятельности. Именно внимание – важное условие результативности, деятельности, общения, познания. Это фактор психики человека, который организует ее (психику) в нужном для человека направлении. Таким образом, можно сделать вывод, что значимость внимания в

процессе познания велика. Можно даже сказать, что это неотъемлемый фактор, компонент, без которого познание практически невозможно.

Наиболее эффективное средство для развития внимания детей являются дидактические игры, ролевые игры, иллюстрации, картинки, определенные упражнения и т.д.

Вниманием называется избирательная направленность восприятия человека на какой-либо объект или явление. Именно благодаря ему каждый из нас может успешно и эффективно ориентироваться в окружающем мире и обеспечивать полное и ясное отражение объекта или явления в своей психике. Несмотря на то, что внимание не является самостоятельным психическим процессом и не может проявляться вне других процессов, оно очень важно для жизнедеятельности, ведь только посредством него мы способны адекватно слушать, смотреть, думать, принимать решения, работать, учиться и выполнять любые другие действия. Поэтому его развитием нужно заниматься не только тем, у кого есть проблемы внимания, но и всем людям, желающим жить полноценной жизнью и достигать высоких результатов.

Таким образом, вниманием именуют способность сознания фокусироваться на определенных объектах или действиях, при этом игнорируя все остальное. Внимание всегда заключается в выделении и сосредоточении на чем-то конкретном. Однако само внимание не является тем же психическим процессом, как восприятие, память, мышление или воображение. Мы способны воспринимать, запоминать и мыслить, но не можем быть «занятыми вниманием».

В области психологии внимание характеризуется как направленность и концентрация психической активности на объектах и явлениях, которые имеют либо постоянное, либо временное значение для индивида. Основное отличие внимания от других когнитивных процессов заключается в том, что оно не отражает реальность напрямую, а регулирует и управляет активностью этих познавательных процессов.

Библиографический список

1. Бадалян, Л. О. Синдромы дефицита внимания у детей / Л. О. Бадалян, Н. Н. Заваденко, Т. Ю. Успенская // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, 2018. – Т. 1, № 3. – С. 95.

2. Баулина, М. Е. Актуальные проблемы диагностики синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей / М. Е. Баулина // Практическая психология, 2017. – № 1 (66). – С. 150–152.

3. Белоусова, Е. Д. Синдром дефицита внимания и гиперактивности / Е. Д. Белоусова, М. Ю. Никифорова // Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2019. – № 3. – С. 39–42.

4. Дормашов, Ю. Б. Психология внимания / Ю. Б. Дормашов, В. Я. Романов [под ред. В. П. Зинченко]. – Москва : Флинта, 2020. – 376 с.

5. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 178 с.

6. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург : Питер, – 2016. – 54 с.

7. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : Пресс, 2016. – 254с.

8. Слободчиков В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва : Академия, 2019. – 168 с.

9. Хрестоматия по вниманию. / Под ред. А. Н. Леонтьева. – Москва : Издательство Московского университета, 2016. – 295 с.

ББК 88.576

Психологическая близость членов семьи как фактор сплочения семьи

О.С. Румянцева, Т.А. Томилина, М.Н. Русакова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в представленной статье рассматривается психологическое содержания понятия «семья», функции и структура семьи. Представлено исследование психологической близости членов семьи как фактора сплоченности семьи.

Ключевые слова: семья, функции семьи, структура семьи, близость, сплоченность

Psychological closeness of family members as a factor of family cohesion

O.S. Rumyantseva, T.A. Tomilina, M.N. Rusakova

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the presented article examines the psychological content of the concept of «family», the functions and structure of the family. A study of the psychological closeness of family members as a factor of family cohesion is presented.

Keywords: family, family functions, family structure, intimacy, cohesion

Специалист в изучении семьи А. Г. Харчев определяет «семью» как исторически конкретную систему взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малой социальной группы, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, и социальной необходимостью, в которой обусловлена потребность общества в физическом и духовном воспроизводстве населения [11].

Психологическая близость – это взаимоотношения, основанные на полном доверии друг к другу, взаимопонимании; взаимоуважение, взаимопомощь.

Сплочённость – это степень эмоциональной близости между членами семьи, наличие или отсутствие душевных, теплых эмоциональных отношений.

Изучением семьи как социального феномена занимались такие ученые как: Н. И. Анчукова, Ю. Е. Алешина, Г. М. Андреева, Е. В. Антонюк, А. Н. Волкова, С. И. Голод, В. Н. Дружинин, И. С. Кон, С. Кратховил, Н. Н. Обозов, А. Н. Обозова, Ю. Н. Олейник, В. А. Петровский и многие др. [2; 3; 5; 8; 9].

Тему сплоченность семьи в своих работах отразили такие авторы как: Д. Олсон, К. Рассел, Д. Спренкл и другие.

Современная семья и ее проблемы служат объектом исследования психологии. Семья – это социальная единица существует сегодня во всех частях света. Определений семьи в научной литературе достаточно много, причем многие дефиниции настолько давно вошли в общественное сознание, что трудно установить авторство этих определений.

Существуют различные определения семьи. С психологической точки зрения можно определить семью как малую группу, которая получает профессиональную психологическую помощь со стороны специалистов [1].

Представим некоторые определения семьи, с точки зрения различных авторов.

Гозман Л. Я. дает определение следующее определение: «Семья – основанное на браке или кровном родстве объединение людей, связанных общностью быта и взаимной ответственностью» [2].

С точки зрения известного семейного психолога Г. Навайтиса, определение психологической сущности семьи должно соотноситься с целями исследования семьи и целями взаимодействия психолога с семьей. Г. Навайтис обсуждает понятие семьи, которое целесообразно исследовать при консультировании семьи психологом. Он предлагает ввести понятие семьи как малой группы, которая получает профессиональную психологическую помощь со стороны специалистов. Содержание понятия «семья» раскрывается через ряд положений [10].

Таким образом, семья – это малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство. Психологическая близость – это взаимоотношения, основанные на полном доверии друг к другу, взаимопонимании; взаимоуважение, взаимопомощь.

Семейные функции и их характеристики выделены различными советскими и российскими учеными, такими как А. Г. Харчев, Т. А. Куликова, М. С. Мацковский, Н. А. Тырнова, Н. М. Римашевская. К функциям семьи относят: социальную, эмоциональную защиту семьи, экономическая и хозяйственно-бытовая функция, социально-статусная функция, воспитательная функция, рекреативная, восстановительная функция, досуговая и т.д.

Литовский семейный психолог Г. Навайтис отмечает, что «...некоторые функции семьи основываются на личностном общении и на взаимодействии конкретных членов семьи. Удовлетворение этих потребностей зависит от личностных характеристик членов семьи» [10, С. 85].

Современная семья представляет собой продукт социальной эволюции. Семья, как любая система, имеет свою структуру, которая представляет собой совокупность элементов и взаимосвязей между каждым из них. Структура семьи – одно из базисных понятий, которые используются при описании взаимодействия в семье. Структура семьи с течением времени постепенно меняется в зависимости от социальных и культурных перемен.

В качестве структурных элементов семьи как системы выделяются: супружеская, родительская, сиблинговая и индивидуальная подсистемы,

представляющие собой локальные, дифференцированные совокупности семейных ролей. Рассмотренные функции и структура семьи показали, что взаимоотношения в семье не могут быть выстроены сразу [3; 6].

Рассмотренные функции и структура семьи говорят о том, что взаимоотношения в семье не могут быть выстроены сразу. Семья, формирующаяся в ходе единой общесемейной деятельности ее членов, соединяющимися узами супружества, родительства, родства выполняет функцию воспроизводства населения, а также функцию преемственности поколений и социализации детей. Только совокупность этих трех фактов супружество – родительство – родство могут отразить полноценное создание и жизнедеятельность семьи как таковой в ее строгой форме.

Компонентами психологической близости являются: понимание, доверие, эмоциональная близость, принятие. Сплоченность семьи как интегративная характеристика ее функционирования включает два момента: во-первых, степень эмоциональной близости или привязанности членов семьи друг к другу; во-вторых, сформированность семейного самосознания, когнитивным аспектом которого является образ «Мы», а аффективным – чувство «Мы». Психологическая близость проявляется во взаимоотношениях, основанные на полном доверии друг к другу, взаимопонимании, взаимоуважении и взаимопомощи [1; 7].

Целью нашего исследования является изучение психологической близости членов семьи как фактора сплочения семьи. В связи с этим нами была выдвинута гипотеза о том, что фактор сплочения семьи зависит от психологической близости семьи.

В исследовании приняла участие многодетная семья из 5 человек: мать (43 года), отец (49 года), старший сын (17 лет), дочь (15 лет), дочь (12 лет).

Методики исследования: тест–опросник Д. Х. Олсона (шкала семейной сплоченности) [10]; методика «Семейная социограмма» (Э. Г. Эйдемиллер) [12].

Проанализировав полученные данные респондентов по тест–опроснику Д. Х. Олсона (шкала семейной сплоченности), мы представили результаты в ниже представленных рисунках, где отразили результаты реальной семьи и идеальной.

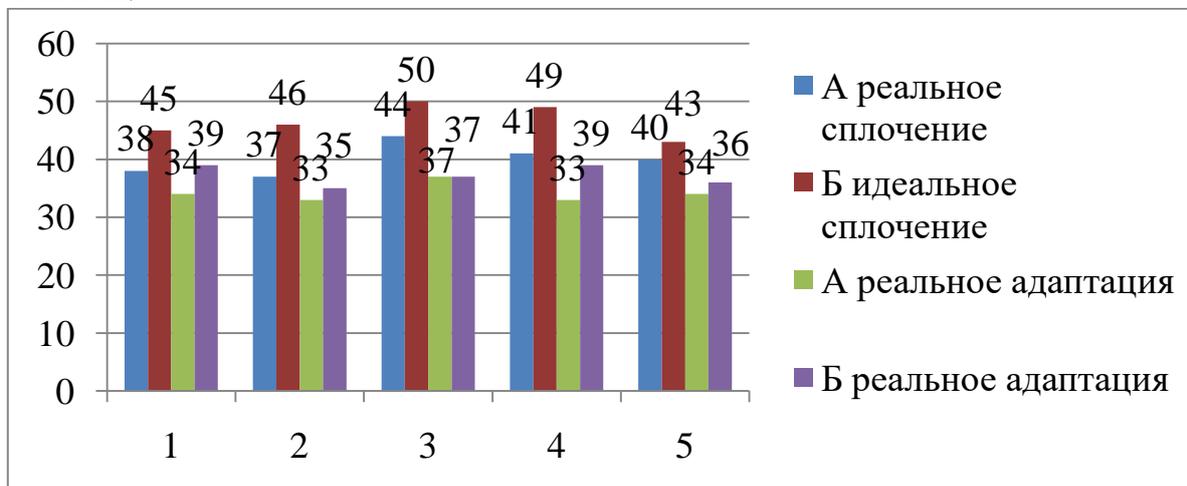


Рисунок – 1 Результаты респондентов по тест–опроснику Д. Х. Олсона (шкала семейной сплоченности) в баллах

Уровень сплоченности и адаптации респондентов отражен на рисунке 2 в процентном соотношении.

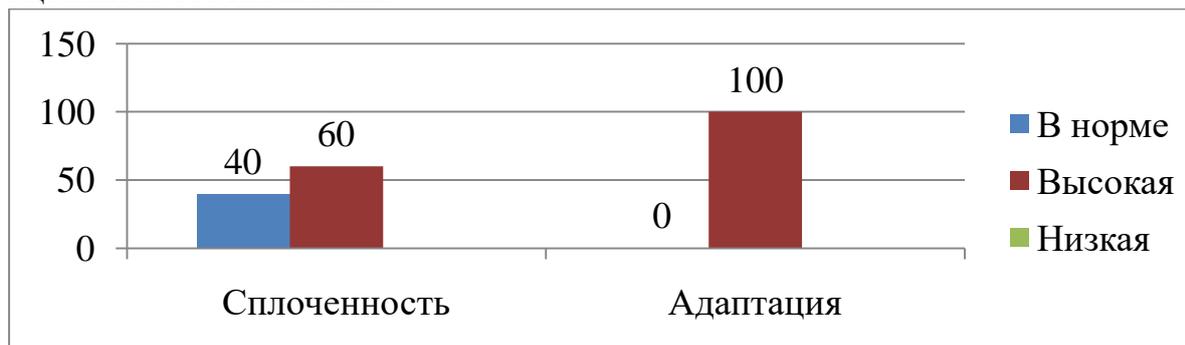


Рисунок – 2 Результаты респондентов уровень сплоченности и адаптации в процентном соотношении

Таким образом, мы выявили, что данная семья имеет высокий уровень сплоченности – 60% (3 человека) и 40% (2 человека) имеют сплоченность в норме. То есть степень эмоциональной связи между членами семьи высокая, они взаимозависимы. Они вместе принимают решения любых вопросов, стараются больше проводить время друг с другом, имеют друзей и проводят отдых вместе. Семейная адаптация составила высокий уровень 100% (5 человек). Это говорит о том, что насколько хорошо и гибко способна семейная система приспосабливаться, изменяться при воздействии на нее стрессоров.

Проанализировав рисунок 1, можно сделать вывод, что у респондентов хороший уровень удовлетворенности семейной жизнью, т.к. разница между идеальными и реальными оценками по двум шкалам имеет небольшую разницу.

Таким образом, данная семья сплоченная.

По результатам проективного теста «Семейная социограмма» (Э. Г. Эйдемиллер) можно говорить о том, что в семье наблюдается психологическая близость. Они удовлетворены характером взаимоотношений, своей значимостью и значимостью других членов семьи.

Анализ исследования показал, что семья сплоченная и в ней наблюдается психологическая близость. Они удовлетворены характером взаимоотношений, своей значимостью и значимостью других членов семьи.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что фактор сплочения семьи зависит от психологической близости семьи.

Библиографический список

1. Андреева, Т. В. Психология семьи / Т. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 165 с.
2. Гозман, Л. Я. Психологические проблемы семьи / Л. Я. Гозман // Вопросы психологии. – 2019. – № 2. – С. 32 – 33.
3. Дружинин, В. Психология семьи / В. Дружинин // Психология. – 2019. – № 4. – С. 17 – 25.
4. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. – Москва : Гардарики, 2020. – 320 с.
5. Ковалев, С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – Москва : Феникс, 2018. – 368 с.

6. Корник, Е. А. Психология человеческих отношений / Е. А. Корник. Переизд. – Москва : Знание, 2019. – 206 с.
7. Мацковский, М. С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и методики / М. С. Мацковский. Переизд. – Москва : Наука, 2018. – 243 с.
8. Обозов, Н. Н. Диагностика супружеских затруднений / Н. Н. Обозов // Психологический журнал. – 2019. – Т. 3. – № 2. – С. 147–151.
9. Обозов, Н. Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости / Н. Н. Обозов, А. Н. Обозова // Вопросы психологии. – 2018. – № 6. – 98 с.
10. Райгородский, Д. Я. Психология семьи / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бархам, 2020. – 752 с.
11. Харчев, А. Г. Социология семьи: проблемы становления науки. / А. Г. Харчев. – переизд. – Москва : ЦСП, 2019. – 342 с.
12. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – С. 301-304.

ББК 65.292

**Особенности и инструменты маркетинговой деятельности мини-пекарни
Ю.А. Рыжкова**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в статье рассматриваются типы современных пекарен, разбираются особенности их маркетинговой деятельности. Приведены возможные инструменты рекламы и продвижения мини-пекарен.

Ключевые слова: мини-пекарня, маркетинговая деятельность, реклама, продвижение продукции

**Features and tools of marketing activities of mini-bakery
Yu.A. Ryzhkova**

Autonomous Nonprofit Organization of Higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Annotation: the article examines the types of modern bakeries and examines the features of their marketing activities. Possible advertising and promotion tools for mini-bakeries are given.

Keywords: mini-bakery, marketing activities, advertising, product promotion

Рынок хлеба и кондитерских изделий традиционно считается одним из самых стабильных в России.

Хлебобулочные изделия являются продуктом ежедневного спроса, что подтверждают данные статистики: в России 74% респондентов употребляют хлеб каждый день.

Высокий спрос на хлеб обуславливает открытие небольших пекарен.

Мини-пекарни на сегодняшний день являются бизнесом, который стремительно развивается с каждым днём, поскольку такое производство актуально в любое время.

В настоящее время буквально в каждом городе существуют свои мини-пекарни. Однако, несмотря на распространённость данного бизнеса, у такого производства есть дорога к большему развитию. В Европе этот вид бизнеса обеспечивает своей продукцией более 70% населения, в России — только 10–15%.

Требования потребителей достаточно высокие, они постоянно изменяются. Сейчас хлебобулочные изделия должны отвечать не только простым условиям (вкус и свежесть), они должны быть полезными и, кроме того, оригинальными. Таким образом, производители подстраиваются под требования своих потребителей.

Современные пекарни делятся на несколько типов:

1. Пекарня полного цикла. Все технологические процессы (замес теста, формовка изделий, выпекание) производят на точке. Преимущество такого формата – «с пылу с жару», приготовление на глазах у гостей, что вызывает доверие, и невысокая себестоимость изделия. Но есть минусы: большой штат сотрудников, высокий ФОТ (пекари должны работать в две смены), серьёзные инвестиции в покупку оборудования.

2. Пекарня-кондитерская с посадкой и меню горячей еды. Такая пекарня работает с уже готовыми изделиями. Выпечку доставляют на точки охлажденной, если есть своя фабрика-кухня, либо замороженной, если пекарня сотрудничает с крупным производителем. В основе меню – замороженная выпечка: слойки, пирожки, готовая пицца. На точке может быть организована кухня, где готовят простые блюда: салаты, супы, завтраки.

3. Мини-пекарня – только разогрев и допекание готовой замороженной выпечки. Продажи преимущественно навынос и демократичный средний чек сближают такой формат с фастфудами. Размещают такие точки в формате «острова» или кафе с прилавком на первых этажах и входных зонах ТЦ и в дополнение к продуктовому супермаркету. Ассортимент мини-пекарни ориентирован на широкий круг покупателей. Здесь и выпечка на каждый день, и готовые сэндвичи для сытного перекуса, и торты для праздника и семейного торжества, и кофе навынос для молодежи, и хлеб, который можно взять домой.

Мини-пекарня работает с доступным средним чеком – до 250 руб. Такой формат конкурирует в первую очередь с фастфудами и розничными магазинами с отделом свежей выпечки. Гарантия успеха – вкусная и популярная выпечка по разумной цене.

4. Кафе-пекарня «у дома». Такие точки открывают в стрит-ритейле, на первых этажах или на углу жилых домов. Аудитория ограничена – это жители близлежащих домов, молодежь, семьи с детьми. Основа меню – замороженная выпечка и десерты для ресторана.

Небольшие пекарни, в отличие от крупных хлебокомбинатов, более мобильны, способны быстро реагировать на изменения потребительских предпочтений, внедрять новые рецептуры. Но объём продаж таких предприятий не позволяет вкладывать в рекламу и продвижение крупные средства.

Маленьким пекарням сложно выживать на рынке, где присутствуют крупные хлебокомбинаты (около 60% от сегмента), большие магазины и супермаркеты (15% от сегмента). Для достижения успеха необходимо грамотно и осознанно подойти к маркетингу пекарни, чтобы привлечь новых посетителей, сохранить средний чек и увеличить прибыль компании.

Для успеха деятельности мини-пекарням необходимо продумать меню до мелочей.

Выпечка и хлеб приносят пекарням только 20% всех продаж. Заработать на одной только выпечке очень не просто. Привлечь как можно больше гостей позволит разнообразный ассортимент и дополнительные услуги: доставка, предзаказ и терминалы самообслуживания.

Что касается ценовой политики, то ценник должен быть конкурентоспособным, а также, в связи с ограниченным сроком годности продукции, возможно внедрение различных скидок на продукцию.

При рассмотрении возможных способов продвижения, необходимо учитывать особенность мини-пекарен, которая заключается в том, что, как правило, продукция реализуется на местном рынке в радиусе 300-500 метров. Поэтому самым действенным методом продвижения является реклама непосредственно в месте продажи хлебобулочных изделий.

Рассмотрим возможные инструменты наружной и внутренней рекламы мини-пекарен.

Наружная реклама мини-рекламы:

1. Основное внимание следует обратить на оформление фасада пекарни, он будет служить основным фактором, привлекающим внимание покупателей.

2. Вывеска. На ней должно хорошо просматриваться название, содержащее слово «пекарня».

3. Выносные рекламные конструкции. Должны привлекать внимание к мини-пекарне в радиусе 10-20 метров. На рекламных конструкциях следует размещать фотографии наиболее привлекательной части ассортимента пекарни и небольшие рекламные лозунги, которые характеризуют продукцию как недорогую, вкусную и полезную.

4. Витрина. Удачное заполнение витрины привлечет внимание многих покупателей, а также позволит оценить внутренний интерьер, ассортимент продукции, рекламные материалы.

5. Еще одним вариантом продвижения продукции пекарни является раздача листовок и флаеров с небольшими скидками на продукцию. Раздавать нужно в непосредственной близости от места расположения пекарни.

Внутренняя реклама мини-пекарни:

1. Ценники на товары. Они должны быть понятно и красиво оформлены.

2. На стенах внутри пекарни следует разместить плакаты с информацией о проводимых акциях, скидках и новинках ассортимента.

3. Следует позаботиться и о фирменной упаковке для продукции. Она делает продукцию не только более привлекательной, но и позволяет гигиенично упаковать товар.

4. Дегустация. Периодически желательно проводить дегустации всего ассортимента продукции. В связи с небольшой стоимостью хлебобулочных изделий, такая дегустация обойдется совсем недорого, но позволит покупателю

сделать свой выбор более осознанно, и соответственно, он придет еще не один раз.

