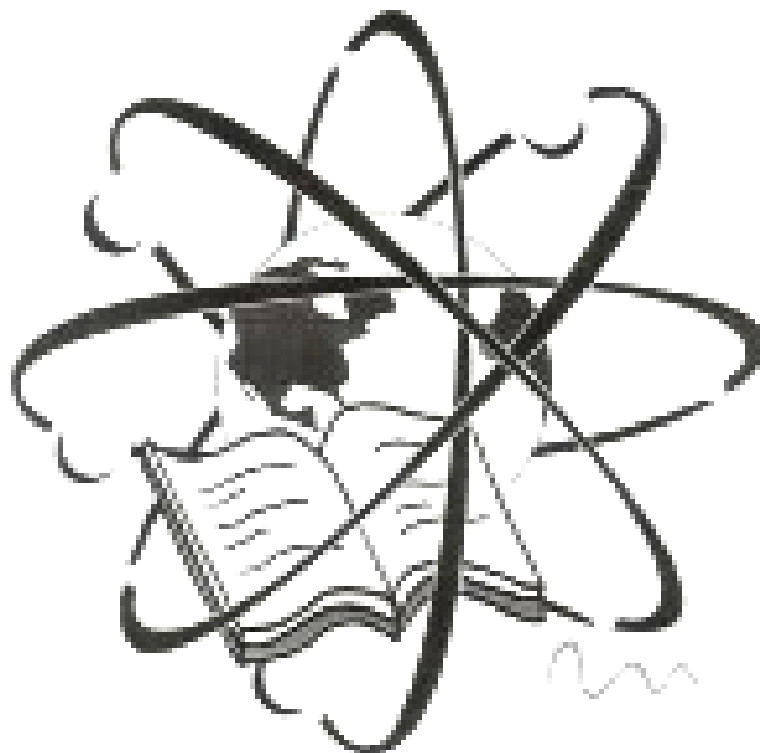


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯРОСЛАВСКИЙ АВТОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



ТВОРЧЕСТВО. ПРОФЕССИЯ. ЛИЧНОСТЬ.

**VII Межрегиональная студенческая
научно-практическая конференция**

Сборник докладов
VII конференции 09 апреля 2024 г.

Выпуск 7

Ярославль, 2024

Редакционная коллегия: Логисова С.А.(руководитель), Кузнецов О.В., Мокина С.Л.

Седьмая Межрегиональная студенческая научно-практическая конференция **«Колесниковские чтения»**: Сборник докладов. 09 апреля 2024 г. Выпуск 7. – Ярославль, ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж», 2024. – Сборник включает тезисы докладов Межрегиональной студенческой научно-практической конференции «Колесниковские чтения».

Авторы докладов – обучающиеся общеобразовательных учреждений, студенты колледжей и техникумов Ярославской и Вологодской областей, Краснодарского края – анализируют противоречия современности, взаимодействия человека и среды обитания, возвращаются к истокам духовности, освещают аспекты использования современных технологий, рассматривают вопросы экономики и права, затрагивают проблемы экологии и здоровья.

Настоящее издание может представлять интерес для студентов и преподавателей, организаторов воспитательной и методической работы, а также для руководителей научно-исследовательской деятельности молодежи.

© ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж, 2024 г.

©Авторы материалов, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН	стр.
1. Создание стереометрических фигур <i>С. В. Воробьев, ГПОУ ЯО Пошехонский аграрно-политехнический колледж</i>	4 4
СЕКЦИЯ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ	5
1. Нужна ли России смертная казнь? <i>Минько М.С., Хрыкова В.А., ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий, Ростов</i>	5
2. Гипотеза о фальсификации первого полёта человека в космос и её опровержение <i>Морозов А.Ю., ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий</i>	11
СЕКЦИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН	14
1. Тропой героя (боевой путь моего прадеда Зайцева Николая Александровича) <i>Бажулин Игорь Владиславович, ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж»</i>	14
2. Миссия выполнима! Первый в мире подводный нефтепровод – в блокадном Ленинграде <i>Е.Р.Лашков, Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»</i>	18
3. Стихи поэтов о Великой Отечественной войне как инструмент укрепления традиционных ценностей в историческом процессе <i>П. А. Бушуев, ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий, Ярославль</i>	26
СЕКЦИЯ ФИЛОЛОГИИ	28
1. Своеобразие поэзии Виктора Цоя <i>П. А. Смирнова, ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н. П. Пастухова»</i>	28
2. Синтаксическая функция инфинитива <i>А.И. Попюк, ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н. П. Пастухова"</i>	29
3. Философия Марка Мэнсона в произведениях классической литературы <i>А.В. Демидов, ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н.П.Пастухова»</i>	31
4. Компьютерный сленг как явление русского языка <i>А. С. Петрунина, ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н.П.Пастухова»</i>	36
СЕКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН	37
1. Нарушение режима сна у первокурсников как причина неуспеваемости <i>Баслина Александра Алексеевна, Семерикова София Алексеевна, ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий</i>	37
2. Популяризация финансовой грамотности среди молодёжи <i>П.В.Шаброва, ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им.Н.П.Пастухова»</i>	47