Помимо этого, возможны и такие прочие методы продвижения пекарни как: скидки на нераспроданную продукцию, праздничные скидки, накопительные карты, комплексные продажи, лотереи и розыгрыши призов, аромамаркетинг, сотрудничество с точками общепита, расположенными вблизи пекарни, принятие участия в местных ярмарках, фестивалях или благотворительных мероприятиях, привлечение блогеров и инфлюенсеров. Сотрудничество с популярными блогерами или инфлюенсерами, которые имеют целевую аудиторию, может помочь привлечь внимание и увеличить видимость пекарни.

Таким образом, продвижение пекарни — это сложный процесс, который требует учета особенностей бизнеса и использования различных методов продвижения. Запускать маркетинговые активности можно только в особых случаях. В основном проведению рекламной стратегии способствует выдвигание конкурентов на первые позиции, снижение среднего чека и конверсий трафика. Также с помощью маркетинга можно поднять выручку, упавшую на 30%.

Библиографический список

1. Продвижение пекарни: особенности, методы, идеи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kistankin.ru/prodvizhenie-pekarni-osobennosti-metody-idei/> (дата обращения: 04.10.2024).

2. Силивейстр В. Как увеличить продажи пекарни. 17 маркетинговых идей [Электронный ресурс] / В.Силивейстр // Блог «Бесплатные уроки ведения бизнеса» компании «Poster». — Режим доступа: <https://joinposter.com/post/how-to-increase-bakery-sales-17-marketing-ideas>.

3. Федорова, Е. А. Современные пекарни: маркетинг, качество и безопасность продукции / Е. А. Федорова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 19 (361). – С. 150-152. – URL: <https://moluch.ru/archive/361/80724/> (дата обращения: 04.10.2024).

ББК 88.252.1

Эмоциональная привязанность к человеку: особенности и последствия

А.С. Самарина, А.В. Воронцова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в данной статье рассматривается понятие эмоциональной привязанности к другому человеку, её виды и признаки. Также рассматриваются причины эмоциональной привязанности, её особенности и последствия.

Ключевые слова: эмоциональная привязанность, виды привязанности, признаки привязанности, причины привязанности, особенности привязанности, последствия привязанности

Emotional attachment to a person: features and consequences

A.S. Samarina, A.V. Vorontsova

Autonomous non-profit organization of higher education

Abstract: this article discusses the concept of emotional attachment to another person, its types and signs. The causes of emotional attachment, its characteristics and consequences are also discussed.

Key words: emotional attachment, types of attachment, signs of attachment, causes of attachment, characteristics of attachment, consequences of attachment

Эмоциональная привязанность к человеку – это сложное и многогранное явление, оказывающее значительное влияние на нашу жизнь. Эмоциональная привязанность играет роль в формировании личных связей, оказывая глубокое воздействие на наше восприятие других людей, общее самочувствие и качество взаимоотношений.

Концепция привязанности основывается на идеях Джона Боулби и психоаналитической теории. В ходе своей работы Дж. Боулби заметил, что существующая теория не может полностью объяснить особенности поведения взрослых. В результате это направление превратилось в полноценную психологическую концепцию, охватывающую разные сферы психологии, включая социальную, возрастную, педагогическую и общую психологию.

По мнению Дж. Боулби, привязанность – это инстинктивное поведение, основой которого является сохранение единства с «объектом привязанности», то есть человеком, оказывающим помощь. Одним из важных понятий теории привязанности является «объект привязанности». Обычно это человек, к которому привязанность возникает с самого детства, и для большей части людей таким человеком является мать. Принято выделять первичные и вторичные объекты привязанности. Первичными объектами чаще всего выступают родственники, а вторичными другие люди. В случае, если первичный объект не удовлетворяет интересы индивида, его роль перекладывается на вторичного [3].

Эйнсворт М., известный психолог, разработала теорию привязанности, включающую четыре основных типа: надёжный (безопасный), тревожно-устойчивый (амбивалентный), тревожно-избегающий и дезорганизованный (неорганизованный). Эти типы формируются в раннем детстве и влияют на взаимодействие с окружающими на протяжении всей жизни.

Взрослых с надёжным типом привязанности характеризует позитивный настрой по отношению к самим себе, к окружающим и к возможности взаимодействия с ними. Такие люди могут выстраивать прочные здоровые близкие связи и не боятся отношений. Они не растворяются в партнере, не впадают в зависимость от человека и хорошо чувствуют свои и чужие границы [4].

Надёжная привязанность является наиболее здоровой из всех типов привязанности. Она предполагает умение поддерживать близость и эмоциональную связь с другим человеком, одновременно сохраняя собственную автономию. Люди с надёжной привязанностью способны развивать глубокие и стабильные отношения, при этом сохраняя свою индивидуальность и, обычно, имеют высокую самооценку.

Тревожные (амбивалентные) дети одновременно ищут и сопротивляются

контакту со своей фигурой привязанности, когда испытывают беспокойство. Эти дети хотят, чтобы их утешала фигура привязанности, но могут не доверять способности фигуры утешать. Дети, относящиеся к этой категории привязанности, как правило, больше переживают разлуку и испытывают больше трудностей с успокоением после возбуждения [1].

Человек с тревожной привязанностью испытывает страх быть покинутым и отвергнутым, что означает боязнь нелюбви. Однако забота и одобрение со стороны другого человека не всегда способны устранить тревогу и страх, и даже могут спровоцировать агрессию по отношению к этому человеку.

Избегающий тип привязанности. Испытуемые упоминали о независимости и приоритете своих желаний. В ситуации независимости была упомянута материальная независимость. В отношении с близким человеком свобода была возможна при наличии общих интересов и доверия. Близкий воспринимался участниками как особенный человек, которому, прежде всего, можно доверять [2].

Этот тип привязанности мешает установлению стабильных взаимоотношений, так как у человека возникает страх близости и обязательств. Он прилагает мало усилий для развития социальных и романтических связей и не стремится делиться своими чувствами с окружающими.

Неорганизованный тип привязанности сочетает в себе избегающий и тревожный типы. Люди с таким типом привязанности испытывают сильный страх и недоверие в отношениях. Они стремятся к близости с окружающими, но часто опасаются, что другие могут их отвергнуть.

Сформировавшийся в раннем детстве тип привязанности определяет модель поведения человека и его подход к построению взаимоотношений во взрослом возрасте.

Эмоционально зависимые люди не понимают и не уважают себя; склонны приносить себя в жертву; не могут отказывать в просьбе, даже если она трудновыполнима; у них нет собственных желаний, интересов, стремлений; постоянно ждут, что их оценят и полюбят; полностью растворяются в партнёре; постоянная потребность быть рядом с ним, знать все, что с ним происходит [5].

Несмотря на желание эмоционально зависимых людей иметь серьезные отношения, такие люди не могут создать здоровую семью. Из-за низкой самооценки им сложно строить равноправные близкие отношения, так как они постоянно опасаются отказа.

Психологи утверждают, что распознать эмоциональную зависимость несложно: это ситуация в отношениях, когда один человек чрезмерно сосредоточен на жизни другого, отодвигая свои интересы на второй план. Однако тот, кто сам не справился с эмоциональной зависимостью, может не заметить её признаков у своего партнёра. Необходимы определённые знания для идентификации этой проблемы.

Ниже приведены признаки, которые указывают на то, что человек эмоционально зависим [4]:

– отношения с другим человеком становятся приоритетом, и жизнь без него кажется бессмысленной;

– уверенность в том, что любовь и признание нужно заслужить. Готовность отказаться от своих интересов и жертвовать всем ради внимания и

одобрения другого.

- зависимость самооценки от слов и поступков другого;
- постоянное чувство вины за что-либо;
- регулярная критика, пренебрежение и физическое насилие со стороны партнёра;
- стремление контролировать другого: из страха потерять значимые отношения зависимые люди контролируют каждый шаг своего возлюбленного. В их отсутствие повышается уровень тревоги, который им сложно переносить, поэтому они могут часто писать, звонить и узнавать, где он и что делает;
- отношения проходят через «эмоциональные качели», и человек не может избавиться от этого состояния.

Эмоциональная зависимость характеризуется тем, что наше эмоциональное благополучие зависит от отношений с другим человеком или группой людей. Причины такой зависимости могут быть разнообразными, но есть несколько ключевых факторов, влияющих на её формирование.

Один из таких факторов – негативное самоотношение и неуверенность в себе. Люди, имеющие проблемы с самооценкой, могут искать подтверждение и внимание от других людей, чтобы чувствовать себя ценными и любимыми. Они становятся эмоционально зависимыми от тех, кто признает их и дает им поддержку [10].

Ещё одним фактором, способствующим развитию эмоциональной зависимости, является нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь и эмоции. Такие люди склонны перекладывать ответственность на других, позволяя им влиять на свои чувства и принимать важные решения. Таким образом, они освобождают себя от ответственности, но при этом становятся зависимыми от других в эмоциональном плане.

Другой причиной является страх быть покинутым или отвергнутым. Люди, которые в прошлом пережили ситуацию, когда их бросили или отвергли, с большей вероятностью сформируют нездоровую привязанность, поскольку боятся, что это повторится. Они могут слишком сильно цепляться за кого-то из страха, что их бросят или отвергнут, если они не будут достаточно близки [9].

Особенности эмоциональной привязанности включают формирование системы образов и представлений о внешнем мире и собственной внутренней среде. Эта система называется «рабочая модель» и обуславливает дальнейшие отношения субъекта. Качество привязанности определяется безопасностью, которую обеспечивает объект привязанности [7].

Последствия травм привязанности для взрослых зависят от того, каким образом они были воспитаны в детстве. Если у человека была благоприятная среда, безопасная привязанность, он обладает способностью рефлексировать, удовлетворять свои эмоциональные потребности. Однако, те, кто пережил травматический опыт привязанности, часто ощущают постоянное недовольство. Например, мужчина с травмой привязанности может препятствовать себе в установлении серьезных отношений с женщиной. Он может заполнять образовавшуюся пустоту рыбалкой, играми, алкоголем и другими способами [3].

Люди с травматическим опытом имеют амбивалентные отношения, которые со временем превращаются в неуверенность. Они страдают от

патологической ревности и склонны к конфликтам, разрушая отношения. Им сложно поддерживать стабильные семейные связи и иметь постоянных партнёров.

Таким образом, эмоциональная привязанность – это базовая и прочная связь, которая формируется между людьми с самого раннего возраста. Она обеспечивает чувство доверия, безопасности и поддержки, необходимых для здорового эмоционального развития. Здоровая привязанность даёт ощущение комфорта и удовлетворения в отношениях, в то время как чрезмерная привязанность может привести к эмоциональной зависимости, неуверенности, тревоге и проблемам с самооценкой.

Библиографический список

1. Бурдина, М. В. Жизнестойкость студентов с различными типами эмоциональной привязанности к матери / М. В. Бурдина, Н. М. Волобуева, Т. А. Сержко // Гуманитарные науки. 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-studentov-s-razlichnymi-tipami-emotsionalnoy-privyazannosti-k-materi> (дата обращения: 03.10.2024).

2. Волкова, А. С Представление о свободе у людей с разными типами эмоциональной привязанности к близкому / А. С. Волкова, Е. С. Мазаева // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – № XXV. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavlenie-o-svobode-u-lyudey-s-raznymi-tipami-emotsionalnoy-privyazannosti-k-blizkomu> (дата обращения: 05.10.2024).

3. Голощапов, А. А. Травма привязанности – особенности и влияние на жизнь / А. А. Голощапов // ed pro: Психология тревоги. Новейшие методы А.В. Голощапова : [сайт], 2024. – URL: <https://xn--1-etbomobdq1b.xn--p1ai/blog/travma-privyazannosti-osobennosti-i-vliyanie-na-zhizn/?ysclid=m1yyu343es871003576> (дата обращения: 07.10.2024).

4. Козейкина, Е. И. Что такое эмоциональная зависимость и как от нее избавиться. 4 важных шага на пути к себе / Е. И. Козейкина // ed pro : РБК Life : [сайт], 1995 – 2024. – URL : www.rbc.ru/life/news/66e3e18b9a7947a94676cf50 (дата обращения: 05.10.2024).

5. Осторожно: эмоциональная зависимость! // Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет (ННГАСУ) : [сайт] – Нижний Новгород, 2008 – 2024. – URL : nngasu.ru (дата обращения: 03.10.2024).

6. Скляренко, О. Н. Психологическое исследование эмоциональной привязанности в паре / О. Н. Скляренко, А. О. Екатериненко // Вестник Донецкого педагогического института. – 2018. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologieskoe-issledovanie-emotsionalnoy-privyazannosti-v-pare> (дата обращения: 03.10.2024).

7. Сытько, М. В. Эмоциональная привязанность в структуре значимых отношений личности / М. В. Сытько // Молодой ученый. – 2011. – № 11(34). – Т. 2. – С. 119-122. – URL: <https://moluch.ru/archive/34/3934/> (дата обращения: 07.10.2024).

8. Федорова, М. И. Представление о привязанности у студентов с разными типами привязанности и уровнями субъективного переживания одиночества / М. И. Федорова // SAF. – 2022. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavlenie-o-privyazannosti-u-studentov-s-raznymi-tipami-privyazannosti-i-urovnjami-subyektivnogo-perezhivaniya-odinochestva>

raznymi-tipami-privyazannosti-i-urovnyami-subektivnogo-perezhivaniya-odinochestva (дата обращения: 03.10.2024).

9. Что такое привязанность к человеку – как от нее избавиться ситуации // Клиника «Госпитальная» : [сайт]. – URL: <https://chastnaya-psihiatricheskaya-klinika-stacionar.ru/blog/chto-takoe-privyazannost-k-cheloveku-kak-ot-nee-izbavitsya?ysclid=m1ywefm3rh612906047> (дата обращения: 05.10.2024).

10. Шматова, Е. П. Эмоциональная зависимость, признаки, причины и способы преодоления / Е. П. Шматова // ed pro: сайт психологов B17.ru : [сайт], 2009 – 2024. – URL: www.b17.ru/article/479267/?ysclid=m1ytxwv7g1835119437 (дата обращения: 05.10.2024).

ББК 88.5

Социометрическое изучение межличностной структуры рабочей группы
А.С. Самарина, Е.А. Гаврась

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в данной статье представлены некоторые теоретические основы социометрического изучения межличностной структуры рабочей группы. Также рассмотрено экспериментальное социометрическое исследование рабочей группы.

Ключевые слова: отношения, межличностные отношения, социометрия, формальный и неформальный лидер

Sociometric study of the interpersonal structure of the working group

A.S. Samarina, E.A. Gavras

Autonomous non-profit organization of Higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: this article presents some theoretical foundations of the sociometric study of the interpersonal structure of the working group. An experimental sociometric study of the working group is also considered.

Keywords: relationships, interpersonal relationships, sociometry, formal and informal leader

В любой организации рано или поздно возникает момент, когда возникает настоятельная необходимость анализировать взаимоотношения, существующие в рабочем коллективе. Структура межличностных отношений непосредственно влияет на удовлетворенность трудом, производительность труда и лояльность персонала. Следовательно, нельзя недооценивать значимость данного аспекта в процессе развития коллектива.

Одним из ключевых моментов проведения исследования межличностных взаимоотношений в рабочей группе, является выбор методики оценки. Наиболее популярным методом является социометрия.

Термин «социометрия» восходит к латинскому слову *societas*, что означает «общество», и греческому *metruin*, то есть «измерять». Он

представляет собой как научную область социальной психологии и социологии, исследующую межличностные отношения в малых группах с использованием количественных методов и акцентом на эмоциональные привязанности участников, так и прикладное направление, связанное с изучением, разработкой и применением инструментов для решения практических задач.

Социометрический тест служит для диагностики эмоциональных связей, то есть обнаружения взаимных симпатий и антипатий среди членов группы. В более узком смысле, социометрическая процедура имеет три основных назначения: оценка уровня сплоченности или разобщенности группы; определение социометрических позиций, которые отражают относительный авторитет участников на основе симпатий и антипатий; выявление подсистем внутри группы, где могут возникать неформальные лидеры. Такой метод позволяет определить степень популярности или непопулярности отдельных участников, изучить социальное поведение людей в коллективе, раскрыть неформальную организацию группы и оценить социально-психологическую совместимость её членов.

Разработка понятия «отношение» в отечественной психологии связана прежде всего с именем В. Н. Мясищева. Через эту категорию он проясняет природу субъективного в человеке, раскрывает социально-психологическое содержание связей личности с ее средой, прослеживает взаимодействие мотивационных компонентов психики в их внутреннем единстве, объясняет происхождение характера и социопатий. Важность этого понятия для психологии заключается в том, что: категория психических отношений вынуждает объединить внешнее с внутренним; исследование отношений целостно-личностное, потому что относится к человеку в целом как личности; в системе отношений человека к действительности с исключительной убедительностью выступает доминирующая и определяющая роль отношений к людям; в главном – применительно к людям, выступает двусторонний взаимный характер этих отношений [9].

Понятие межличностные отношения исторически занимало центральное и значительное место в социальной психологии и других социальных науках. Некоторые из основоположников социологии, такие как Г. Зиммель и К. Маркс, были озабочены проблемами притяжения и межличностных отношений [4].

Слово «межличностные» не только указывает на то, что объектом взаимодействия является другой человек, но и акцентирует внимание на взаимной направленности этих отношений. Это позволяет выделить межличностные отношения среди других типов взаимодействия, таких как самоотношение, отношение к предметам или межгрупповые связи. В своих исследованиях В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова и В. М. Погольша анализировали межличностные отношения в рамках межличностной коммуникации [7].

Таким образом, межличностные отношения – это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу.

Рассмотрим социометрическое исследование как метод диагностики межличностных отношений в группе.

Термин «социометрия» относится к анализу межличностных отношений

внутри группы. Американский психиатр и социальный психолог Дж. Морено, основатель этого метода, выбрал такое название не случайно. Как утверждает Морено, совокупность личных взаимоотношений в группе образует первичную социально-психологическую структуру, характеристики которой существенно влияют не только на общие качества группы, но и на эмоциональное состояние отдельных людей.

Процедура социометрии может преследовать различные цели, такие как: оценка уровня сплоченности или разобщенности участников группы; выявление «социометрических позиций», что подразумевает определение относительного авторитета членов группы на основе симпатий и антипатий, где «лидер» и «отверженный» занимают крайние позиции; а также обнаружение внутригрупповых подсистем и сплоченных коллектива, в которых могут существовать свои неформальные лидеры.

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы. Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат.

В настоящее время социометрическая методика является одним из немногих способов, позволяющих выявить зачастую незаметную систему межличностных связей в малой группе. Современный этап исследований в области социально-психологии характеризуется оригинальным подходом к разработке новых методов анализа межличностных отношений. Социометрия, с одной стороны, представляет собой область социальной психологии и социологии, ориентированную на количественное исследование межличностных отношений в небольших группах с акцентом на изучение предпочтений и антипатий. С другой стороны, это прикладная дисциплина, которая включает в себя изучение, оптимизацию и использование соответствующих инструментов для решения практических вопросов. Основные цели социометрической процедуры можно разделить на три аспекта: оценка уровня сплоченности или разобщенности группы; определение «социометрических позиций», которые отражают авторитет участников на основе симпатий и антипатий, где крайние полюса занимают «лидер» и «изгнанник»; а также выявление внутригрупповых подсистем, представляющих собой сплоченные группы с неформальными лидерами.

На протяжении уже ни одного десятилетия лидерство является пристальным объектом изучения многих зарубежных и отечественных ученых. Несмотря на наличие обширной теоретической и эмпирической базы, разработанной за многие годы, проблема лидерства до сих пор остается актуальной.

Так Р. Л. Кричевский, Б. Д. Парыгин и другие исследователи рассматривают лидера в условиях групповой деятельности. С этой точки зрения лидером является член социальной группы, выдвигаемый в результате взаимоотношений ее членов в лидерской ситуации и способствующий организации группы для достижения поставленной перед ней цели [6]. П. А. Просецкий считает, что выдвижение новых целей перед коллективом влечет за собой изменение официальной структуры. Ряд авторов делает акцент

на соответствии ценности личности ценностям группы как важнейшем условии её выдвижения на позицию лидера. Так, Н. С. Жеребова указывает на необходимость соответствия представлений о нормах и ценностях [2]. Е. М. Зайцева считает, что организованность группы служит основанием для выделения лидеров-организаторов как одного из типов лидерства [3]. О. С. Виханский и А.И. Наумов считают, что лидерство – это не управление, и отмечают различия между формальным и неформальным лидером. Заметим, что ими также высказана мысль о том, что руководство и руководитель – синонимы слов «лидерство» и «лидер» [6].

Понятие «руководство» и «лидерство» имеют разные психологические и социальные значения. Они различаются по характеру выдвижения. Если руководителя назначают на пост «сверху», то он управляет подчиненными, пользуясь служебным положением в иерархии. Однако, чтобы стать лидером, руководитель должен вдохновить на свершения своих сотрудников, что означает, что сотрудники избирают его добровольно, т.е. избирают его на пост «снизу». Лидерство – феномен, порожденный системой неформальных отношений. А вот руководство – феномен, имеющий место в системе формальных отношений [5].

Формальный лидер – это человек, имеющий власть над коллегами и влияние на них в силу своего более высокого статуса, должности, позиции [5].

Неформальный лидер – это человек, имеющий власть над коллегами и влияние на них в силу разнообразных причин, не связанных с должностью или статусом [5].

Между формальными и неформальными отношениями отсутствует четкая граница, и они находятся в тесной взаимосвязи. Формальные связи могут как способствовать, так и замедлять появление неформальных, а также влиять на направление и социальный аспект этих отношений. Неформальные связи могут оказывать влияние на формальные, становясь более устойчивыми, и иногда перерастать в формальные структуры. Эти типы отношений могут взаимно дополнять друг друга, уточнять и поддерживать интересы формальных связей, однако могут также порождать дисгармонию и дискомфорт. Неформальные отношения следует рассматривать как дополнение к формальным. Это во многом зависит от стратегии руководителя. Лидер, обладая формальным статусом, управляет своими подчиненными, которые в свою очередь имеют своих неформальных лидеров. Эффективным подходом является влияние формального лидера на подчиненных через доверительное отношение к неформальному лидеру [1].