СЕКЦИЯ ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

СОЗДАНИЕ СТЕРЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

С. В. Воробьев

ГПОУ ЯО Пошехонский аграрно-политехнический колледж, группа СВ-21, Пошехонье РФ

Е. Ю. Орлова. А. Д. Беберина

ГПОУ ЯО Пошехонский аграрно-политехнический колледж, преподаватели, Пошехонье РФ

На уроках математики не хватает пространственных моделей, поэтому я решил изготовить в сварочном цеху несколько макетов. Здесь мне понадобились знания из математики, теория по сварке металлов и изучению швов при сваривании. Это все я применил на практическом обучении при изготовлении многогранников.

Данный проект актуален для учащихся 9-11 классов, студентов колледжа на уроках стереометрии и дома при решении стереометрических задач.

Тип проекта: практико-ориентированный.

Цели проекта:

- практическая – придумать и создать модели для уроков стереометрии;
- дидактическая – развитие абстрактного мышления.

Задачи: 1) рассчитать размеры макетов; 2) выбрать материал для изготовления; 3) оценить возможности изготовления стереометрических фигур, используя подручный материал; 4) провести монтаж деталей.

На уроках математики занимаются совместно две группы по профессиям Сварщик и Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Мы с учителем математики сделали расчет многогранников. При вычислении размеров параллелепипедов и пирамид применялись свойства прямоугольных треугольников, углов и теорема Пифагора.

Для создания макетов была использована ручная дуговая сварка плавящимся электродом. Были использованы сварочные швы угловые в нижнем и вертикальном пространственном положении.

Использовались следующие виды работ: 1) заготовка деталей для стереометрических фигур; 2) сборка деталей для стереометрических фигур; 3) сварка узлов многогранников; 4) обработка сварных швов; 5) покраска стереометрических фигур.

Практическое применение моделей стереометрических фигур состоит в решении задач.

1) Используя модель пирамиды, вычислить высоту, полную поверхность и объем пирамиды. Для решения задачи сделайте необходимые измерения.

2) Используя модель усеченной пирамиды, вычислить высоту и полную поверхность пирамиды. Для решения задачи сделайте необходимые измерения.

3) Используя модель конуса, вычислить высоту, полную поверхность и объем конуса. Для решения задачи сделайте необходимые измерения.

Получились практичные, компактные, дешевые, экологически чистые и долговечные изделия. Все критерии по изготовлению моделей выполнены. Задача изготовления многогранников была не простая. Но при создании их лучше понимаются приемы сварки и разбираться в математике.

СЕКЦИЯ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ

НУЖНА ЛИ РОССИИ СМЕРТНАЯ КАЗНЬ?

Минько М.С., Хрыкова В.А.,

ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий, Ростов, ЯО, РФ.

Ахапкина М.А.,

ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий, Ростов, ЯО, РФ.

С тех пор, как в России был введен мораторий на смертную казнь, в обществе периодически происходит обострение дискуссии о его отмене. Резонансные серийные убийства, преступления против детей, акты терроризма вызывают волну народного гнева и ставят на повестку дня вопрос о замене пожизненного заключения смертной казнью.

Последнее обострение дискуссии началось в конце 2022 г., когда заместитель председателя Совета Безопасности РФ Д. Медведев допустил возвращение высшей меры наказания «без внесения изменений в Конституцию РФ» [7]. Способствовала этому заявлению сложная внешнеполитическая обстановка, и, как её следствие, выход России из Совета Европы (ради вхождения в который и был введён мораторий на смертную казнь). Последнее обстоятельство, по мнению ряда общественно-политических деятелей, даёт весомый правовой аргумент для возвращения в нашей стране смертной казни. Однако на сегодняшний день в правящих кругах по-прежнему нет единого мнения по данному вопросу. В то время как представители отдельных политических партий (Л. Слуцкий, С. Миронов) ратуют за отмену моратория, правоведы (А. Клишас, Д. Бессарабов) отмечают, что «к новым конституционным устоям, сформировавшимся в России за последние три десятилетия после принятия Основного закона, нельзя подходить так легко, по-чиновничьи». Сторонникам возвращения смертной казни в РФ они рекомендуют «ещё раз подумать над аргументацией» [6].