Таким образом, лидер независимо от того, является ли он формальным или неформальным, – это человек, который обладает моральными, иерархическими, профессиональными и харизматическими характеристиками. Формальное лидерство – это воздействие индивида на других людей (подчиненных) в силу официально занимаемой им руководящей должности (директор, председатель, топ-менеджер и т. п.). Такой человек обладает определенными преимуществами и обязанностями, исходя из его статуса и занимаемой должности. Тот, кто наделен статусом формального лидера, не всегда выполняет сами лидерские функции. Неформальным лидером является человек, который не всегда занимает руководящую должность, но при этом его

слова становятся очень весомыми для коллектива. У него нет полномочий для того, чтобы принимать какие-то важные решения, и он не имеет права управлять персоналом. Но его личность настолько сильная и яркая, что он внушает доверие сотрудникам, имея над ними определенный уровень власти.

Далее нами было проведено исследование для выявления совпадает ли в рабочей группе формальный лидер с неформальным мы провели эмпирическое исследование, в котором приняли участие 10 человек (женщин-воспитателей) работающих МКДОУ «АБАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 «РОСИНКА», Красноярский край, Абанский р-н, п. Абан, ул. Богуцкого 1.

Из 10 человек, мы выделили руководителя под номером 4. Он является формальным лидером данного коллектива.

Для исследования, мы применили методику диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия».

Проведя диагностику межличностных и межгрупповых отношений сотрудников предприятия по методике Дж. Морено «Социометрия», мы получили следующие данные:

Максимальное количество взаимных выборов у респондента под №2. На социограмме он попал в «зону звезд». Это говорит о том. Что данный человек является неформальным лидером в коллективе. Это респондент, который не имеет руководящей должности, но он, тем не менее, благодаря своим личным качествам, опыту, стилю общения с коллегами, занимает особое положение в коллективе.

В зоне «предпочитаемых» оказался формальный лидер. Это руководитель коллектива №4. Он обладает определенными преимуществами и обязанностями, исходя из его статуса и занимаемой должности.

В зоне «пренебрегаемых» оказались 6 респондентов. Эти сотрудники не стремятся выделиться в коллективе, но, тем не менее, они общительные.

В зоне «изолированных» находятся 2 респондента. Они не общительны в коллективе и поэтому среди сотрудников у них нулевой рейтинг.

На основании исследования мы подтвердили гипотезу о том, что формальный лидер в рабочей группе, не совпадает с неформальным.

Библиографический список

1. Адаир, Дж. Психология лидерства / Дж. Адаир. – Москва : Эксмо, 2018. – 352 с.
2. Жеребова, Н. С. Лидерство в малых группах: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата философских наук / Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. – Москва, 2019. – 241 с.
3. Зайцева, Е. М. Об актуализации одного из видов лидерства в группе / Е. М. Зайцева. – Ярославль : ЯПИ, 2018. – 297 с.
4. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я. Л. Коломинский. – Минск : Вектор, 2020. – 432 с.
5. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 185 с.
6. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – Москва : Аспект Пресс, 2019. – 318 с.
7. Куницына, В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 544 с.

8. Морено, Д. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе / Д. Морено. Переизд. – Москва : Наука, 2018. -67 с.

9. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева. – Воронеж : МОДЭК, 2018. – 356 с.

ББК 88.8-2

Эмоциональное выгорание врачей с различным стажем профессиональной деятельности

А.С. Самарина, Е.А. Гаврась

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: данная статья рассматривает эмоциональное выгорание врачей с различным стажем профессиональной деятельности. также проведено эмпирическое исследование синдрома эмоционального выгорания у врачей с разным стажем работы, даны рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, факторы эмоционального выгорания, медицинский работник, рекомендации

Emotional burnout of doctors with different professional experience

A.S. Samarina, E.A. Gavras

Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: this article examines the emotional state of doctors with different professional experience. Empirical studies of burnout syndrome in doctors with different work experience have also been conducted, and recommendations for the prevention of emotional burnout have been given.

Keywords: emotional burnout, factors of emotional burnout, medical professional, recommendations

Последние годы в отечественной и зарубежной психологии ведутся многочисленные исследования, связанные с синдромом эмоционального выгорания. Представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам эмоционального утомления и опустошения. Прежде всего, это касается врачей, педагогов, практических психологов, воспитателей, работников социальной сферы, торговли и сферы обслуживания.

Профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональное насыщение, психофизическое напряжение и большое количество факторов, вызывающих стресс. На сегодняшний день состояние здоровья и нездоровья человека все больше определяется психологическими факторами, означающее, что лечение многих заболеваний невозможно без учета социально-психологических факторов отношения человека с окружающей средой, что требует, в свою очередь, умения врача строить доверительные отношения с пациентом.

Проблема эмоционального выгорания врачей актуальна на современном этапе развития медицины. Популярность исследования данного вопроса стремительно увеличивается в связи с тем, что значительное количество высококвалифицированных врачей имеют низкую стрессоустойчивость и подвержены эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание – это «реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности, протекающий с утратой эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [5].

Синдром эмоционального выгорания включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: редукция профессиональных достижений; эмоциональное истощение; деперсонализация (цинизм).

На сегодняшний день различают три дополняющих друг друга подхода к созданию объяснительных моделей возникновения эмоционального выгорания: индивидуально-психологический подход; социально-психологический подход; индивидуально-психологический подход.

Эволюция взглядов на природу эмоционального выгорания происходила в направлении от рассмотрения данного феномена как следствия профессиональной ситуации, внешней по отношению к субъекту деятельности, к признанию ведущей роли в формировании синдрома эмоционального выгорания индивидуально-личностных характеристик специалиста [6].

Симптомы эмоционального выгорания можно разделить на три группы:

- На уровне физиологии: чувство постоянной усталости, моральное и физическое истощение; проблемы со сном (ощущение недосыпа, постоянная сонливость); частые головные боли, возникающие без причины.

- На уровне психологического восприятия: безразличие к жизни, ничего не хочется делать, не радуют любимые дела и нет желания ими заниматься; повышенная раздражительность, немотивированная агрессия и вспышки гнева.

- На уровне поведения: сотрудник заметно меняет свой рабочий ритм – старается увеличить время работы или, напротив, сократить; прокрастинация – откладывание важных дел и затягивание в принятии приоритетных решений, при этом происходит застревание на мелких деталях и делах, не соответствующих занимаемой должности.

Факторы, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания, включают как особенности профессиональной деятельности, так и личные характеристики специалистов. В рамках нашего исследования в центре внимания находятся вторые, индивидуальные факторы.

К внутренним факторам можно отнести эмоциональную ригидность, высокая степень интериоризации (восприятия и переживания) условий работы, недостаток мотивации для эмоциональной отдачи в профессиональной сфере (специалист не проявляет вовлеченности, не награждает себя за достижения и ориентирован на материальные результаты и карьерный успех), а также моральную дезориентацию и личностные дефекты (профессионал избегает использования в деловых отношениях таких моральных категорий, как совесть,

порядочность, уважение прав и достоинства других людей) [3].

В большой степени риску возникновения эмоционального выгорания подвержены медицинские работники, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. Настоящий медик в их представлении – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией. Поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью. Сложный морально-психологический климат в коллективе, несоблюдение этических и деонтологических норм, особенно со стороны администрации, а также ревность коллег и даже вполне законные и справедливые нарекания руководства заставляют специалиста слишком много сил тратить на сдерживание негативных эмоций [1]. Среди профессиональных стрессоров, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников, отмечается обязательность работы в строго установленном режиме дня, большая эмоциональная насыщенность актов взаимодействия. У ряда специалистов стрессогенность взаимодействия обусловлена тем, что общение длится часами, повторяется в течение многих лет, а реципиентами выступают больные с тяжелой судьбой [4].

Эмоциональное состояние медицинских работников, рассматриваемое как часть организационной культуры, относится к тем компетенциям, которые могут быть усовершенствованы на основе практики и обучения. Например, умение точно отрегулировать эмоциональную реакцию того или иного лица может играть важную роль в смягчении последствий стресса и выгорания [2].

Таким образом, проблема эмоционального истощения среди медицинских работников остается важной, что вызывает необходимость в разработке новых методов для ее решения. По всему миру ведутся активные исследования, которые изучают взаимосвязь различных компонентов эмоционального состояния и синдрома выгорания у врачей. Эти исследования открывают перспективы для профилактики эмоционального выгорания путем развития навыков управления эмоциональными состояниями. Решение данной проблемы будет способствовать сохранению здоровья врачей и повышению эффективности медицинского лечения.

Для диагностики синдрома эмоционального выгорания у врачей был использован следующий психодиагностический комплекс: «Методика диагностика профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой»; многофакторный личностный опросник Кеттелла; метод диагностики межличностных отношений Т. Лири; статистический критерий U-Манна-Уитни.

В исследовании приняли участие 24 человек, с профессиональным стажем от 4 и более лет. Мы разделили испытуемых на две группы по стажу: 1-я группа (на диаграммах Группа А): стаж до 10 лет включительно, возраст от 28 до 36 лет; 2-я группа (на диаграммах Группа В): стаж свыше 10 лет, возраст от 38 до 62 лет.

Рассчитав среднее значение в каждой группе, мы приходим к следующему:

Используя методику диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, мы видим следующие

результаты (рисунок 1).

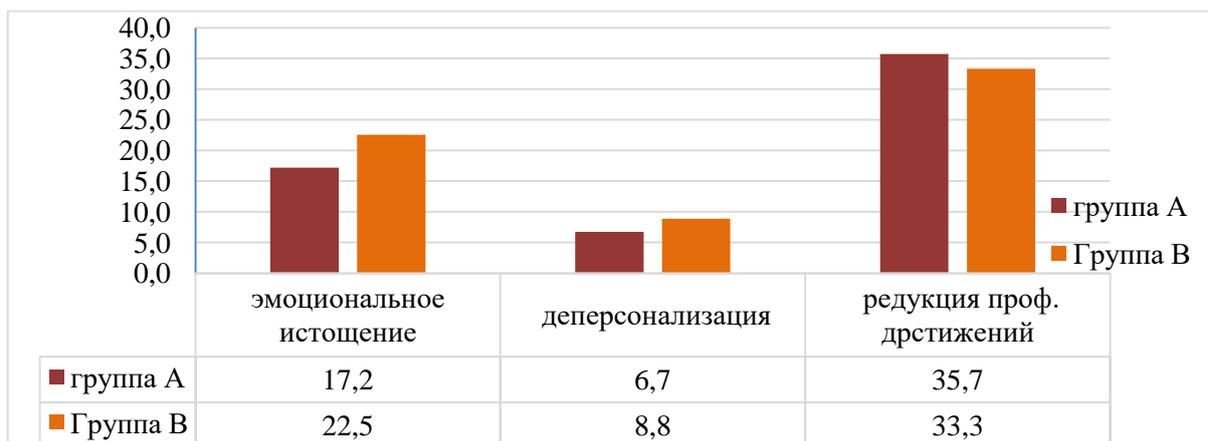


Рисунок 1 Результаты методики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой

Мы можем увидеть, что группа А имеет низкое значение (17,2) по компоненту – эмоциональное истощение, а группа В среднее (22,5) значение. По компоненту деперсонализация, обе группы имеют низкое значение (6,7 и 8,8). Профессиональная мотивация в обеих группах высокая (35,7 и 33,3).

Из представленных нами данных можно сделать вывод, что эмоциональному истощению более подвержена группа В, чем группа А.

Данные диагностики межличностных отношений Т. Лири мы можем увидеть на диаграмме рисунке 2.

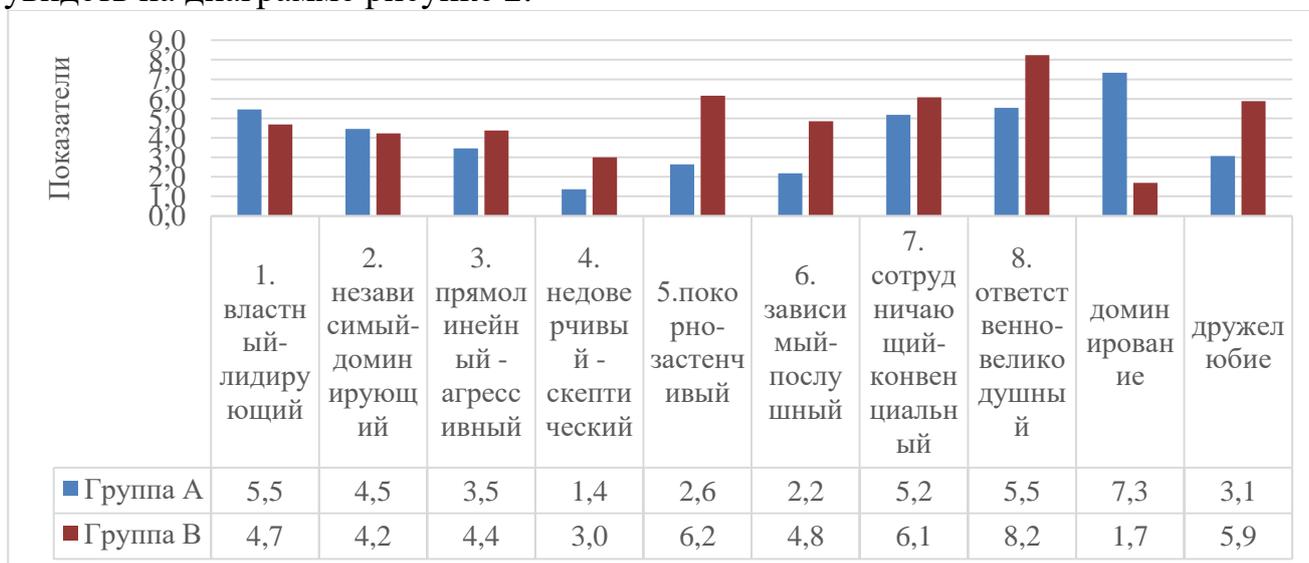


Рисунок 2 Результаты диагностики межличностных отношений Т. Лири

По данным диагностики межличностных отношений Т. Лири можно заметить, что испытуемые в группе А и В уверены в себе, умеют быть хорошими наставниками и организаторами, обладают свойствами руководителей, готовы помогать окружающим, проявлять сочувствие, искренние, непосредственные, настойчивы в достижении своих целей. Испытуемые обеих групп склонны к соперничеству, энергичны, отходчивые и могут пойти на компромисс.

Используя методику сокращенного многофакторного опросника Р. Б. Кеттелла, мы получаем следующие результаты, показанные на диаграмме

рисунок 3.

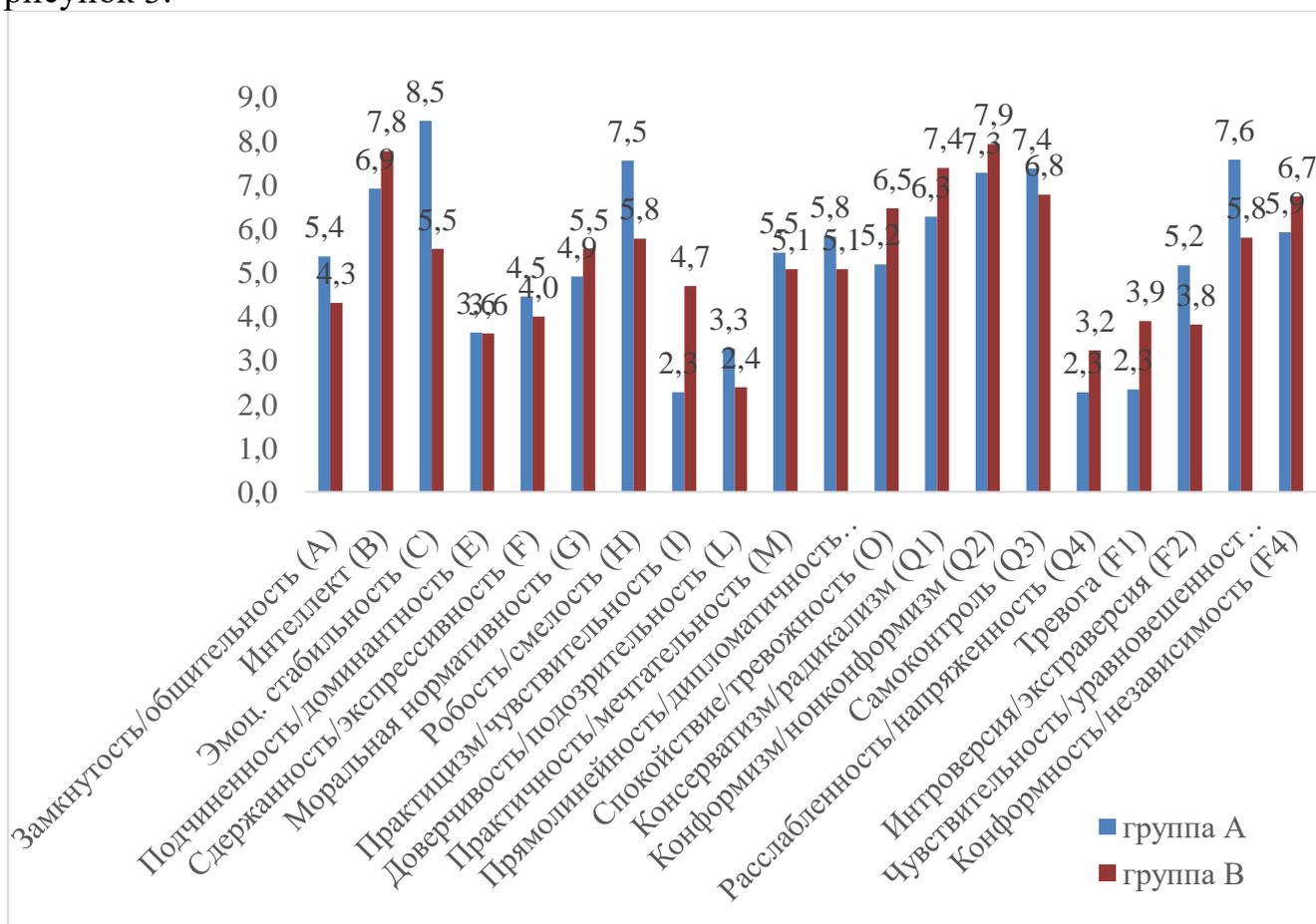


Рисунок 3 Результаты СМОЛ групп А и В

Из данной диаграммы мы видим, что обе группы, взаимоотношений с людьми не избегает, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая. Инициаторами общения становятся в том случае, если затрагиваются их интересы или проблема решается только с помощью общения. Достаточно тонко разбираются в людях, задумываются над мотивами их поведения. Однако на свои оценки и характеристики такие люди ориентируется редко. К людям относятся доброжелательно, но без особой доверительности. Доверительные отношения устанавливаются с теми, кто близок по интересам, с кем поддерживают давние отношения. Понимает чужие проблемы, но собственные проблемы предпочитают хранить в тайне и решать самостоятельно. Возможны конфликты и разногласия с окружающими, но они не продолжительны. Имеют лидерский потенциал.

Что касается эмоциональной стабильности, на диаграмме видно, что испытуемые группы А отличаются реалистичным восприятием окружающей обстановки, происходящих событий. Чувствуют себя защищенными, способны справиться с разными трудностями. Круг ситуаций, которые вызывают сильные эмоциональные реакции, ограничен. Склонны рационализировать собственные эмоциональные переживания, впечатления. В общении с другими людьми ориентируются преимущественно на разумное. На собственные чувства ориентируются довольно редко. Испытуемые группы В сохраняют эмоциональное равновесие преимущественно в привычной для себя обстановке. При неожиданном появлении дополнительных трудностей возникает кратковременное чувство тревоги и беспомощности. Сильные эмоциональные

реакции возможны в тех ситуациях, которые глубоко затрагивают актуальные потребности.

Для обработки интерпретации полученных диагностических данных целесообразно использовать общепринятые методы математической статистики. Так как выборки независимы, будет использован критерий Манна-Уитни.

В результате проведенного исследования можно говорить о том, что медицинские работники с различным стажем работы не отличаются по выраженности эмоционального выгорания.

Для профилактики профессионального выгорания у врачей с различным стажем профессиональной деятельности предложены следующие меры и рекомендации:

1. Использовать «технические перерывы» (отдых от работы), что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия.

2. Освоить пути управления стрессом.

3. Создать условия для профессионального развития и самосовершенствования работников.

4. Работники должны рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; наконец, не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

5. Регулярные физические упражнения.

6. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс.

7. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения, действия по изменению стрессогенной ситуации.

Библиографический список

1. Андронов, В. П. Психологические основы формирования профессионального мышления врача / В. П. Андронов // «Вопросы психологии» – 1991. – № 4. – С. 12-19.

2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 583 с.

3. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : «Речь», 2005. – 624 с.

4. Погорельцева, Ю. А. Психология личности: учебное пособие / Ю. А. Погорельцева. – Санкт-Петербург : СПбГТУРП, 2011. – 105 с.

5. Спринц, А. М. Медицинская психология с элементами общей психологии / А. М. Спринц, Н. Ф. Михайлова. – Москва : СпецЛит, 2009. – 448 с.

6. Ясько, Б. А. Психология личности и труда врача. Курс лекций / Б. А. Ясько. – Москва : Феникс, 2005. – 304 с.

ББК 88.26

**Изучение взаимосвязи вовлеченности в работу и удовлетворенности
трудом у сотрудников организации**

А.С. Самарина, Ю.У. Юсупова, И.В. Мельчѣхина
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в статье рассматривается понятие вовлеченности в работу организации и удовлетворенность трудом сотрудников. Представлены факторы, влияющие на вовлеченность персонала. Также проведено исследование взаимосвязи вовлеченности в работу и удовлетворенности трудом сотрудников организации.

Ключевые слова: вовлеченность, факторы вовлеченности, удовлетворенность трудом, взаимосвязь

The study of the relationship between work engagement and job satisfaction among employees of the organization

A.S. Samarin, Yu.U. Yusupova, I.V. Melchekhina
Autonomous non-profit organization of higher education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Abstract: the article discusses the concept of involvement in the work of the organization and satisfaction with the work of employees. The factors influencing the involvement of staff are presented. A study was also conducted on the relationship between work engagement and job satisfaction of employees of the organization.

Keywords: engagement, factors of engagement, job satisfaction, relationship

Вовлеченность сотрудников и их удовлетворенность трудом тесно связаны между собой и играют важную роль в успешной деятельности организации. Вовлеченность работников определяется их эмоциональной привязанностью к работе, чувством ответственности за результаты своего труда и стремлением внести свой вклад в общие цели компании. Когда сотрудники ощущают себя вовлеченными, это положительно сказывается на их удовлетворенности от работы. Вовлеченные сотрудники более мотивированы, целеустремлены и готовы прилагать дополнительные усилия для достижения общих целей организации. Они видят свой труд не просто как способ заработка, а как возможность влиять на бизнес-процессы, развиваться профессионально и творчески воплощать свои идеи. Такой подход к работе ведет к повышению уровня удовлетворенности трудом у сотрудников. Вовлеченность сотрудников и их удовлетворенность трудом взаимосвязаны и составляют важный компонент успеха любой компании.

В последние годы в российском бизнесе все чаще стали обсуждать понятие «вовлеченность персонала», которое стало новым для многих менеджеров. Руководители организаций начинают проявлять интерес к исследованиям, связанным с вовлеченностью, и стремятся измерять и управлять уровнем заинтересованности своих сотрудников [4].

Вовлечѣнность в работу – это готовность сотрудника выполнять свою работу качественно и с полной отдачей. Это понятие включает в себя такие аспекты, как мотивация, удовлетворение от работы, чувство ответственности за результаты своей деятельности, а также желание развиваться и совершенствоваться в своей профессии.

Понятие «вовлечённость в работу» первым определил Уильям Кан. Под этим феноменом У. Кан понимал «направленное и организованное участие; когда работники вовлечены в рабочий процесс, то они начинают самовыражаться физически, когнитивно, эмоционально и мысленно» [2]. По мнению У. Кана: структура вовлеченности в работу с точки зрения психологии управления включает в себя три основных компонента:

Эмоциональная привязанность: этот компонент связан с чувствами и эмоциями, которые сотрудники испытывают по отношению к своей работе и компании.

Когнитивная вовлеченность: этот компонент относится к пониманию и осознанию сотрудниками своей роли в компании, их целей и задач.

Поведенческая вовлеченность: это поведение, которое сотрудники демонстрируют на рабочем месте [1].

Следовательно, вовлечённость – это долговременное эмоциональное состояние, характеризующее степень совпадения ценностей сотрудника (его личных миссии, видения, целей, заинтересованности, удовлетворённости, лояльности, приверженности, ключевых факторов успеха) с ценностями организации и отражающее готовность сотрудника посвятить свое личное время деятельности в интересах организации, по собственному желанию проявлять инициативу и прикладывать дополнительные усилия для достижения целей организации.

На вовлечённость сотрудников в работу организации оказывают влияние множество факторов. Основные факторы, оказывающие влияние на вовлечённость сотрудников в работу организации можно условно разделить на четыре группы: факторы, связанные с политикой компании; факторы, связанные с климатом в коллективе; факторы, связанные с организацией труда; факторы, связанные с самореализацией сотрудников и возможностями развития [3].

Таким образом, вовлечённость персонала – это долговременное эмоциональное состояние, характеризующее степень совпадения ценностей сотрудника (его личных миссии, видения, целей, заинтересованности, удовлетворённости, лояльности, приверженности, ключевых факторов успеха) с ценностями организации и отражающее готовность сотрудника посвятить свое личное время деятельности в интересах организации, по собственному желанию проявлять инициативу и прикладывать дополнительные усилия для достижения целей организации.

На разных исторических этапах развития человечества труд выступает в различных формах, которые являются показателями развития общественных отношений эпохи. Поэтому развитие человека неразрывно связано с возникновением и развитием труда, поскольку труд является одним из основных жизненных функций человека. Потребность в труде как в способе самореализации и утверждении себя как во внутренне присущем человеку стимуле, активизирующем действия человеко-творческой функции труда, присуща людям во все исторические эпохи [5].

Проблема удовлетворенности трудом давно привлекает пристальное внимание многих ученых как в нашей стране, так и за рубежом. Большой вклад в изучение удовлетворенности трудом, внесли такие ученые как Ф. Тейлор,

Э.Мейо, Г. Форд, А. Маслоу, Д. Мак–Грегор, К. Альдерфер, Д. Мак–Клелланд, Ф. Херцберг, Л. Портер, Э. Лоутер, В. Врум, Р. Хьюзман, Б. Ф. Скиннер, Н. В. Кузьмина, А. А. Реан, Н. Б. Стамбулова и др. Следует подчеркнуть, что историческое первенство в изучении проблемы удовлетворенности трудом и факторов, определяющих её уровень, принадлежит западным ученым.

В психологической науке удовлетворенность трудом рассматривают в трех аспектах. Во-первых, удовлетворенность как эмоциональную реакцию на сложившуюся на работе ситуацию. Во-вторых, удовлетворенность как соответствие результатов труда ожиданиям работника, его субъективным реакциям на оценки своего труда руководством и коллегами. В-третьих, как проявление в труде других установок человека [6].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в научной психологической литературе представлены различные подходы к изучению факторов удовлетворенности трудом. При этом различными авторами используется весьма разнообразный набор индикаторов удовлетворенности трудом. В этой связи, была осуществлена попытка составления систематизированного перечня факторов удовлетворенности трудом: факторы удовлетворенности, обусловленные действием рационалистических мотивов трудовой деятельности; факторы удовлетворенности, обусловленные действием социальных мотивов трудовой деятельности: факторы, обусловленные мотивов самоактуализации [6].

Итак, мы рассмотрели удовлетворенность трудом как психологический феномен. Мы выяснили, что в психологической науке удовлетворенность трудом рассматривают в трех аспектах. Во-первых, удовлетворенность как эмоциональную реакцию на сложившуюся на работе ситуацию. Во-вторых, удовлетворенность как соответствие результатов труда ожиданиям работника, его субъективным реакциям на оценки своего труда руководством и коллегами. В-третьих, как проявление в труде других установок человека.

Таким образом, в нашем исследовании мы вслед за П. Мучински, будем понимать удовлетворенность трудом как меру удовольствия, которое работник получает от своей работы, обращает внимание на существенный аспект: личностные особенности работника (его позитивная аффективность) и объективные условия труда, которые определяют интерпретацию условий работы, что проявляется в удовлетворенности.

Вовлеченность в работу и удовлетворенность работой два взаимосвязанных понятия, но они имеют свои уникальные характеристики и влияние на поведение сотрудников и организацию в целом. Важно понимать, что эти два аспекта взаимодополняют друг друга: высокая степень вовлеченности может привести к большему уровню удовлетворения от работы, а высокая степень удовлетворения может способствовать росту вовлеченности.

Далее нами было проведено исследование взаимосвязи вовлеченности в работу и удовлетворенности трудом сотрудников организации. В настоящем исследовании приняли участие 18 человек, менеджеры по продаже недвижимости из различных строительных компаний г. Красноярска. Возраст испытуемых 30 – 34 года, из них 12 мужчин и 6 женщин. Стаж работы в продажах недвижимости 5 – 7 лет. Для исследования взаимосвязи вовлеченности в работу и удовлетворенность трудом у сотрудников

организации нами были использованы следующие методики: Интегральная удовлетворенность трудом А.В. Батаршева; Утрехтская шкала увлеченности работой (UWES - Utrecht Work Engagement Scale), разработанной Шауфелли, адаптированной на русскоязычной выборке Д. А. Кутузовой; Опросник вовлеченности Q12.

Далее проанализируем полученные результаты.

Результаты изучения удовлетворенности трудом, полученные при помощи методики «Интегральная удовлетворенность трудом» А.В. Батаршева, показали, что половина респондентов имеют средний уровень удовлетворенности трудом (50%), см. рисунок 1.

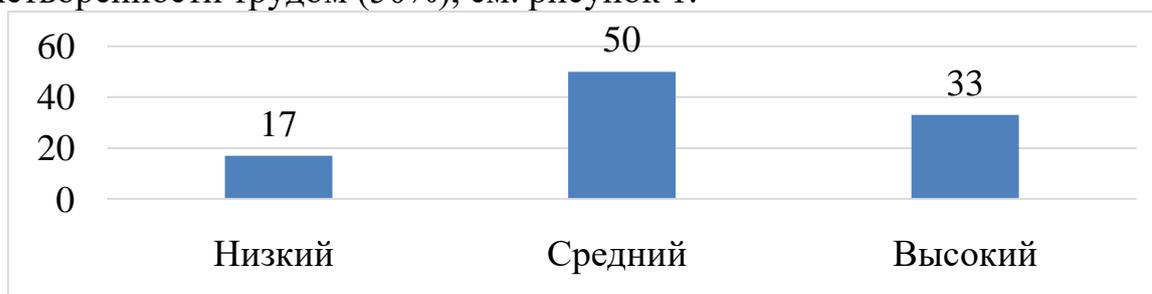


Рисунок 1 Интегральный показатель удовлетворенности трудом, в %

На основании представленных данных на рисунке 1 можно утверждать, что большинство опрошенных в целом удовлетворены своим трудом.

Анализ отдельных компонентов удовлетворенности трудом, представленный на рисунке 2, позволяет заключить следующее.

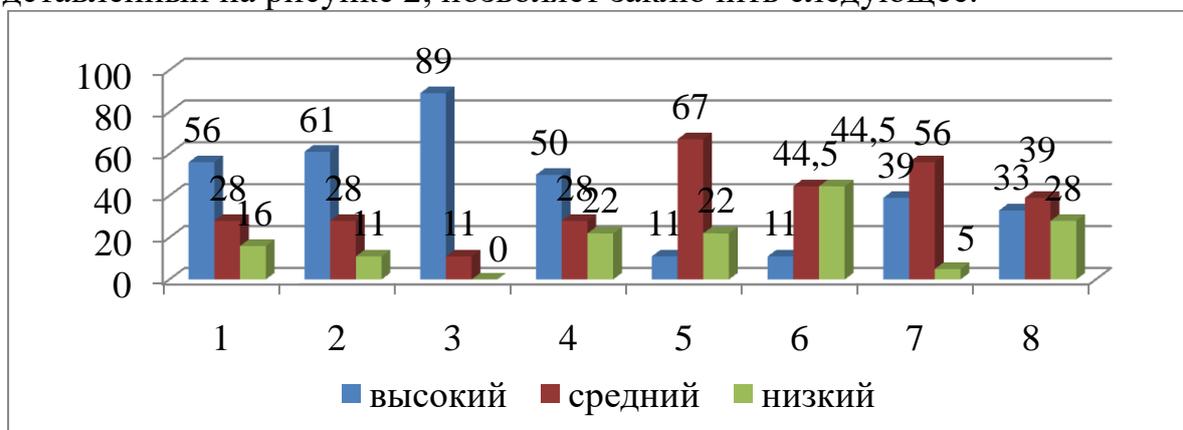


Рисунок 2 Анализ отдельных компонентов удовлетворенности трудом где, 1 – интерес к работе, 2 – удовлетворенность достижениями в работе, 3 – удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками, 4 – удовлетворенность взаимоотношениями с руководством, 5 – уровень притязаний в профессиональной деятельности, 6 – предпочтение выполняемой работы высокому заработку, 7 – удовлетворенность условиями труда, 8 – профессиональная ответственность.

Таким образом, можем сказать, что большинство респондентов имеют средний уровень удовлетворенности трудом. Наиболее удовлетворены такие компоненты как интерес к работе, достижения в работе, взаимоотношения с сотрудниками и руководством. Наименее всего удовлетворены такие компоненты как уровень притязаний в профессиональной деятельности, удовлетворённость условиями труда, профессиональная ответственность.

Утрехтская шкала увлеченности работой (UWES), разработанной Шауфелли, адаптированной на русскоязычной выборке Д. А. Кутузовой. Результаты первичной обработки данных представлены на рисунке 3.

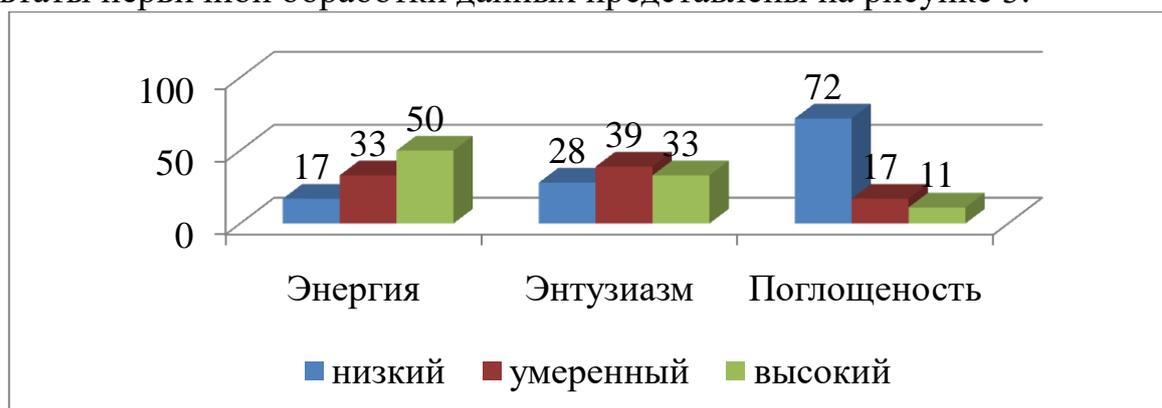


Рисунок 3 Выраженность компонентов увлеченности работой

Таким образом, мы можем сказать, что большинство респондентов характеризуются высоким уровнем психологической устойчивости в работе, они знают свою работу, умеют преодолевать возникающие трудности, большинство их рабочих функций уже давно автоматизированы. Однако сотрудники не испытывают энтузиазма по отношению к своей работе, она их не вдохновляет, они чувствуют неудовлетворенность собственной значимости в выполняемой работе.

Опросник вовлеченности Q12. Результаты первичной обработки результатов представлены на рисунке 4.

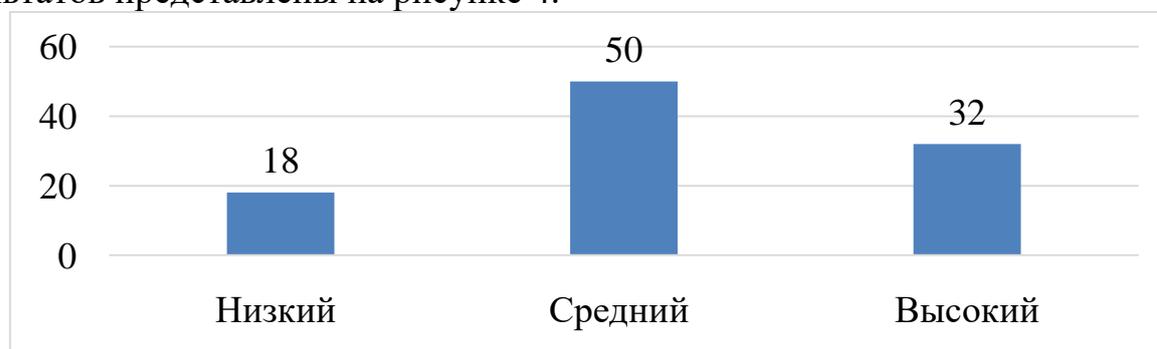


Рисунок 4 Результаты исследования вовлеченности в работу сотрудников

Результаты изучения вовлеченности сотрудников в работу демонстрируют оптимальный уровень вовлеченности у 50% респондентов, 18% респондентов имеют высокий уровень вовлеченности в работу, 32% сотрудников продемонстрировали низкую вовлеченность в работу.

Для проверки основной гипотезы работы, мы применили критерий Спирмена, который позволит нам выявить наличие или отсутствие взаимосвязей между вовлеченностью в работу и удовлетворенностью трудом у сотрудников.

Подводя итог анализу результатов исследования отметим. Вовлеченность в работу сотрудника, как его эмоциональное отношение к работе, взаимосвязано с его удовлетворенностью трудом. Наиболее тесные связи эти компоненты имеют в сфере интерес к работе, удовлетворенность достижениями в работе, удовлетворенность условиями работы. Особенно интересны оказываются связи интерес к работе и отношения с сотрудниками. Как нам

кажется, изучение этих компонентов позволит в дальнейшем получить понимание механизмов формирования вовлеченности в работу.

Библиографический список

1. Быстрова, Н. В. Факторы, влияющие на вовлеченность в работу сотрудников организации / Н. В. Быстрова, Т. В. Крылова, А. А. Шкунова // *Russian Journal of Education and Psychology*. – 2024. – Т. 15, № 1-2. – С. 296 – 301.

2. Глухих, Л. В. Концепция стратегической вовлеченности и ее место в стратегическом управлении промышленностью / Л. В. Глухих // *Экономика и управление*. – 2008. – №1(33). – С. 102 – 106.

3. Гончарова, Н. В. Управление человеческими ресурсами организации в условиях современного рынка труда : учебное пособие для студентов вуза, обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» / Н. В. Гончарова, Л. В. Дайнеко, Е. В. Зайцева. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2021. – 162 с

4. Дерин, М. О. Управление вовлеченностью персонала как социальная технология работы с кадрами предприятия / М. О. Дерин // *Управление городом: теория и практика*. – 2023. – № 4(50). – С. 35 – 39.

5. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – М.: Академия, 2005. – 216с.

6. Токарева, Ю. А. Мотивация трудовой деятельности персонала: комплексный подход : монография / Ю .А. Токарева, Н. М. Глухенькая, А. Г. Токарев. – Урал. федер. ун-т им. Б.Н. Ельцина, Шадр. гос. пед. ун-т. Шадринск : ШГПУ, 2021. – 216 с.

ББК 88

Эффективное общение: коммуникативные навыки в профессиональной деятельности

А.Д. Свечканев

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация: в статье рассматривается значимость развития коммуникативных навыков для успешной профессиональной деятельности. Эффективное общение способствует повышению производительности труда, улучшению межличностных отношений и разрешению конфликтов. Особое внимание уделяется влиянию коммуникативных навыков на карьерный рост и адаптацию к изменениям в деловой среде.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, профессиональная деятельность, эффективное общение, производительность труда, межличностные отношения, карьерный рост, адаптация к изменениям

Effective communication: communication skills in professional activities

A.D. Svechkanev

Annotation : the article examines the importance of developing communication skills for successful professional activities. Effective communication contributes to increased productivity, improved interpersonal relationships and conflict resolution. Particular attention is paid to the impact of communication skills on career growth and adaptation to changes in the business environment.

Keywords: communication skills, professional activities, effective communication, productivity, interpersonal relationships, career growth, adaptation to changes

«Познай себя, и ты познаешь весь мир», поэтому развитие коммуникативных навыков помогает лучше понять себя и других, выявить и решить личные проблемы, что ведет к личностному росту.

Приемы эффективного общения позволяют быстро и качественно обмениваться информацией, что, в свою очередь, ведёт к повышению производительности в трудовой деятельности, снижению конфликтов и установлению доверительных отношений и достижению взаимопонимания с коллегами, партнерами и контрагентами.

Сотрудники, умеющие конструктивно общаться:

- лучше понимает и выполняет поставленные задачи, что в конечном итоге приводит к улучшению результатов деятельности всей команды.
- способны находить компромиссы и решать проблемы, не доводя их до серьезных – многоуровневых конфликтов
- демонстрируют высокий уровень самосознания и самоконтроля, что положительно сказывается на их профессиональной деятельности.
- умеют быстро и адекватно реагировать на изменения
- способны быстрее адаптироваться к новым условиям и требованиям, что повышает их конкурентоспособность
- конструктивно воспринимают критику и дают обратную связь
- могут быстрее и эффективнее улучшать свои профессиональные навыки.

Приемы развития коммуникативных навыков, чтобы повысить производительность и эффективность работы:

1. Активное слушание. Уделяйте внимание собеседнику, не перебивайте и не отвлекать его на посторонние дела. Задавайте открытые и уточняющие вопросы, чтобы лучше понять мысли собеседника.

2. Ясность и конкретность. Формулируйте свои мысли чётко и понятно. Избегайте двусмысленности и неопределённости, чтобы избежать недопонимания.

3. Умение выражать свои мысли. Развивайте навыки публичного выступления, ведения переговоров, самопрезентации и самопродвижения. Это поможет вам убедительно и аргументированно донести свои мысли до аудитории.

4. Эмпатия. Старайтесь понимать чувства и мотивы других людей. Это поможет вам установить доверительные отношения.

5. Обратная связь. Не бойтесь давать и получать обратную связь. Это поможет вам лучше понимать друг друга и корректировать своё поведение.

6. Разрешение конфликтов. Учитесь разрешать конфликты конструктивно, без перехода на личности. Ищите компромиссы и общие интересы.

7. Уважение к собеседнику. Проявляйте уважение к мнению и чувствам других людей. Не осуждайте, не оценивайте и не критикуйте их без необходимости.

8. Гибкость. Будьте готовы адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и условиям общения.

9. Терпение. Учитесь слушать и понимать собеседника, даже если его мнение отличается от вашего.

10. Практика. Развивайте свои навыки общения на практике, в реальных ситуациях с помощью тренинг – игр по развитию коммуникативных навыков, например «Мастер коммуникации» Марины Шмагиной или «Судиться – Рядиться» Юлии Дубининой.

Помните, что эффективное общение — это ключ к успеху в любой сфере деятельности. Развивая коммуникативные навыки, вы сможете лучше понимать других людей, доносить свои мысли и достигать поставленных целей.

Библиографический список

1. Ирина, Хутыз Формирование коммуникативных навыков в профессиональной среде / Хутыз Ирина. — Москва : Флинта, 2018. — 104 с.

2. Павлова, Л. Г. Коммуникативная эффективность делового общения / Л. Г. Павлова, Е. Ю. Кашаева. — Ростов-на-Дону : ЮРИУ РАНХиГС, 2015 — 169 с.

ББК 88.8

Факторы профессионального стресса в научных исследованиях

О.А. Спасова

Сибирский федеральный университет

Аннотация. Статья посвящена некоторым аспектам профессионального стресса. Рассматриваются внутренние и внешние факторы, вызывающие стресс, особенности методов и подходов, используемых в изучении и управлении стрессовыми ситуациями на рабочем месте.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, конфликт, стресс-менеджмент, организационный климат, управление персоналом, кадровая политика

Occupational stress factors in scientific research

O.A. Spasova

Siberian Federal University

Abstract. The article is devoted to some aspects of occupational stress. The internal and external factors causing stress, the features of methods and approaches

used in the study and management of stressful situations in the workplace are considered.

Keywords: stress, professional stress, conflict, stress management, organizational climate, personnel management, personnel policy

В современном мире проблема стресса становится все более актуальной. Очевидна тенденция к повышению стрессогенности социума вследствие глобальных социальных, политических, экономических изменений, интенсификации в сфере производства и образования, учащения природных, экологических катаклизмов и техногенных катастроф. Рабочее пространство также подвергается воздействию широкого спектра изменений: развитие информационных и коммуникационных технологий; повышение требований к профессионализму работников; увеличение сложности и количества задач; увеличение количества неожиданных ситуаций; повышение требований к скорости принятия решений и др.

Стресс на работе оказывает негативное влияние на здоровье человека, его эмоциональное состояние и качество жизни в целом. Он может привести к развитию различных заболеваний (сердечно-сосудистых, депрессии, тревожного расстройства и т.д.). Высокий уровень организационных стрессов ведет к повышению неконструктивной напряженности, конфликтности в коллективе, негативно сказывается на лояльности персонала по отношению к организации, может приводить к текучести кадров. Различные организации испытывают необходимость в программах и мероприятиях по развитию стрессоустойчивости, сохранности кадрового потенциала. Необходимо обеспечить лояльное отношение к сотрудникам, у которых могут возникнуть проблемы с детьми, помочь сотрудникам сбалансировать свои профессиональные обязанности и личную жизнь, поддерживать адекватную рабочую нагрузку и снизить стресс на рабочем месте.

Вопрос профессионального стресса актуален для сотрудников службы управления персоналом по нескольким причинам. Во-первых, работа с людьми всегда связана с повышенной эмоциональной нагрузкой. Сотрудники службы управления персоналом часто сталкиваются с конфликтами между сотрудниками, жалобами и претензиями со стороны работников, необходимостью решать сложные ситуации, иногда в очень сжатые сроки. Все это может привести к высокому уровню стресса.

Во-вторых, сотрудники службы управления персоналом работают в условиях высокой конкуренции. Они должны постоянно совершенствовать свои навыки и знания, чтобы оставаться на уровне требований рынка труда. Это также создает дополнительную нагрузку и стресс.

В-третьих, у сотрудников службы управления персоналом высокая ответственность за результаты работы других людей. Они отвечают за подбор, обучение и развитие персонала, за управление кадрами и их эффективность. В случае неудачи или ошибки они могут столкнуться с критикой и негативными последствиями.

Таким образом, профессиональный стресс является серьезным вызовом для сотрудников службы управления персоналом и требует внимания и ресурсов для его минимизации и преодоления.

Проблема исследования

Проблематика исследований профессионального стресса связана с многогранностью этого явления и сложностью его изучения. Вот некоторые ключевые аспекты:

1. Многофакторность:

Многофакторность профессионального стресса означает, что он возникает под влиянием множества различных факторов. Эти факторы могут быть как внешними, так и внутренними.

Внешние факторы, которые могут вызывать профессиональный стресс, включают:

✓ Условия труда: Плохие условия труда, такие как недостаток освещения, шум, холод или жара.

✓ Темп работы: Быстрый темп работы или постоянное давление дедлайнов.

✓ Объем работы: Большой объем работы или необходимость работать сверхурочно могут вызвать усталость и стресс.

✓ Ответственность: Высокая ответственность за выполнение задач или безопасность других людей может вызвать чувство беспокойства и стресса.

✓ Контроль: Отсутствие контроля над своей работой или возможностью влиять на принятие решений может привести к чувству беспомощности и стрессу.

✓ Коммуникация: Недостаточная коммуникация внутри организации, отсутствие обратной связи или конфликты с коллегами.

✓ Неравенство и дискриминация: Ощущение несправедливости или дискриминации на рабочем месте может вызывать сильный стресс.

✓ Стиль руководства: Авторитарный стиль руководства или микроменеджмент могут создавать атмосферу стресса и давления.

✓ Безопасность: Неуверенность в безопасности своего рабочего места или угроза потери работы.

✓ Социальная поддержка: Низкий уровень социальной поддержки на рабочем месте или недостаточный доступ к ресурсам для решения личных или рабочих проблем также могут усиливать стресс.

Внутренние факторы связаны с индивидуальными особенностями каждого человека. Внутренние факторы, включают:

✓ Личностные особенности: Такие черты характера, как перфекционизм, чрезмерная ответственность или склонность к самокритике, могут усиливать стресс.

✓ Физическое состояние: Плохое физическое здоровье, усталость или болезни могут сделать человека более восприимчивым к стрессу.

✓ Психическое здоровье: Депрессия, тревожность или другие психические расстройства могут усилить реакцию на стресс.

✓ Предыдущий опыт: Предыдущие неудачи или травматические события на работе могут оставить след и сделать человека более чувствительным к стрессовым ситуациям.

✓ Семейные и личные обстоятельства: Личные проблемы, такие как развод, болезнь близкого человека или финансовые трудности, могут переноситься на рабочую среду и увеличивать уровень стресса.

✓ Ценности и ожидания: Высокие личные стандарты или нереалистичные ожидания от работы могут приводить к разочарованию и стрессу.

✓ Самооценка: Низкая самооценка или неуверенность в себе могут усиливаться в условиях стресса на работе.

✓ Культурные и религиозные убеждения: Различные культурные или религиозные ценности и убеждения могут повлиять на восприятие стресса и способы его преодоления.

✓ Уровень образования и квалификации: Чувство несоответствия требованиям работы или ощущение недостаточности знаний или умений.

✓ Мотивация и цели: Отсутствие ясных целей или потеря интереса к работе могут вызвать чувство пустоты и стресс.

Многофакторность делает профессиональный стресс сложным явлением, которое требует комплексного подхода к его изучению и управлению. Для эффективного снижения уровня стресса необходимо учитывать взаимодействие всех этих факторов и разрабатывать стратегии, направленные на их оптимизацию.

2. Индивидуальные различия:

Индивидуальные различия в реакции на стресс проявляются в том, как разные люди реагируют на стрессовые ситуации. Это зависит от множества факторов, таких как генетика, прошлый опыт, личность, социальные и культурные нормы, система ценностей и убеждений, уровень физической подготовки и психологической устойчивости.

Некоторые люди могут испытывать стресс в ситуациях, которые другие считают незначительными или даже приятными. Например, одна и та же презентация перед аудиторией может вызвать у одного человека нервозность и волнение, а другой будет наслаждаться возможностью показать свои знания и навыки. Также важную роль играют когнитивные стили обработки информации и способы совладания со стрессом.

Понимание индивидуальных различий помогает разрабатывать персонализированные стратегии управления стрессом и поддержки на рабочем месте.

3. Изменчивость контекста: Рабочая среда и организационная культура постоянно меняются, что делает необходимым адаптацию методов исследования к изменяющимся условиям, что в свою очередь предполагает гибкость и готовность к изменениям в методах и подходах, учитывая динамику рабочей среды и современные тенденции. Это может включать несколько ключевых аспектов:

✓ Использование современных технологий - внедрение цифровых инструментов для сбора данных, анализа и визуализации результатов. Это позволяет быстрее и точнее собирать информацию и анализировать её в реальном времени.

✓ Обновление методик и инструментария - регулярное обновление и модернизация опросных листов, интервью и других методов сбора данных. Это необходимо для учета изменений в рабочей среде и потребностей участников исследования.

✓ Дистанционное участие - использование онлайн-платформ и приложений для проведения дистанционных исследований. Это особенно важно в условиях пандемии и удаленной работы.

✓ Партнерство с работодателями - сотрудничество с компаниями и организациями для создания программ по управлению стрессом и оценки их эффективности.

✓ Учет культурного разнообразия - подготовка исследований с учетом культурных особенностей участников, что позволит получить более точные и релевантные результаты.

✓ Системный подход - комплексный анализ факторов стресса, включающий организационный, командный и индивидуальный уровни.

✓ Регулярные обновления и ревизии - пересмотр и обновление методов исследования в соответствии с новыми данными и открытиями в области психологии и медицины.

Таким образом, адаптация методов исследования профессионального стресса способствует получению более точных и актуальных данных, которые помогут лучше понять и управлять стрессовыми ситуациями на рабочем месте.

4. Различия в восприятии стресса обусловлены множеством факторов, включая индивидуальные особенности, культурные и социальные нормы, предыдущий опыт и уровень образования. Восприятие стресса может сильно варьироваться в зависимости от множества аспектов:

✓ Личностные особенности: Одни люди более устойчивы к стрессу, чем другие. Это может зависеть от их темперамента, характера, способности справляться с трудностями и предыдущего опыта.

✓ Культура и социальные нормы: В разных культурах существуют различные представления о том, что считается стрессом и как следует реагировать на него. Например, в одних культурах принято открыто выражать эмоции, а в других – скрывать их.

✓ Возраст и пол: Восприятие и реакция на стресс могут отличаться в зависимости от возраста и пола. Молодые люди и женщины чаще испытывают эмоциональные реакции на стрессоры, в то время как пожилые люди и мужчины могут больше сосредоточиться на практических аспектах и решении проблем.

✓ Профессия и рабочее окружение: Разные профессии предъявляют различные требования и создают различные стрессовые ситуации. То, что вызывает стресс у одного человека, может быть обыденностью для другого.

✓ Здоровье и благополучие: Физическое и психическое здоровье также влияют на восприятие стресса. Люди с хроническими заболеваниями или психическими расстройствами могут воспринимать повседневные ситуации как более стрессогенные.

✓ Поддержка и ресурсы: Наличие социальных связей, семьи, друзей и коллег, а также доступ к медицинским и психологическим услугам могут значительно влиять на восприятие и управление стрессом.

Важно помнить, что восприятие стрессовых ситуаций очень субъективно и зависит от множества внутренних и внешних факторов.

5. Этические вопросы - играют важную роль в исследованиях, связанных с профессиональным стрессом. Они помогают обеспечить защиту прав

участников исследований и предотвратить возможные злоупотребления. Основные этические принципы, которые должны соблюдаться при проведении таких исследований, включают информированное согласие, конфиденциальность данных, отсутствие принуждения к участию и минимизацию потенциального вреда для участников. Кроме того, важно учитывать культурные особенности и местные нормы, чтобы результаты исследования были справедливыми и релевантными для всех групп населения

6. Количественные и качественные методы: Необходимость использования разнообразных методов для получения всестороннего понимания проблемы, включая количественные данные и качественные данные.

Количественные методы позволяют получить объективные данные о частоте, интенсивности и продолжительности стресса, а также оценить его влияние на физическое и психическое здоровье работников. К таким методам относятся опросы, анкеты, тесты и шкалы измерения стресса.

Качественные методы, такие как интервью, фокус-группы и наблюдение, дают возможность понять субъективный опыт работников, их восприятие стресса и способы преодоления его последствий. Эти методы позволяют глубже изучить причины и механизмы возникновения стресса на рабочем месте и предложить более эффективные стратегии управления им.

7. Комплексность причин и последствий: Важно понимать, что профессиональный стресс может иметь как краткосрочные, так и долгосрочные последствия для здоровья и работоспособности, а также взаимодействовать с другими аспектами жизни.

8. Недостаточность данных: Проблема недостаточности данных о профессиональном стрессе заключается в том, что исследования в этой области могут быть ограничены рядом факторов. Во-первых, сбор данных о стрессе требует добровольного участия работников, что может привести к смещению выборки и недооценке реального уровня стресса среди всего населения. Во-вторых, многие работники могут не осознавать или не признавать наличие у них стресса, что затрудняет получение достоверной информации.

Также существуют ограничения, связанные с методами сбора данных. Например, использование стандартизованных анкет и шкал может не полностью отражать индивидуальные особенности и контекстуальные условия, в которых испытывается стресс. Это может привести к искажениям в интерпретации данных и ограничивает возможности для разработки эффективных стратегий управления стрессом.

9. Интервенции и оценка их эффективности: Интервенции, направленные на снижение профессионального стресса, могут включать в себя различные программы и меры, такие как обучение управлению стрессом, изменение рабочих условий, улучшение коммуникации и поддержки в коллективе, внедрение программ оздоровления и физической активности, а также создание благоприятной рабочей среды.

Оценка эффективности интервенций требует использования различных методов оценки, таких как самоотчеты работников, наблюдения за поведением, показатели здоровья и производительности труда. Важно проводить

предварительные и последующие оценки, чтобы отслеживать изменения в уровне стресса и других показателей здоровья и благополучия работников.

Все эти аспекты делают исследование профессионального стресса сложной задачей, требующей комплексного и многоаспектного подхода.

Библиографический список

1. Березенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания // Управление образованием: теория и практика. 2014. №4 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyu-stress-kak-istochnik-professionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 10.10.2024).

2. Калмыкова О.Ю., Соловова Н.В., Правдина К.А. Профилактика профессионального стресса работников организации // Вестник Самарского государственного университета. 2015. №8 (130). С. 122-130.

3. Чудайкин, А. М. Педагогический подход к рассмотрению проблемы стрессоустойчивости у обучающихся / А. М. Чудайкин. – Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). – Москва : Буки-Веди, 2017. – С. 166-169.

4. Фатеева Н.Б., Петрова Л.Н., Швенк А.А. Программа повышения стрессоустойчивости персонала в условиях организационных изменений // Аграрное образование и наука. 2021. №2. С. 12

УДК 159.923.3

Актуальные проблемы психологической подготовки олимпийских спортсменов

В.Н. Караваева

Фармацевтический колледж Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

А.И. Черепанова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Высшие спортивные достижения являются предметом изучения многих исследователей в области педагогических, медицинских, психологических и ряда других наук. Однако, следует отметить, что спорт высших достижений многогранен и имеет сложную, взаимосвязанную структуру, которая в свою очередь ставит перед учеными и исследователями ряд проблем, разрешающихся в сложной поэтапной и системной работе. В статье подробно рассматривается лишь один из важнейших аспектов научных проблем в системе олимпийской подготовки, а именно, психологическая подготовка олимпийских спортсменов.

Ключевые слова: спорт высших достижений, психологическая подготовка, спортсмены, индивидуализация, психограмма

Actual problems of psychological training of olympic athletes

V.N. Karavaeva

Pharmaceutical College of Krasnoyarsk State Medical University
named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky

A.I. Cherepanova

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. Higher sports achievements are the subject of study by many researchers in the field of pedagogical, medical, psychological and a number of other sciences. However, it should be noted that the sport of higher achievements is multifaceted and has a complex, interconnected structure, which in turn poses a number of problems for scientists and researchers, which are solved in a complex phased and systematic work. The article examines in detail only one of the most important aspects of scientific problems in the Olympic training system, namely, the psychological training of Olympic athletes.

Keywords: top-level sports, psychological training, athletes, individualization, psychogram

Психологическая подготовка спортсменов - одна из ключевых составляющих успешной соревновательной деятельности каждого спортсмена. Однако в современном подходе к данному виду подготовки обнаруживается ряд проблем. Безусловно, что существует множество различных методов и средств общей и специальной психологической подготовки спортсменов, но, в связи с этим возникает большая вероятность неправильно подобранного индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Существует тесная взаимосвязь между различными областями психологической подготовки в спорте высших достижений. Правильно подобранный и тщательно продуманный индивидуальный подход способствует решению рассмотренных в данной работе актуальных проблем спорта высших достижений в направлении психологической подготовки спортсменов.

Речкалова О. Л. дает следующее определение психологической подготовки спортсменов: «психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте» [5].

Современный спорт требует от спортсменов высокой степени устойчивости к стрессам, так как уровень конкуренции очень высок. Это приводит к возникновению различных психических проблем, таких как беспокойство, стресс, высокая тревожность и страх. Эти состояния могут вызывать физиологические изменения, снижать координационные способности, увеличивать мышечное напряжение, ускорять развитие усталости и замедлять

процессы восстановления организма. Кроме того, они негативно влияют на концентрацию внимания.

Психологическая подготовка спортсменов является одним из важных аспектов обеспечения успешного выступления на Олимпийских играх. Специалисты анализируют специфику спортивной деятельности и ее психологические стороны, разрабатывают новые методы и средства для повышения эффективности тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях. Однако, несмотря на наличие большого опыта и широкого арсенала методов, существуют вопросы, требующие дальнейшего изучения и разработки новых подходов [2].

Одной из проблем психологической подготовки в спорте высших достижений – малочисленность специалистов в данной области. Тренерский состав не имеет возможности качественно и всесторонне диагностировать психологическую готовность спортсменов.

Одним из ключевых аспектов психологической подготовки спортсменов является формирование психической адаптации к интенсивным и продолжительным физическим нагрузкам. Адаптация в спорте определяется как процесс изменений в функциональных системах организма, направленных на повышение эффективности работы в условиях высоких физических требований. Этот процесс возникает при определенных уровнях интенсивности и продолжительности тренировок. Результатом адаптации становится реакция организма на физическую нагрузку. Важно отметить, что спортсменам иногда приходится сталкиваться с перегрузками, которые способствуют изменениям в функциональных возможностях и улучшают результаты. Однако снижение нагрузки при первых признаках переутомления может не привести к существенным улучшениям. Спортсменам важно следить за своим физическим состоянием и чувствовать меру, чтобы поддерживать активную и бодрую форму перед соревнованиями. Эта проблема особенно актуальна в спорте высших достижений, где на этапах максимального использования своих возможностей спортсмены работают с большими объемами нагрузок, которые трудно увеличить без ущерба для результата [1].

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмены особое внимание уделяют использованию своих психических ресурсов, включая саморегуляцию, волевые качества и психическую выносливость. Спортсмены стремятся к рациональному поведению в соревнованиях, которое характеризуется целеустремленностью, осознанностью, последовательностью и логичностью. Рациональность лежит в основе соревновательного поведения. Во время соревнований спортсмены анализируют возможные сценарии и выбирают наилучшие стратегии в зависимости от текущих условий, особенностей деятельности и временных ограничений. Это поведение называется тактикой. Тактические действия направлены на достижение преимущества в конкретной ситуации соревновательной борьбы. Они являются основой соревновательного поведения, включающего действия, необходимые для решения поставленной соревновательной задачи. В процессе соревнований тактика может меняться, если первоначально выбранная стратегия не дает ожидаемых результатов.

Проблемы психологической подготовки к спортивной деятельности требуют индивидуализации для каждого отдельного спортсмена. «Индивидуализация подготовки – это использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), при котором методически правильно учитываются индивидуальные особенности занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития их индивидуальных способностей» [3].

Одним из решений данной проблемы является активное внедрение и применение психограммы. «Психограмма – это система социально-психологических характеристик игроков и команды, позволяющая целесообразно выстроить процесс психологической подготовки спортсменов» [4].

В психограмму спортсмена обычно включают следующие характеристики: - свойства нервной системы; - особенности темперамента; - особенности характера; - особенности восприятия, памяти, внимания; - особенности процессов интеллектуальной сферы; - особенности направленности личности. Учет данных характеристик спортсмена позволит тренерскому составу подобрать и скорректировать план психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности. В командных видах спорта, психограмма позволит отследить возможные трудности команды, которые могут привести к снижению результативности или, worse, проигрышу в соревнованиях.

Следует обратить внимание, что при составлении психограммы необходимо проводить тщательные исследования и тестирования индивидуальных мотивов спортсмена, его характера и типа темперамента. Данный процесс является ключевым, но трудоёмким и времязатратным, но в случае правильно и грамотно составленной психограммы – успешность индивидуального подхода будет оправданной.

Кроме того, существуют основные направления, в которых следует работать для решения проблем психологической подготовки спортсменов. Основные пути решения проблем психологической подготовки к соревновательной деятельности:

- 1) Организация тренировочного процесса, исключающего чрезмерную нагрузку
- 2) Введение разнообразия в систему тренировочного процесса.
- 3) Организация активного и пассивного отдыха, обеспечивающего полное отвлечение от соревновательной деятельности в свободное время
- 4) Подбор методов общей и специальной психологической подготовки, основанный на индивидуальных потребностях спортсмена.

Первые три пути решения проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям позволят устранить стресс и перенапряжение, получаемые в ходе высоких физических и эмоциональных нагрузок во время тренировочного процесса, что, в свою очередь, поможет избежать нервных срывов на старте соревнований.

Применение общих и специальных методов психологической подготовки, которые необходимо подбирать в соответствии с психограммой спортсмена (темперамент, характер, мотив и др.) позволяют решить проблему психической

адаптации к интенсивным физическим нагрузкам, которые требуют от спортсмена работы на пределе своих возможностей.

Библиографический список

1. Верева О.А. Психолого-педагогические условия индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации: специальность 13.00.04: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Верева Оксана Александровна – Сургут, 2006. – 140 с.

2. Воронов Н.А. Спортивная занятость как залог психического совершенствования / Воронов Н.А., Авдеева С.Н., Бирюков А.С. // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. С. 144-145.

3. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском спорте //ББК 75.4 (0) 90к. я431 В 78. – 2015. – С. 219.

4. Марищук, В.Л. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: методическое пособие / В.Л. Марищук. – М.: МедиаЛабПроект, 2018. – 309 с.

5. Речкалова О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: Учебное пособие/О.Л.Речкалова. – Курган, 2014. – С.5.

УДК 796.01

Занятия физической культурой при анемии

В.Н. Караваева

Фармацевтический колледж Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

А.И. Черепанова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Физическая культура имеет важное значение в жизни каждого человека. Физические нагрузки часто вызывают усталость и головокружение у многих людей. Эти симптомы могут указывать на наличие анемии, которая возникает из-за недостатка кислорода в организме. В данной статье авторы предлагают рекомендации по физическим нагрузкам для студентов, страдающих от анемии.

Ключевые слова: студенты, анемия, физическая культура, здоровье, анемия, физическая нагрузка

Physical education in anemia

V.N. Karavaeva

Pharmaceutical College of Krasnoyarsk State Medical University
named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky

A.I. Cherepanov

Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev

Abstract. Physical education is important in the life of every person. Physical activity often causes fatigue and dizziness in many people. These symptoms may indicate the presence of anemia, which occurs due to a lack of oxygen in the body. In this article, the authors offer recommendations on physical activity for students suffering from anemia.

Keywords: students, anemia, physical education, health, anemia, physical activity

Анемия — это состояние организма, которое характеризуется низким уровнем гемоглобина в крови. Однако это не означает, что людям, страдающим анемией, нужно полностью отказаться от занятий физической культурой. На самом деле, регулярные упражнения могут быть очень полезными для поддержания общего физического здоровья и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

В студенческий период, анемия, в сочетании с высокими умственными нагрузками, может привести к резкому снижению иммунитета, нарушению сна, снижению общего функционального состояния организма студентов.

Анемия часто возникает в результате различных патологий и является одним из проявлений различных заболеваний. Уровень гемоглобина менее 120 г/л считается анемией у юношей, а у девушек - менее 110 г/л [2].

Анемия может быть вызвана запущенными проблемами в эндокринной системе. Сахарный диабет, проблемы со щитовидной железой (аит) и гипотиреоз могут стать причинами недостатка железа. Риск развития анемии может быть увеличен из-за нарушений пищеварительной системы, таких как гастрит, почечная недостаточность, язва и цирроз.

Одной из причин анемии может быть неправильное питание. Низкий уровень гемоглобина может быть следствием недостатка пищевых продуктов, содержащих витамины В6 и В12. Чтобы повысить уровень железа, необходимо питаться по принципам стола №4, включая в рацион продукты, такие как говядина, гранат и гречка [1].

Девушки, особенно в возрасте от 17 до 26 лет, чаще страдают от анемии из-за физиологических проблем, таких как менструация. Избыточная потеря крови приводит к дефициту железа и риску развития низкого уровня гемоглобина.

К симптомам анемии можно отнести сильное головокружение, обмороки, постоянную усталость, плохое настроение, бледность кожи, сильное сердцебиение при незначительной нагрузке, шум в ушах и проблемы с усвоением учебного материала. При наличии этих симптомов необходимо обратиться к врачу и сдать общий анализ крови, чтобы предотвратить

возможные проблемы, так как анемия является предвестником более серьезных заболеваний.

Анемия может быть классифицирована на 3 стадии: легкая (уровень железа в крови 90-109 г/л), умеренно выраженная (70-89 г/л) и тяжелая (менее 70 г/л) [3].

Перед тем, как приступить к занятиям физической культурой, важно проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что выбранные физические упражнения не вредят здоровью и анемия не является противопоказанием для тренировок. Конкретный набор упражнений будет зависеть от тяжести анемии и индивидуальных особенностей пациента.

Одним из самых эффективных упражнений при анемии является ходьба на свежем воздухе. Это легкая и доступная физическая активность, которая помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и обеспечивает достаточное количество кислорода для тканей. Рекомендуется ходить около 30-60 минут в день, постепенно увеличивая интенсивность и длительность прогулок.

Еще одним полезным упражнением при анемии является легкая аэробика, которая помогает укрепить сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение. Это могут быть простые упражнения, такие как дыхательная гимнастика, растяжка, снижение интенсивности тренировок или занятия йогой. Важно помнить о главном правиле: главное — не количество потраченного времени, а его качество. Лучше тренироваться в спокойном и расслабленном ритме, избегая слишком интенсивных нагрузок.

Также рекомендуется заняться силовыми упражнениями с использованием легких гантелей или резиновых упругих лент. Это позволит укрепить мышцы и повысить общую выносливость, что будет особенно полезно при анемии.

Однако при выборе физической активности необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и ограничения, связанные с анемией. Например, некоторые люди с анемией могут испытывать утомляемость или одышку при выполнении физических упражнений, поэтому необходимо слушать свое тело и в случае дискомфорта сократить интенсивность тренировок или длительность физической активности.

Важно также правильно питаться при анемии, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Рацион должен быть богат белками, железом, витаминами С, В12 и фолиевой кислотой. Витамин С помогает улучшить усвоение железа, а витамины группы В и фолиевая кислота способствуют образованию эритроцитов.

В заключение, занятия физической культурой при анемии могут быть полезными, но требуют осторожности и индивидуального подхода. Важно проконсультироваться с врачом и выбирать упражнения, которые не будут негативно влиять на состояние организма. Правильно подобранный набор физических упражнений, сочетаемый с правильным питанием, поможет укрепить здоровье и нормализовать уровень гемоглобина в крови.

Библиографический список

1. Менситова А. Д., Криванчикова Т. Ю. Анемия и физическая активность студента // Инновационный путь развития как реакция на вызовы новой эпохи. – 2022. – С. 120-122.

2. Стремоухова А. В. Физическая культура и спорт при патологическом заболевании анемия // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. – 2023. – С. 323-325.

3. Ягодов А. А., Косарева О. В. Занятие физической культурой и поддержание формы при диагнозе-анемия // Вестник науки. – 2023. – Т. 4. – №. 12 (69). – С. 1341-1344.

ББК 65.43+75.717

Студенческий туризм на примере скандинавской ходьбы

В.В. Чиспиякова, Е.А. Земба

СибГУ «Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева»

Аннотация. В статье рассматривается скандинавская ходьба как один из возможных видов активного отдыха и туризма для учащихся высших учебных заведений.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, студенческий туризм, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, подвижность

Student tourism by example Nordic walking

V.V. Chispiyakova, E.A. Zemba

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Annotation. The article considers Nordic walking as one of the possible types of outdoor activities and tourism for students of higher educational institutions.

Keywords: Nordic walking, student tourism, students, health, healthy lifestyle, mobility

Актуальность. Сегодня виды туризма, предполагающие активные способы передвижения, становятся все более массовой социальной, биологической и психологической потребностью. Удовлетворение этой потребности позволяет предотвратить пагубные последствия урбанизации жизни и интенсивности профессиональной деятельности во всех сферах жизнедеятельности. Своевременно и грамотно организованные активные виды туризма повышают трудоспособность населения и снижают уровень распространения заболеваний.

Для предотвращения многих эмоциональных и физиологических проблем необходимо уделять особое внимание здоровью уже в студенческие годы. Во время студенчества молодые люди приобретают самостоятельность, уезжают учиться в другие города, поэтому ответственность за их здоровье и развитие несут вузы, задача воспитать полноценную и высокоразвитую, а главное – адаптированную к современным профессиональным условиям, личность.

Туристская деятельность считается важнейшим звеном в системе образования и обучения. Туризм стал одним из основных направлений организации полноценного отдыха и оздоровления, расширения кругозора, патриотического и интернационального воспитания молодежи России и, как следствие, формирования всесторонне развитой личности.

Именно поэтому привлечение молодежи к активным и регулярным занятиям спортом, а также максимальное использование огромного социально-педагогического потенциала спорта и физической культуры необходимо для положительного воздействия на весь спектр их физических и умственных способностей.

В связи с этим все более настойчиво ведутся поиски и предпринимаются попытки создания такой системы обучения и воспитания, которая, наряду с обеспечением необходимых условий для всестороннего естественного развития учащегося, способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, понимание основ здорового образа жизни, обеспечило бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления здоровья.

Студенты, как правило, изучают новые подходы к улучшению своей физической активности. Поэтому скандинавская ходьба является средством решения задач оздоровительной направленности.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является анализ организации туризма и активного отдыха для студентов в СибГУ им. М.Ф. Решетнева и обоснование ее необходимости.

Для успешного выполнения цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научной литературы и интернет-источников.
2. Узнать о мероприятиях, которые проводятся в СибГУ. им. М.Ф. Решетнева в сфере активного отдыха и туризма.
3. Сделать выводы о пользе скандинавской ходьбы, как об одном из видов активного отдыха и туризма.

Результаты исследования. Скандинавская ходьба как новая форма физической направленности и оздоровления является лидером по эффективности воздействия на организм студентов.

В 2019 г. скандинавская ходьба была включена во Всероссийский реестр видов спорта как спортивная дисциплина в составе вида спорта «Спортивный туризм» [1]. Очень важно развивать этот вид ходьбы в учебных заведениях, делать его доступным для студентов всех форм обучения. Спорт как вид деятельности тесно связан с эмоциями, способствует общению студентов, их физическому развитию и укреплению здоровья.

Факторами туризма во время занятий скандинавской ходьбой, способствующие гармоничному развитию физического состояния студента, являются: смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета – невосприимчивости организма к болезнетворным воздействиям и т. п.

Смена обстановки связана с «выходом» студента из повседневных, монотонных, а потому утомительных жизненных условий. Происходит переключение нервно-эмоциональной сферы учащегося на новые объекты из окружающей среды, которые переносят его внимание от утомительных, а иногда и негативных последствий повседневной жизни. Скандинавская ходьба

во время туристских походов и путешествий способна переносить студента в новую ландшафтно-климатическую среду. Такие мероприятия связаны с непосредственным контактом с природой, а также имеют неоценимое психологическое значение, возвышая его духовно.

Обеспечение достаточной активности способствует устранению неблагоприятных последствий «мышечного голода», а также тренирует основные функциональные системы, которые обеспечивают работоспособность организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы. Пешие прогулки, водный, лыжный и горный туризм являются одним из эффективных средств развития выносливости сердечно-сосудистой системы.

Длительная мышечная нагрузка умеренной интенсивности обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и активности эндокринной системы, тем самым обеспечивает невосприимчивость организма к болезнетворным бактериям.

Скандинавская ходьба развивает и совершенствует необходимые студенту физические качества: выносливость, скорость, силу различных групп мышц, ловкость. Совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, умение работать в команде, активность, воля и многие другие, необходимые для воспитания всесторонне развитой личности студента [2].

Образовательная функция активного туризма и отдыха реализуется в рамках учебной, научной и практико-ориентированной деятельности студентов.

Многие университеты разрабатывают программы самостоятельных активных путешествий вместе со студентами. Они сами выбирают маршрут, время и достопримечательности, которые хотели бы посетить.

Университет также может организовывать туристские мероприятия в виде поощрения студентов за заслуги, например, за активное участие в университетской жизни. Как правило, этот вид поддержки студентов является наиболее эффективным и мотивирует студентов к высоким академическим достижениям и проявлению активной жизненной позиции.

В Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева существует секция спортивного туризма. На занятиях обучающиеся развивают ловкость, мелкую моторику, а также умение рационально мыслить в сложившейся нестандартной ситуации и работать в команде.

Ежегодно на протяжении нескольких лет студенты аэрокосмического университета принимают участие в Чемпионате и Первенстве Красноярского края по спортивному туризму и занимают призовые места.

Также ВУЗ предлагает своим студентам возможность научиться скандинавской ходьбе, а также технике передвижения на лыжах и спортивному ориентированию [3]. Обучающиеся проявляют интерес к путешествиям в компании или самостоятельно, а ВУЗ предоставляет место, инвентарь, а также специалистов для комфортного времяпровождения с пользой для здоровья.

Внедрение активного туризма посредством скандинавской ходьбы в образовательную, воспитательную и рекреационную составляющие обучения студентов позволит подготовить трудолюбивого, целеустремленного,

инициативного, уверенного в себе и в то же время настойчивого специалиста, способного безболезненно адаптироваться к суровым и меняющимся условиям рынка труда [4].

Таким образом, выявленные нами теоретические предпосылки существующей практики и обоснование включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов доказывают существенное эффективное влияние на состояние их организма [5].

Выводы. Анализ научной литературы и интернет-источников, с учетом перечисленных особенностей скандинавской ходьбы выявил, что данный вид физической активности можно использовать как форму физического воспитания студентов. В первую очередь скандинавскую ходьбу можно рекомендовать студентам, которые имеют отклонения в состоянии здоровья со стороны опорно-двигательного аппарата, при заболеваниях внутренних органов человека, сердечной, дыхательной и нервной систем, при нарушениях обменных процессов.

Создание оптимальных условий при проведении занятия, его рациональное построение и выбор качественного инвентаря являются залогом формирования устойчивого интереса к дальнейшему физическому развитию, совершенствованию, укреплению собственного организма и здоровья [6].

Студенты, занимающиеся ходьбой, могут в полной мере насладиться красотой окружающей природы, увидеть много достопримечательностей. В зависимости от вкусов и предпочтений, а также наличия гида, есть возможность выбрать для себя оптимальный маршрут. Через экологическое воспитание возможно сформировать правила и нормы социального поведения, которые будут в интересах студента, а также семьи и общества, окружающих его.

Библиографический список

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» от 17.04.2019 № 199 // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2019 г. – № 54417

2. Попова, Н.В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности бакалавров в процессе компетентностно-ориентированного образования / Н.В. Попова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–1. – С. 290–293.

3. Этой зимой приглашаем покататься на лыжах! // СибГУ им. М.Ф. Решетнева / URL: <https://www.sibsau.ru/content/956/>

4. Шадрин, А.Н., Баянкин, О.В., Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта / А.Н. Шадрин, О.В. Баянкин, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3(52). – С. 129–131.

5. Грабиненко, Е.В., Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е.В. Грабиненко, // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – №3(40). – С. 18–22.

6. Попова, Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н.В. Попова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.

ББК 65.04

Внедрение новых реформ в управлении многоквартирного дома, как фактор развития кадрового потенциала в сфере жилищно-коммунальных услуг

О.М. Чуванькина

Научный руководитель – И.А. Кузовлева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Брянский государственный инженерно-технологический университет»

Аннотация. В статье рассматриваются основные кадровые проблемы предприятий жилищно-коммунальной сферы. Автором затрагиваются возможные варианты решения кадрового дефицита с помощью внедрения саморегулируемой организации. В статье приведены предложения по созданию оптимальных условий труда, по формированию условий мотивации для молодых специалистов в отрасли.

Ключевые слова: многоквартирный дом, молодые специалисты, саморегулируемая организация

The introduction of new reforms in the management of an apartment building as a factor in the development of human resources in the field of housing and communal services

O.M. Chuvankina

Scientific supervisor: I.A. Kuzovleva

Bryansk State University of Engineering and Technology

Abstract: The article examines the main personnel problems of housing and communal services enterprises. The author touches upon possible solutions to the personnel shortage through the introduction of self-regulating organization. The article presents proposals for creating optimal working conditions, for creating motivation conditions for young professionals in the industry.

Keywords: Apartment building, young professionals, self-regulating organization

В условиях современного рынка основным конкурентным преимуществом компаний является эффективное применение человеческих ресурсов, особенно среди молодых специалистов, обладающих значительным потенциалом для развития.

Согласно данным Министерства жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации, в стране функционирует примерно 76 000

управляющих компаний, которые управляют 950 000 домами. В Брянской области существуют 486 организаций, занимающихся обслуживанием и управлением более чем 6 000 жилых зданий. Однако только 66 % многоквартирных домов находится под контролем профессионалов данного рынка. В случаях, когда собственники формируют ТСЖ или выбирают непосредственное управление, где часто наблюдается нехватка опыта у жителей для получения качественного обслуживания. На сегодняшний день управление многоквартирными домами не является эффективным по ряду причин:

- недостаточные механизмы ценовой политики;
- отсутствие стимулов для управляющих организаций к оптимизации расходов на содержание общего имущества;
- проблемы с внедрением современных технологий в обслуживание;
- нехватка квалифицированных кадров в сфере жилищно-коммунального хозяйства;
- и другие факторы [1].

На сегодняшний день депутаты Государственной Думы направили в Минстрой России отчет с новыми подходами к управлению многоквартирными домами. Рабочая группа представила три варианта реформы:

«Консервативный» предполагает сохранение лицензирования управляющих компаний с незначительными изменениями в регулировании, касающимися перераспределения полномочий между властями и ужесточения лицензионных норм. В частности, планируется уменьшение нагрузки на Госжил инспекцию (ГЖИ);

«Прогрессивный» вариант включает обязательное саморегулирование управляющих организаций. Большинство контрольных полномочий передаются в саморегулируемые организации (СРО), при этом устанавливается государственный контроль над ними с участием чиновников в их органах управления. В каждом регионе будет функционировать одна СРО, а также создаётся Национальное объединение таких организаций;

«Альтернативный» вариант предполагает переход к региональным операторам управления жилищным фондом. Планируется передача рынка управления жильем государству, ликвидация управляющих компаний и введение эксплуатирующих организаций, которые будут аккредитовываться у регионального оператора [2].

Внедрение Саморегулируемых организаций в регионах, по опыту однозначно, является необходимым общественным институтом, общепризнанным как профессиональным сообществом, так и государством [3].

Если рассмотреть вариант внедрения саморегулируемых организаций, то можно будет, в первую очередь, решить одну из проблем – кадровое обеспечение по управлению многоквартирным домом, путем обязательного заключения договора целевого обучения. Что это даст?

Во-первых, студенты, обучающиеся по договору целевого обучения-освобождаются от поиска организации для прохождения производственных практик по специальности.

Педагогическая практика показывает, что существует ряд проблем, связанных с поиском, организацией и проведением практик для студентов.

Отсутствует подготовка студентов к адаптации в рабочей среде. Студент оказывается в ситуации профессиональной некомпетентности, что в дальнейшем может привести к разочарованию в выборе специальности. Так же имеются вопросы управляющих компаний взаимодействия со специалистами учреждений. Управляющие организации не всегда готовы предоставить возможность студентам (практикантам) для реализации задач той или иной практики, хотя взаимодействие может предоставить возможности студентам в получении профессиональных навыков. Отсутствуют институты наставничества, где высококвалифицированные специалисты (сотрудники) закреплялись за практикантами и соответственно, уделяли им больше внимания, передавая свои профессиональные навыки.

Во-вторых, будущие выпускники уже будут трудоустроены по специальности на ближайшие три года, что позволит им получить профессиональный опыт работы в данной сфере.

Если пойти по системе стимулирования молодых специалистов в педагогической отрасли, то решается вопрос низкой заработной платы, соответственно, а также повышения привлекательности рабочих мест в отрасли управления многоквартирных домов. Молодые специалисты получают возможность профессионального и карьерного роста и будут мотивированы в дальнейшем обучении и повышении квалификации.

И в заключении хотелось бы подчеркнуть, что внедрение саморегулируемой организации в систему управления многоквартирными домами повысит эффективность деятельности управляющих организаций. От квалифицированного рабочего состава до административного. Их профессиональная подготовка, знания и навыки будут зависеть эффективность работы сферы ЖКХ, что даст в будущем улучшение качества обслуживания организационно-экономических механизмов по обеспечению граждан Российской Федерации качественными и доступными жилищно-коммунальными услугами, а также повысит конкурентоспособность труда в этом виде деятельности.

Библиографический список

1. Стеклова, С. Ю. Модели управления в сфере жилищно-коммунального хозяйства / С. Ю. Стеклова, Ю. С. Зверчикова // Современные проблемы экономического развития предприятий, отраслей, комплексов, территорий. Материалы Международной научно-практической конференции. В двух томах, Хабаровск, 30 апреля 2021 года. — Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет 2021. — С. 406-412.

2. Сбалансированное и долгосрочное развитие ЖКХ // Совет ЖКХ : ассоциация предприятий сферы ЖКХ «Объединенный Жилищно-Коммунальный Совет» : официальный сайт. – URL: <http://www.sovetgkh.ru> (дата обращения: 06.10.2024).

3. Синякова, М. Г. Современные проблемы кадровой политики в сфере жилищно-коммунального хозяйства //Ж72 Жилищно-коммунальное хозяйство и качество жизни в ХМ веке: экономические модели, новые технологии и практики управления. – 2018. – С. 37.

Нормативно-правовое регулирование учета расходов предприятий

Н.Н. Шестакова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье дана общая характеристика расходов коммерческих организаций, обосновано значение их точного учета. Автором проведен обзор нормативно-правовой базы бухгалтерского учета расходов, отмечены особенности отраслевого регулирования учета расходов в сельском хозяйстве, подведен итог о важности компетентности бухгалтера, владеющего основами нормативно-правовой базы

Ключевые слова: расходы, контроль, документирование, управление, стандарты, инструкции, нормы, правила

Regulatory and legal regulation of accounting of expenses of enterprises

N.N. Shestakova

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Annotation. The article provides a general description of the expenses of commercial organizations, justifies the importance of their accurate accounting. The author reviewed the regulatory framework for cost accounting, noted the features of sectoral regulation of cost accounting in agriculture, summed up the importance of the competence of an accountant who knows the basics of the regulatory framework

Keywords: expenses, control, documentation, management, standards, instructions, norms, rules

Расходы относят к экономической категории, уровнем которой во многом предопределяется прибыль и рентабельность организации, рациональность ее производственно-хозяйственной деятельности. Совокупность расходов оказывает определяющее влияние на формирование всех финансовых показателей любого хозяйствующего субъекта. Снижение и оптимизация расходов являются одним из основных направлений совершенствования экономической деятельности каждой организации. В рыночной экономике издержкам уделяется все большее значение, поскольку информация о расходах лежит в основе принятия многих управленческих решений компании.

Основной задачей бухгалтерского учета является своевременное выявление и документирование всех расходов, связанных с производственной деятельностью. Применение современных информационных технологий, таких как специализированные программы для ведения бухгалтерии, значительно упрощает процесс учета и анализа данных, позволяя агрономам и бухгалтерам сосредоточиться на более стратегических вопросах.

Кроме того, важно наладить взаимодействие между бухгалтерией и другими структурными подразделениями, что позволит обеспечить полную и достоверную информацию о расходах. Таким образом, организация учета расходов в сельском хозяйстве не только способствует повышению

эффективности управления, но и созданию надежной финансовой основы для дальнейшего развития предприятия.

Бухгалтерский учет расходов предприятий (организаций) регулируется системой нормативно-правовых актов, разного уровня:

1) Федеральный закон от 06.12.2011 №402-ФЗ «О бухгалтерском учете». Данный документ, относящийся к первому уровню нормативного регулирования, содержит основные положения, касающиеся организации бухгалтерского учета на предприятиях, определяет ключевые вопросы документального оформления и порядка ведения бухгалтерского учета (формирование регистров, учетной политики, проведение инвентаризации и реализация внутреннего контроля). Указанные аспекты применяются к организации учета на предприятии в целом, и к учету затрат в частности [1].

Кроме того, Федеральный закон №402-ФЗ в качестве одного из основных объектов бухгалтерского учета устанавливает расходы, однако, сущность данной экономической категории не раскрывает.

2) Положение по ведению бухгалтерского учета и бухгалтерской отчетности в Российской Федерации, утвержденное Приказом Минфина России от 29.07.1998 №34н. В данном нормативном акте представлено определение незавершенного производства, раскрыты способы его оценки при отражении в бухгалтерском балансе, а также затронуты особенности отражения тех затрат, которые имели место у организации в отчетном периоде, но имеют отношение к будущим периодам (расходов будущих периодов) [2].

3) Положение по бухгалтерскому учету «Учетная политика организации» (ПБУ 1/2008), утвержденное Приказом Минфина России от 06.10.2008 №106н – определяет основополагающие типовые способы ведения бухгалтерского учета на уровне экономического субъекта, в том числе касающиеся бухгалтерского учета расходов [3].

4) Следует отметить, что система нормативно-правовых актов по бухгалтерскому учету не содержит утвержденного определения «затраты», а оперирует термином «расходы», сущность которого раскрывается в Положении по бухгалтерскому учету «Расходы организации» (ПБУ 10/99), утв. Приказом Минфина РФ от 06.05.1999г. №33н. В соответствии с указанным нормативным актом расходы определяются как уменьшение экономических выгод, ввиду выбытия активов — будь то денежные средства или иное имущество — и/или появления обязательств, что, в свою очередь, ведет к снижению капитала данной организации. Исключения составляют случаи, когда уменьшение вкладов происходит по решению участников (собственников имущества).

Кроме того, в ПБУ 10/99 содержится классификация расходов на категории: расходы, относящиеся к обычным видам деятельности, и прочие расходы. Расходы по обычным видам деятельности, в свою очередь, подразделяются на экономические элементы, охватывающие широкий спектр затрат: материальные затраты; затраты на оплату труда; отчисления на социальные нужды; амортизация; прочие затраты. Эти элементы формируют сложную структуру финансового учёта, отражая картину экономической активности в рамках организации и её взаимодействия с внешним миром. [4].

5) План счетов бухгалтерского учета финансово-хозяйственной деятельности организаций и инструкция по его применению, утвержденный

Приказом Минфина РФ от 31 октября 2000г. №94н – содержит необходимую информацию о порядке отражения в бухгалтерском учете расходов предприятия.

Для организации и ведения учета затрат в документе имеется раздел III «Затраты на производство». В нем представлены счета бухгалтерского учета, используемые для ведения учета затрат на производство, дана их характеристика, порядок организации синтетического и аналитического учета, типовая корреспонденция счетов. На основании данной информации каждый экономический субъект самостоятельно определяет счета, используемые в своей деятельности и разрабатывает рабочий план счетов с учетом специфики производства [5].

б) Отраслевые методические указания и инструкции. В настоящее время существует достаточно широкий спектр данной документации, применение которой определяется специфическими особенностями производства конкретного экономического субъекта. В указанных документах раскрывается порядок группировки затрат, особенности их оценки, признания, а также включения в себестоимость отдельных видов продукции (работ, услуг).

В частности, целях совершенствования бухгалтерского учета в сельском хозяйстве Министерством сельского хозяйства Российской Федерации разработаны и утверждены отраслевые Методические рекомендации по бухгалтерскому учету затрат на производство и калькулированию себестоимости продукции (работ, услуг) в сельскохозяйственных организациях.

Рекомендации направлены на упорядочение процесса учета и контроля затрат, что является ключевым аспектом эффективного управления производственными ресурсами. Их введение не только повышает точность учета, но и создает основы для стратегического планирования и анализа эффективности деятельности сельскохозяйственных организаций [6].

7) Внутренние локальные документы, регулирующие порядок ведения учета расходов на конкретном предприятии. В состав указанных документов входят: учетная политика с соответствующими приложениями (рабочий план счетов, график документооборота, график проведения инвентаризаций), положение о внутреннем контроле, внутренние инструкции и методики по учету затрат и калькулированию себестоимости продукции, работ, услуг и другие аналогичные документы.

Знание нормативно-правовой базы бухгалтерского учета расходов является ключевым аспектом для эффективного управления финансовыми потоками предприятия. Во-первых, это позволяет обеспечить соответствие законодательству, что минимизирует риски штрафных санкций и правовых последствий. Понимание норм и правил помогает бухгалтеру корректно отражать расходы в отчетности, что, в свою очередь, влияет на оценку финансового состояния компании.

Во-вторых, нормативно-правовая база задает стандарты для классификации и оценки расходов, позволяя формировать прозрачную и достоверную финансовую отчетность. Это не только облегчает внутренний анализ, но и повышает доверие со стороны внешних пользователей, таких как инвесторы и кредиторы.

Кроме того, знание актуальных изменений в законодательстве дает возможность быстро адаптироваться к новым условиям и избежать потенциальных ошибок. Компетентный бухгалтер, владеющий основами нормативно-правовой базы, способен оптимизировать учетные процессы, выявлять возможности для сокращения затрат и повышать общую эффективность управления ресурсами. Таким образом, осознание важности нормативно-правовой основы является необходимым для успешной деятельности любого предприятия.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 06.12.2011 № 402-ФЗ «О бухгалтерском учете» // Текст : электронный // СПС Консультант Плюс – Режим доступа: локальная сеть

2. Приказ Минфина России от 29.07.1998 №34н «Об утверждении Положения по ведению бухгалтерского учета и бухгалтерской отчетности в Российской Федерации» // Текст : электронный // СПС Консультант Плюс – Режим доступа: локальная сеть

3. Приказ Минфина России от 06.10.2008 N 106н (ред. от 07.02.2020) «Об утверждении положений по бухгалтерскому учету» (вместе с «Положением по бухгалтерскому учету «Учетная политика организации» (ПБУ 1/2008)», «Положением по бухгалтерскому учету «Изменения оценочных значений» (ПБУ 21/2008)») // Текст : электронный // СПС Консультант Плюс – Режим доступа: локальная сеть

4. Приказ Минфина России от 06.05.1999 N 33н (ред. от 06.04.2015) «Об утверждении Положения по бухгалтерскому учету «Расходы организации» ПБУ 10/99» // Текст : электронный // СПС Консультант Плюс – Режим доступа: локальная сеть

5. Приказ Минфина РФ от 31.10.2000 N 94н (ред. от 08.11.2010) «Об утверждении Плана счетов бухгалтерского учета финансово-хозяйственной деятельности организаций и Инструкции по его применению»

6. Приказ Минсельхоза РФ от 06.06.2003 N 792 «Об утверждении Методических рекомендаций по бухгалтерскому учету затрат на производство и калькулированию себестоимости продукции (работ, услуг) в сельскохозяйственных организациях» // Текст : электронный // СПС Консультант Плюс – Режим доступа: локальная сеть

ББК 65.052.2

Особенности бухгалтерского учета расходов сельскохозяйственных предприятий

Н.Н. Шестакова

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. В статье устанавливается назначение бухгалтерского учета расходов организаций, отмечена сложность и многогранность организации учета расходов в сельском хозяйстве. Автором обоснована необходимость их

точного учета, обобщены особенности бухгалтерского учета расходов, связанные со спецификой деятельности сельхозпредприятий

Ключевые слова: учет, расходы, основное производство, затраты, прибыль, рентабельность, себестоимость, контроль

Features of accounting of expenses of agricultural enterprises

N.N. Shestakova

Autonomous non-profit organization of higher Education
«Siberian Institute of Business, Management and Psychology»

Annotation. The article establishes the purpose of accounting for expenses of organizations, notes the complexity and versatility of the organization of accounting for expenses in agriculture. The author substantiates the need for their accurate accounting, summarizes the features of accounting expenses related to the specifics of the activities of agricultural enterprises

Keywords: accounting, expenses, main production, costs, profit, profitability, cost, control

Одним из важнейших направлений бухгалтерского учета является учет расходов предприятия. Основное назначение учета расходов – контроль за результатами производственно-хозяйственной деятельности и управление затратами на ее осуществление. В учете расходов формируется основная информация для повседневных нужд аппарата управления. Поэтому именно он занимает центральное место в системе управленческого учета организации.

Организация бухгалтерского учета расходов сельскохозяйственных предприятий представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует внимательного подхода и четкой стратегии. В условиях динамично развивающегося аграрного сектора правильная систематизация учета позволяет не только контролировать финансовые потоки, но и оптимизировать затраты, обеспечивая тем самым конкурентоспособность предприятия.

Использование информации учета расходов и калькулирования себестоимости продукции создает возможность для глубокого анализа результатов хозяйственной деятельности как организации в целом, так и ее отдельных подразделений. Это, в свою очередь, позволяет контролировать результаты работы должностных лиц, а также принимать обоснованные долгосрочные и краткосрочные управленческие решения, ориентированные на оптимизацию затрат. Требования к системе учета затрат заключаются в обеспечении обоснованности, конкретности, оперативности, полноты и достоверности информации об объектах учета. [4, с. 63].

Для учета затрат основного производства по производству продукции в сельском хозяйстве, как и других отраслях экономики, применяется счет 20 «Основное производство». Счет 20 «Основное производство» позволяет обобщить всю информацию о затратах производственного процесса в растениеводстве, животноводстве и промышленной переработке сельскохозяйственного сырья, являющихся основными видами сельскохозяйственной деятельности организации.

Аналитический учет по счету 20 «Основное производство» позволяет

формировать информацию по номенклатуре затрат каждого вида изготавливаемой продукции, выполненным работам, оказанным услугам [3].

В состав материальных затрат входят следующие статьи:

по статье «Прямые материальные затраты» фиксируется стоимость сырья и материалов, израсходованных в процессе изготовления продукции. Эти ресурсы поступают в производство в строгом соответствии с установленными нормами и нормативами использования, с отражением в первичных учетных документах.

статья «Покупные комплектующие» обобщает ценности, поставляемые сторонними организациями, что подчеркивает взаимосвязь с внешними партнерами.

статья «Топливо и энергия на технологические цели» аккумулирует стоимость всех видов топлива, приобретенного у поставщиков и используемого для технологических нужд, включая выработку разнообразных видов энергии, отопление зданий и транспортные работы, осуществляемые служебным транспортом предприятия. Расход различных видов энергии по структурным подразделениям и местам производства измеряется с помощью учетных приборов, позволяя обеспечивать точность и эффективность использования ресурсов.

Статья «Основная заработная плата рабочих» формируется из сумм основной заработной платы производственных работников, непосредственно связанных с изготовлением продукции. Основная заработная плата рабочих, занятых в производстве, отражается в себестоимости отдельных видов продукции в качестве прямых расходов.

При невозможности отнесения части заработной платы напрямую на себестоимость отдельных готовых изделий, ее распределяют косвенным способом пропорционально избранной базе на единицу продукции. Дополнительная заработная плата рабочих производственного сектора распределяется между различными видами продукции пропорционально основной оплате труда.

Отчисления социального характера также отображаются пропорционально суммам начисленной заработной платы и рассчитываются в соответствии с действующими ставками. [2].

Таким образом прямые расходы, связанные с выпуском продукции, состоят из материальных затрат, расходов на оплату труда и отчислений на социальные нужды. Бухгалтерские записи по отражению в учете производственных затрат представлены в таблице 1.

Таблица 1

Система бухгалтерских записей по отражению в учете производственных затрат на производство продукции

Содержание операции	Дебет	Кредит
Отпущены материалы (семена, корма, удобрения, средства защиты растений и животных и т.д.) в производство	20-1,2,3	10-1,2,3
Начислена заработная плата работникам растениеводства, животноводства, промышленного производства	20-1,2,3	70
Отражены страховые взносы с оплаты труда работников основного производства	20-1,2,3	69-1,2

Содержание, организация и управление производством формирует расходы двух уровней:

- в производственных подразделениях (цеха, отделения);
- в целом по организации (администрация, структурные службы, подразделения и отделы).

Затраты, связанные с организацией и управлением производственным процессом в цехах и производственных участках — основного, вспомогательного и обслуживающего производства — составляют общепроизводственные расходы. Они учитываются с использованием собирательно-распределительного счета 25 «Общепроизводственные расходы».

Аналитический учет этих затрат строится в разрезе номенклатуры статей, предусмотренной отраслевыми нормативными документами. Таким образом, каждый элемент расходов отражает динамику и специфику производственного процесса. [5, с. 59].

Общехозяйственные расходы возникают в связи с осуществлением общего управления и организацией всех аспектов эффективного функционирования компании. Эти расходы накапливаются на одноименном счете 26 «Общехозяйственные расходы», который служит для систематизации информации о затратах, не имеющих прямого отношения к производственному процессу.

В частности, данный счет содержит информацию об административно-управленческих расходах, содержании штата общехозяйственного персонала, не участвующего в производственной деятельности, а также амортизационных отчислениях и расходах на ремонт основных средств, используемых в управлении хозяйственной деятельностью. Здесь же могут отражаться арендные платежи за помещения общего назначения, расходы на оплату информационных, аудиторских и консультационных услуг, наряду с другими аналогичными управленческими затратами.

Таким образом, информация об общехозяйственных расходах выступает важным инструментом для эффективного управления и стратегии организации, обеспечивая её устойчивость на рынке. [5, с. 57].

Бухгалтерский учет расходов в аграрном секторе имеет ключевое значение для эффективного управления хозяйствами и обеспечения их устойчивости. В условиях динамичного рынка и постоянных изменений в законодательстве особая роль учета расходов заключается в возможности точного отслеживания финансовых потоков и составления обоснованных прогнозов.

Оперативная информация о затратах на производство, обработку и реализацию сельскохозяйственной продукции позволяет агрономам и менеджерам оперативно реагировать на изменения в спросе и предложении. Анализ расходов помогает выявить неэффективные затраты, оптимизировать процесс производства и повысить экономическую эффективность.

Кроме того, правильный учет расходов способствует более обоснованному принятию решений в вопросах инвестиций и планирования будущего развития предприятия. Информированность о текущем финансовом состоянии позволяет аграриям лучше управлять рисками и находить новые

возможности для роста.

Таким образом, бухгалтерский учет расходов сельскохозяйственных товаропроизводителей — это не просто формальность, а стратегически важный инструмент, который способствует стабильному развитию аграрного сектора и повышению его конкурентоспособности на национальном и международном уровнях.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 06.12.2011 № 402-ФЗ «О бухгалтерском учете» // Текст : электронный // СПС Консультант Плюс – Режим доступа: локальная сеть

2. Расходы организации ПБУ 10/99: Положение по ведению бухгалтерского учета : утвержден приказом Минфина РФ от 06.05.1999 г. № 33н. // Текст : электронный // СПС «КонсультантПлюс» – Режим доступа: локальная сеть

3. Инструкция по применению плана счетов бухгалтерского учета финансово-хозяйственной деятельности организаций : утвержден приказом Минфина РФ от 31 октября 2000 г. № 94н. Текст : электронный // СПС «КонсультантПлюс» – Режим доступа: локальная сеть

4. Бабурина Н. А. Теоретические и методологические основы бухгалтерского учета доходов и расходов: учебное пособие для СПО / Н.А. Бабурина, М. В. Мазаева. — Москва: Юрайт, 2021. — 128 с. Текст: непосредственный

5. Давыдова О.В. Учет общепроизводственных и общехозяйственных расходов / О.В. Давыдова // Аудитор. – 2022. - №1. – С.56-60

ББК 65.050

Цифровая экономика в государственном управлении России

Е.А. Яковлева

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Т.В. Дубровская

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Проведен анализ состояния процесса внедрения элементов цифровой экономики в систему государственного управления России. Определены основные принципы, направления внедрения, преимущества и проблемы.

Ключевые слова: цифровая экономика, технологии, государственное управление, цифровизация, рейтинг, цифровая платформа

The digital economy in Public Administration in Russia

E.A. Yakovleva

Autonomous non-profit organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

T.V. Dubrovskaya

Annotation. An analysis of the state of the process of introducing elements of the digital economy into the public administration system of Russia was carried out. The basic principles, directions of implementation, advantages and problems are identified.

Keywords: digital economy, technology, public administration, digitalization, rating, digital platform

В настоящее время Россия переживает процесс цифровизации экономики. Элементы цифровой экономики активно внедряются во все сферы жизни и продолжают развиваться активно высокими темпами.

Цифровая экономика в целом охватывает три сферы, влияющих на жизнь общества и граждан:

1. Рынки и отрасли экономики, где осуществляется взаимодействие конкретных субъектов, таких как поставщики и потребители товаров и услуг.

2. Платформы и технологии, где происходит формирование компетенций для развития рынков и отраслей экономики.

3. Среда, которая создает условия для развития технологий, эффективного взаимодействия субъектов рынков и отраслей экономики и охватывает нормативное регулирование, кадры, информационную инфраструктуру и безопасность [1].

Одной из приоритетных направлений для внедрения цифровых технологий становится государственное управление.

Цифровая экономика (Digital Economy) - это экономическая деятельность, основанная на цифровых технологиях и инновационных решениях, которые являются базовыми производственными факторами и обеспечивают более высокую эффективность бизнеса.

Цифровая экономика – это система экономических, социальных, культурных отношений, в основе которой лежат создание, распространение, применение цифровых и вычислительных технологий, и, соответственно, связанных с ними продуктов. Данный процесс прежде всего влияет на:

- деятельность компаний;
- образ жизни, образование, трудоустройство людей;
- механизм взаимодействия государства и граждан, включая получение различных значимых услуг.

Государственное управление является важнейшей составляющей системы любого государства, поэтому внедрение цифровых процессов и решений в государственные структуры и государственные процессы будут способствовать улучшению качества предоставляемых услуг, повышению эффективности работы государственных органов.

По итогам 2022 года согласно рейтингу Всемирного банка GovTech Maturity Index 2022 Россия вошла в топ-10 среди 198 стран при оценке цифровизации госуправления [2]. При этом оценивались такие показатели как: уровень развития основных государственных систем, таких как гособлако; развитие госуслуг, доступность электронных сервисов для граждан, развитие государственных институтов цифровизации, инновационная политика, стратегии и законы; уровень вовлеченности граждан, открытость правительства и обратная связь [1].

Согласно плановым цифрам, представленным в национальном проекте «Цифровая экономика Российской Федерации» доля федерального проекта «Цифровое государственное управление» составляет в бюджете национального проекта 14,4% или 235,7 млрд. руб. [3].

На сегодняшний день в Российской Федерации уже реализованы достаточно крупные проекты в области цифровизации государственных услуг. Это: федеральный портал «Госуслуги», осуществлена цифровизация Федеральной налоговой службы, несколько проектов Правительства Москвы и т.д.

Можно определить следующие основные принципы цифровой экономики в государственной сфере:

1. Цифровизация государственных услуг. Перевод услуг в электронную форму позволит намного ускорить процесс взаимодействия субъектов с государственными органами.

2. Изменения внутренних процессов работы государственных органов ведет к сокращению издержек, повышению производительности труда, улучшению коммуникаций.

3. Использование больших массивов личных данных и аналитические процессы позволяют принимать наиболее эффективные решения.

4. Важным элементом является использование цифровых платформ для взаимодействия государства и субъектов. Развитие этого процесса будет способствовать укреплению доверия к государственным институтам.

Основными ключевыми направлениями, связанными с цифровизацией государственного управления России, являются:

- электронное правительство и портал Госуслуг;
- национальная система управления данными;
- развитие технологий искусственного интеллекта и автоматизация процессов;
- безопасность и защита данных;
- ГосТех – новая технологическая платформа, назначение которой- замена устаревших информационных систем в государственных органах.

К основным преимуществам цифровой экономики в государственном управлении можно отнести:

- увеличение прозрачности, что позволит субъектам процесса получать доступ к информации о работе государственных органов в реальном времени и осуществлять контроль;
- экономия бюджетных средств. К этому ведет оптимизация процессов и автоматизация операций;
- улучшение качества предоставляемых услуг. цифровизация позволит минимизировать ошибки и снизить их вероятность;
- повышение конкурентоспособности экономики, ее привлекательности и эффективности.

Однако, внедрение процессов цифровизации в государственное управление сопровождается определенными трудностями. К основным проблемам и недостаткам данного процесса относятся:

- кадровая нехватка;
- устаревшая инфраструктура;
- цифровое неравенство;

-безопасность данных.

Процесс цифровизации замедляется из-за отсутствия необходимого количества квалифицированных специалистов в области информационных технологий и управления данными. Многие регионы России сталкиваются с нехваткой либо отсутствием необходимой цифровой инфраструктуры. В отдаленных районах Российской Федерации наблюдается неравномерный доступ к интернету и цифровым услугам, что ведет к недоступности государственных услуг. Кроме того, с ростом цифровизации возникает проблема увеличения мошенничества и рост несанкционированного доступа к персональным данным граждан.

Однако, несмотря на определенные проблемы, современные экономические преобразования невозможны без использования элементов цифровой экономики в хозяйственной практике и управлении.

Библиографический список

1. Дубровская Т.В., Петухова А.А. Современные тенденции в цифровой экономике России Экономика и эффективность организации производства // Экономика и эффективность организации производства. 2023. № 37. С. 3-9.

2. Минкомсвязь России: Россия вошла в топ-10 стран по цифровизации госуправления : официальный сайт. – URL: https://digital.gov.ru/ru/events/42223/?utm_referrer=https%3a%2f%2fwww.google.com%2f.

3. Цифровая экономика: 2024 : краткий статистический сборник / В. Л. Абашкин, Г. И. Абдрахманова, К. О. Вишнеvский, Л. М. Гохберг и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – Москва:ИСИЭЗ ВШЭ, 2024 – 124 с.

ББК 60

Социологический аспект формирования деловых и личностных качеств в соответствии с проектом и требованиями к самостоятельной управленческой деятельности

К.Е. Яковлев, Е.В. Забуга, И.В. Коваль

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Аннотация. Достижение поставленных результатов в повышении производительности труда осуществляется благодаря действию мета фактора и его составляющих. Исследователи этой проблематики на ведущие позиции ставят более полное использование «человеческого фактора» на ведущие позиции. Поэтому использование «форсайт-детерминанты - «Подготовка конкурентоспособных специалистов управленческого и экономического профиля» является одним важнейшим направлением деятельности социальных институтов образования и науки.

Ключевые слова: мета фактор, специалисты, способности, повышение производительности труда

Sociological aspect of formation of business and

The sociological aspect of the formation of business and personal qualities in accordance with the project and the requirements for independent management activities

K.E. Yakovlev, E.V. Zabuga, I.V. Koval

Autonomous non-profit organization of higher education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"

Abstract. Achieving the set results in increasing labor productivity is carried out due to the action of the meta factor and its components. Researchers of this issue put a more complete use of the "human factor" in the leading positions. Therefore, the use of the "foresight determinant - "Training competitive specialists in management and economic profile" is one of the most important areas of activity of social institutions of education and science.

Keywords: meta factor, specialists, abilities, increasing labor productivity

Управленческая деятельность в современных условиях требует глубоких профессиональных знаний и навыков, комплексного подхода, учета научно-технических, экономических, социальных, экологических, гражданских и других аспектов жизнедеятельности социальных образований. В то же время руководитель имеет реализовать такой проект.

Для эффективного управления предприятием специалисту необходимы социолого-управленческий потенциал и социолого-управленческая грамотность. Они позволяют специалисту познать и применять сложившуюся систему потребностей, интересов, притязаний, ценностных ориентаций и способностей, опыта, навыков и умений работников.. (См. табл. 1).

Табл. 1

Социологические данные о личностных качествах студентов потока 220 М для успешного взаимодействия с подчиненными в конструировании конкурентных преимуществ

Характеристика деловых качеств	Контрольный этап	
	Выбранный достигаемый социальный статус	
	Мужчины	Женщины
	Директоры	Директоры
Рейтинговый показатель «форсайт-детерминанты – «Применение примера жизнедеятельности специалиста в мотивационном влиянии на работников в процессах конструирования конкурентных преимуществ»	4,5	5,0

Примечания:

1. Операционально-установочные значения:

Принято максимальное значение рейтингового показателя в интервале 80,0-100,0%, промежуточные: 1 80,0-89,0%, 2 90,0-100,0%; среднее значение рейтингового показателя в интервале 60,0-79,0%, промежуточного: 1.60,0-69,0%, 2. 70,0-79,0%.

2. Содержательное значение понятия «директор» - это принятое в социализационном процессе обучающимся проектно-установочное решение «стать директором предприятия».

Результаты анализа данных социолого-управленческого исследования

1. Согласно табличным данным видно, что 90,0 % мужчин-дипломников-«директоров» и 100,0 % женщин-дипломников- «директоров» потока 220М заявляют о том, что в таком качестве они могут работать для достижения запланированных результатов необходимое количество времени, отдавая при этом достаточно сил и энергии.

2. 10,0 % мужчин-дипломников-«директоров» пока не готовы к длительной и напряженной деятельности. Они способны трудиться в востребованной социально-профессиональными ситуациями в ограниченном промежутке времени.

Выводы

1. 10,0 % мужчин-дипломников-«директоров», согласно их самооценкам, не смогут трудиться столько, сколько необходимо.

2. Это те респонденты, которым необходима поддержка вуза, а также усиление роли «форсайт-детерминанты» в осуществляемом социализационном процессе.

Несомненно, что внесение корректив в социализационный процесс обусловит готовность формируемых специалистов приблизиться к требованиям современной практики. Благодаря этому осуществлять важные функции научного управления на предприятии.

Итоговые выводы

В результате осуществления ряда «форсайт-детерминант» социализационный процесс в значительной мере решает проблему реализации концепции «Опережающая социализация» в СИБУПе.

Согласно социологическим данным, вузы могут готовить специалистов со способностями создавать и применять конкурентные преимущества в своей жизнедеятельности.

В результате осуществления этих мероприятий становится возможной реализация концепции «Опережающая социализация» [1; 2].

В общей сложности, как показывает опыт управления вузовскими социализационными процессами, эффект качественной подготовки формируемых специалистов неотделим от применения непосредственной производительной силы личностно ориентированной социологической науки в подготовке конкурентоспособных специалистов.

Библиографический список

1. Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Системно-комплексный способ перехода от типа «догоняющего обучения» к «опережающему типу обучения» (Идентификационный №2008102905); Коваль И. В., Коваль Д.И., Коваль О.И. Социологический способ перехода от типа «догоняющего бизнес-образования» к «опережающему типу бизнес-образования» (Идентификационный №2008101606).

2. Коваль И. В. Подготовка специалистов для конструирования конкурентных преимуществ» (Идентификационный № 2012108063); Коваль И.

В. Использование изобретательно-инновационной грамотности специалистов в инновационных системах (Идентификационный № 2012119768).

3. Коваль И. В. Социологические эссе: идеологемы, теории, концепции, способы формирования основ социально-взрывного типа жизнедеятельности россиян. Том 1. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 570 с.

4. Коваль И. В. Социологические эссе: теория и практика применения непосредственной производительной силы науки в социолого-изобретательском способе реализации национальной идеи развития России: опыт, проблемы. – Красноярск. Том 3. – СФУ. – 2015. – 696с.

5. Коваль И. В. Применение непосредственной производительной силы лично ориентированной социологической науки на экономическом факультете СИБУПа для подготовки конкурентоспособных специалистов. – Красноярск: «Литера-принт», 2015. – 500 с.

6. Коваль И. В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты мотивационно-деятельностной сферы подготовки специалистов экономического и управленческого профиля к созданию конкурентных преимуществ: монография. Том 9. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 520с.

7. Коваль И. В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Теоретико-методическое обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 11. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 240с.

8. Коваль И. В. Социологическое эссе: «форсайт-детерминанты – «Компоненты – кластеры «Социолого-изобретательское обеспечение подготовки специалистов к созданию конкурентных преимуществ: монография: опыт, проблемы. Том 12. – Красноярск, Литера-принт. 2018. - 276с.

9. Указ Президента Российской Федерации «О Национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 7 мая 2018 года.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Алыджи Екатерина Иннокентьевна – кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф Ф. Войно-Ясенецкого», АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии», Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Бородина Елена Эдуардовна – заведующая МБДОУ № 72

Бортникова Галина Николаевна – доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Бычакова Анна Николаевна – заведующая МАДОУ № 24

Голубчиков Максим Вячеславович – магистрант ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Дубровская Татьяна Викторовна – кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры экономики предприятий и отраслей ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Дулинец Галина Геннадьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Дьяченко Светлана Сергеевна – преподаватель, Красноярский финансово-экономический колледж - филиал ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»

Ерошина Анастасия Александровна – преподаватель, Красноярский финансово-экономический колледж – филиал ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»

Живаева Юлия Валерьяновна – кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф Ф. Войно-Ясенецкого», АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии», Лесосибирский педагогический институт-филиал СФУ

Забуга Евгений Владимирович – первый проректор АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Земба Елена Адамовна – доцент, доцент кафедры Физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Ивакина Ираида Ивановна – доцент кафедры учета, финансов и экономической безопасности, кандидат педагогических наук ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Иванов Константин Александрович – магистрант по направлению «Цифровая экономика», ФГБОУ ВО «Брянский государственный инженерно-технологический университет»

Иванченко Людмила Анатольевна – кандидат экономических наук, доцент, доцент, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», кафедра Экономики предприятий и отраслей.

Ильиных Анастасия Игоревна – магистрант, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Коваль Иван Васильевич – профессор кафедры менеджмента, доктор социологических наук, доцент экономического факультета АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Коноплева Елена Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, зав.кафедрой физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Кочелорова Галина Валентиновна - кандидат экономических наук, доцент кафедры экономики АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Кузовлева Ирина Анатольевна – доктор экономических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Брянский государственный инженерно-технологический университет»

Лобанова Елена Эдуардовна – профессор кафедры экономики, доцент, кандидат экономических наук АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Логинов Денис Васильевич – доцент кафедры физической культуры и здоровья, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»; старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Лозовая Марина Александровна – доцент кафедры физической культуры и здоровья ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Лозовой Александр Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Макаров Илья Михайлович – адвокат, аспирант 1 курса, Частное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский юридический университет»

Малимонов Игорь Васильевич – доцент кафедры «Психология» АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Машанов Александр Александрович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры психологии АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии», доцент кафедры современных образовательных технологий СФУ

Морозова Елена Николаевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Неверова Ирина Алексеевна – магистрант кафедры СОТ ИППС Сибирский федеральный университет

Новиков Сергей Павлович – кандидат технических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Брянский государственный инженерно-технологический университет»

Орехова Анна Андреевна – магистрант кафедры Экономика предприятий и отраслей, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Перепёлкина Стефания Александровна – педагог-психолог МБДОУ № 72

Писанкова Мария Михайловна – доцент кафедры экономики, АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Плужник Кирилл Эдуардович – магистрант кафедры учета, финансов и экономической безопасности, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Погорелов Илья Зиновьевич – кандидат экономических наук, доцент, зав. кафедрой менеджмента АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Ридель Любовь Николаевна – кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры экономики предприятий и отраслей, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Рудакова Анастасия Викторовна – учитель-логопед МАДОУ № 24

Румянцева Оксана Степановна – директор психологического центра «Сфера» АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Рыжкова Юлия Александровна – старший преподаватель кафедры Менеджмента, АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Самарина Анастасия Сергеевна – старший преподаватель кафедры психологии АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Свечканев Александр Дмитриевич – доцент кафедры психологии АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Спасова Ольга Алексеевна – магистрант 2 курса Сибирского федерального университета, направление подготовки «Управление человеческими ресурсами»

Третьяков Александр Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Федорова Инна Юрьевна – доцент кафедры учета, финансов и экономической безопасности, кандидат экономических наук, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Харюшина Валентина Николаевна – преподаватель, руководитель физического воспитания, Фармацевтический колледж Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Черепанова Алёна Ивановна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Чуванькина Оксана Михайловна – аспирант 2 курса ФГБОУ ВО «Брянский государственный инженерно-технологический университет»

Шестакова Нина Николаевна – кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры экономики АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Яковлева Екатерина Андреевна – старший преподаватель кафедры менеджмента экономического факультета, АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	
	Алыджи Е.И., Живаева Ю.В., Елисеева Л.А.	3
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ «МАГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ» У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
	Алыджи Е.И., Живаева Ю.В., Приживая Е.В.	6
3.	ИЗУЧЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПАЦИЕНТОВ ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	
	Алыджи Е.И., Живаева Ю.В., Судочакова А.С.	10
4.	РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	
	Батуев Э.М., Третьяков А.С.	14
5.	ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
	Бортникова Г.Н.	18

6. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**
Бортникова Г.Н., Радионов И.В. 22
7. **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ СЕЗОНА АЛЛЕРГИИ**
Бортникова Г.Н., Хафизов А.Р. 26
8. **ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**
Валейко В.И., Ерошина А.А., Машанов А.А., Тюканов В.Л. 30
9. **СОЦИОЛОГО-ПОРТФОЛИО-ЛОГИЧЕСКАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ ГОТОВНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНСТРУИРОВАНИИ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ**
Васильева А.А., Забуга Е.В., Коваль И.В. 34
10. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РОЛИ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТЫ – «ОБЕСПЕЧЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИАЛИСТА НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ - УСЛОВИЕ ЕГО ГОТОВНОСТИ КОНСТРУИРОВАТЬ КОНКУРЕНТНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВ»**
Васильева А.А., Яковлева Е.А., Забуга Е.В., Коваль И.В. 39
11. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНКУРЕНТНОЙ КАРТЫ РЫНКА ПРИ ОЦЕНКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЯ**
Дубровская Т.В. 43
12. **ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПУТЕЙ МАКСИМИЗАЦИИ ПРИБЫЛИ ПРЕДПРИЯТИЯ**
Дубровская Т.В. 47
13. **МЕТОДЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИНАНСОВЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ**
Дубровская Т.В., Ридель Л.Н. 53
14. **АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИБЫЛИ**
Дубровская Т.В., Тарадаева О.А. 57
15. **ВОЗМОЖНОСТИ ДИАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА**
Дулинец Г.Г. 61
16. **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ СВЯЗОК И СУСТАВОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Думикян М.С., Третьяков А.С. 64
17. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТЫ – «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВУЗОВСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ К УПРАВЛЕНИЮ КОНСТРУИРОВАНИЕМ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ НА ПРЕДПРИЯТИИ»**

- Дурмушев Х.Л.О., Забуга Е.В., Коваль И.В. 69
18. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНФОРМАТИКИ СТУДЕНТОВ СПО НЕПРОФИЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ**
- Дьяченко С.С., Ерошина А.А. 72
19. **ОПТИМИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООТНОШЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ ГОСПИТАЛЯ ВОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**
- Живаева Ю.В., Алыджи Е.И., Викат Д.С. 76
20. **ОПТИМИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**
- Живаева Ю.В., Алыджи Е.И., Гуторова М.В. 80
21. **СПЕЦИФИКА СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛИЦ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**
- Живаева Ю.В., Алыджи Е.И., Ошарова А.А. 85
22. **ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ**
- Живаева Ю.В., Алыджи Е.И., Хамбекова П.В. 89
23. **СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТА - «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ФОРМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА – ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ УСЛОВИЕ КОНСТРУИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ»**
- Забуга Е.В., Коваль И.В. 93
24. **МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**
- Иванов К.А. 98
- Научный руководитель – Новиков С.П.
25. **ВЛИЯНИЕ СТАТУСНОГО ПОЛОЖЕНИЯ В ГРУППЕ НА АГРЕССИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**
- Ивченко А.В., Самарина А.С. 102
26. **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА**
- Ивченко А.В., Самарина А.С. 108
27. **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ МАЛОГО И СРЕДНЕГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ**
- Ильиных А.И., Иванченко А.И. 113
28. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТЫ – «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ**

- ФОРМИРУЕМЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ К БОЛЕЕ ПОЛНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДЧИНЕННЫХ В ПРИНЯТИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕВЫХ РЕШЕНИЙ»**
- Кангомбе С.О.Ж. , Забуга Е.В., Коваль И.В. 117
29. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТЫ – «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСТОЧНИКОВ РЕФЕРЕНТНОЙ ВЛАСТИ СПЕЦИАЛИСТОМ В ИНТЕРАКТИВНОМ ЦЕЛЕВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПОДЧИНЕННЫМИ ПРИ КОНСТРУИРОВАНИИ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ»**
- Киселев А.Л., Забуга Е.В., Коваль И.В. 121
30. **СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТ – «ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ РЕШЕНИЙ – УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО УПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОМ КОНСТРУИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ»**
- Киселев А.Л., Яковлева Е.А., Забуга Е.В., Коваль И.В. 125
31. **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**
- Коноплева Е.Н. 128
32. **РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ В КИБЕРСПОРТЕ: ОТ ИГРОКОВ ДО ТРЕНЕРОВ И МЕНЕДЖЕРОВ**
- Коноплева Е.Н. 132
33. **ОПТИМИЗАЦИЯ НАЛОГОВОЙ НАГРУЗКИ ОРГАНИЗАЦИИ МАЛОГО БИЗНЕСА**
- Кочелорова Г.В. 134
34. **РАСЧЕТЫ С ПЕРСОНАЛОМ ПО ОПЛАТЕ ТРУДА В КОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**
- Кочелорова Г.В. 139
35. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТЫ – «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЕЛОВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТА К ЕГО УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРЕДПРИЯТИИ»**
- Левандовская Э.М., Забуга Е.В., Коваль И.В. 144
36. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ «ФОРСАЙТ-ДЕТЕРМИНАНТА – «ФОРМИРОВАНИЕ АВТОРИТЕТА - ИСТОЧНИКА ВЛАСТИ СУБЪЕКТА УПРАВЛЕНИЯ – УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОНСТРУИРОВАНИЮ КОНКУРЕНТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ»**
- Левандовская Э.М., Яковлева Е.А., Забуга Е.В., Коваль И.В. 148
37. **АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ЗАНЯТОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ССУЗОВ И ВУЗОВ**
- Лобанова Е.Э. 152
38. **СТАЖИРОВКА ВЫПУСКНИКОВ – ПРОБЛЕМА ИЛИ ПЕРСПЕКТИВА?**

	Лобанова Е.Э.	156
39.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
	Лозовая М.А.	162
40.	ОЧЕРКИ СТАНОВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО	
	Лозовая М.А.	165
41.	РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА С ПОМОЩЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
	Лозовая М.А.	168
42.	ВЗАИМОСВЯЗЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ	
	Лозовой А.А.	171
43.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ КОСТНО-ХРЯЩЕВОГО ЭКЗОСТОЗА	
	Лозовой А.А.	176
44.	МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
	Лозовой А.А.	178
45.	ОСОБЕННОСТИ УГОЛОВНО-ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ДОКАЗЫВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ НЕПРАВОМЕРНОГО БАНКРОТСТВА	
	Макаров И.М.	181
46.	ТРАНСФОРМАЦИЯ ФУНКЦИЙ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ: СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ	
	Малимонов И.В.	184
47.	РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОМЕТРИКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	
	Машанов А.А., Дубовая Н.А., Лихтина Д.В.	187
48.	ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ	
	Машанов А.А., Лагода З.Д., Тюкалова В.А.	192
49.	ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТРЕССА В ПОВЕДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА	
	Машанов А.А., Лихтина Д.В., Дубовая Н.А.	197
50.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ И В ЕЕ ПЕРИОД	
	Машанов А.А., Неверова И.А.	203
51.	ИССЛЕДОВАНИЕ ПАССИВНОГО СЛОВАРЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
	Машанов А.А., Тюкалова В.А., Лагода З.Д.	206
52.	ВЛИЯНИЕ STREET WORKOUT НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	
	Морозова Е.Н.	212
53.	РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	

	Морозова Е.Н.	216
54.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА Находкина А.С., Третьяков А.С.	220
55.	СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ Находкина А.С., Третьяков А.С.	223
56.	МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЯ Орехова А.А., Иванченко Л.А.	227
57.	ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ Писанкова М.М.	232
58.	СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Плужник К.Э., Ивакина И.И., Федорова И.Ю.	237
59.	ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ В РОССИЙСКОЙ МОДЕЛИ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА Погорелов И.З.	240
60.	ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ Пугачев Р.В., Логинов Д.В.	243
61.	ВЫБОР СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ТОРГОВОГО ПРЕДПРИЯТИЯ Ридель Л.Н.	246
62.	ВЫБОР СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ Ридель Л.Н.	249
63.	АНАЛИЗ РЕЗЕРВОВ СНИЖЕНИЯ СЕБЕСТОИМОСТИ ПРОДУКЦИИ Ридель Л.Н., Голубчиков М.В.	252
64.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ПРЕДПРИЯТИЯ Ридель Л.Н.	255
65.	ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА УРОВЕНЬ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА Рудакова А.В, Бычакова А.Н., Перепёлкина С.А., Бородина Е.Э.	258
66.	РОЛЬ ВНИМАНИЯ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ Румянцева О.С., Русакова М.Н., Томилина Т.А.	264

67.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ КАК ФАКТОР СПЛОЧЕНИЯ СЕМЬИ	
	Румянцева О.С., Томилина Т.А., Русакова М.Н.	268
68.	ОСОБЕННОСТИ И ИНСТРУМЕНТЫ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МИНИ-ПЕКАРНИ	
	Рыжкова Ю.А.	272
69.	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ЧЕЛОВЕКУ: ОСОБЕННОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ	
	Самарина А.С., Воронцова А.В.	276
70.	СОЦИОМЕТРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ СТРУКТУРЫ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ	
	Самарина А.С., Гаврась Е.А.	280
71.	ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВРАЧЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
	Самарина А.С., Гаврась Е.А.	285
72.	ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В РАБОТУ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ	
	Самарина А.С., Юсупова Ю.У., Мельчехина И.В.	291
73.	ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ: КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
	Свечканев А.Д.	297
74.	ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	
	Спасова О.А.	299
75.	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ	
	Харюшина В.Н., Черепанова А.И.	305
76.	ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ АНЕМИИ	
	Харюшина В.Н., Черепанова А.И.	309
77.	СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ НА ПРИМЕРЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	
	Чиспиякова В.В., Земба Е.А.	311
78.	ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ РЕФОРМ В УПРАВЛЕНИИ МНОГОКВАРТИРНОГО ДОМА, КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В СФЕРЕ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ	
	Чуванькина О.М.	
	Научный руководитель – Кузовлева И.А.	315
79.	НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ УЧЕТА РАСХОДОВ ПРЕДПРИЯТИЙ	
	Шестакова Н.Н.	318
80.	ОСОБЕННОСТИ БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЕТА РАСХОДОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ	
	Шестакова Н.Н.	322
81.	ЦИФРОВАЯ ЭКОНОМИКА В ГОСУДАРСТВЕННОМ	

УПРАВЛЕНИИ РОССИИ	
Яковлева Е.А., Дубровская Т.В.	326
82. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕЛОВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОЕКТОМ И ТРЕБОВАНИЯМИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Яковлев К.Е., Забуга Е.В., Коваль И.В.	329
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	332

**Экономика и управление в современных условиях:
материалы международной научно - практической
конференции**

Ответственный редактор: А.С.Третьяков
Технический редактор: Л.М. Ашихмина

Подписано в печать 23.10.2024г. Сдано в производство 23.10.2024г.

Формат 14,85 x 21,0
А. Печать лазерная
Изд. №
Тираж 100 экз.

Бумага офисная
Усл. печ. л. 21,19
Заказ № 41

Редакционно-издательский центр АНО ВО СИБУП
660037, г. Красноярск, ул. Московская, 7 «А»