Стоит отметить, что вопрос об отмене моратория на смертную казнь в РФ затрагивает не только политические и правовые, но также экономические, религиозные, нравственные и другие сферы общественной деятельности. Поэтому на сегодняшний день проблема фактического возвращения смертной казни в нашей стране имеет остросоциальный, но трудноразрешимый характер, что делает любое исследование, посвящённое данной теме, актуальным.

Цель – исследовать проблему отмены моратория на смертную казнь в Российской Федерации.

Задачи:

- изучить историю применения смертной казни в России;
- охарактеризовать проблемы отмены моратория на смертную казнь на законодательном уровне;
- рассмотреть аргументацию сторонников и противников отмены моратория;
- на основе данных социологических опросов проанализировать мнение россиян о необходимости отмены моратория на смертную казнь;

- на основе проведённого в колледже анкетирования оценить мнение молодёжи 16 – 18 лет на предмет фактического введения смертной казни в нашей стране.

Объект исследования – институт смертной казни в современной России.

Предмет – проблема отмены моратория на смертную казнь в РФ.

Методы исследования:

- общенаучные: анализ, синтез, дедукция, индукция, классификация, обобщение;

- историко-сравнительный и историко-хронологический методы исследования, позволившие проследить процесс становления и развития института смертной казни в России;

- социологические: метод анкетирования.

Среди источников, которые легли в основу настоящего исследования, можно выделить:

- законодательные акты РФ: Конституция РФ, Уголовный, Уголовно-процессуальный, Уголовно-исполнительный кодексы РФ, указы и распоряжения Президента и Правительства РФ;

- выступления и заявления общественно-политических деятелей России;

- данные социологических опросов.

В результате проведённого исследования мы пришли к выводу о том, что вплоть до 90-х гг. XX века применение в России смертной казни во многом было обусловлено политическими мотивами, что хорошо прослеживается на видах преступлений, за которые она широко назначалась (преступления против государства, военные преступления, борьба с инакомыслящими, взяточничество и спекуляция). С другой стороны, много веков наше государство жило в условиях применения жёстких мер по отношению к лицам, существенно преступившим закон, что отразилось на менталитете русского народа. Демократизация всех сфер общественной жизни в 90-е гг. и связанное с ней реформирование российской правовой системы легли на неподготовленное российское общество. Поэтому после введения моратория на смертную казнь большинство наших сограждан по-

прежнему придерживалось мнения, что справедливым наказанием за тяжкие умышленные преступления является смертная казнь, как это было в СССР.

В современном российском законодательстве мораторий на смертную казнь напоминает акт об амнистии, распространяющий своё действие на статьи УК РФ. С одной стороны, одними нормативно-правовыми актами в РФ запрещено назначать наказание в виде смертной казни, с другой – де-юре она закреплена в уголовном законодательстве нашей страны. По мнению ряда юристов, даже после выхода РФ из Совета Европы изменить сложившуюся ситуацию практически невозможно. Принятие закона об отмене моратория на смертную казнь повлечёт за собой изменение некоторых статей Конституции РФ (в частности, ст. 20), что невозможно без соблюдения требований ст. 135 Конституции РФ [1]. Это означает, что поставить точку в проблеме окончательной отмены/фактического возвращения смертной казни способны только граждане России путём референдума. Однако на сегодняшний день в российском обществе нет единого мнения в отношении отмены моратория на смертную казнь. Налицо правовой тупик.

Анализ мнений сторонников и противников отмены моратория на смертную казнь позволил выявить проблемы применения смертной казни в РФ в случае отмены моратория, среди которых наиболее значимыми являются: повышение качества работы судейского корпуса и органов досудебного производства с целью исключения случайностей и ошибок, которые могут возникнуть при расследовании преступлений и судебных разбирательствах; совершенствование процедуры исполнения смертного приговора, включая выбор вида казни; проблему возрождения института исполнителей смертной казни.

Согласно данным всероссийских социологических опросов на сегодняшний день за фактическое возвращение смертной казни в нашей стране чаще высказываются люди пожилого возраста – бывшие граждане СССР, родившиеся и выросшие в условиях тоталитарного государства. Молодёжь, привыкшую к юридической практике назначения пожизненного наказания за особо тяжкие преступления, устраивает сложившееся положение вещей.

В связи с темой нашего исследования особый интерес представляет мнение об отмене моратория на смертную казнь среди молодёжи в возрасте 16 – 18 лет. Для данной возрастной категории характерно неустоявшееся мировоззрение, на которое воздействуют политические, экономические и социальные факторы.

В опросе приняли участие 137 студентов нашего колледжа 1-2 курсов, из них 77% - юноши, 33% - девушки.

За фактическое возвращение смертной казни в России высказались 27 % опрошенных. 45% респондентов отрицательно оценили отмену моратория. Примечательно, что 29% студентов нашего колледжа нейтрально относятся к возвращению смертной казни, что связано с отсутствием интереса у данной категории опрошенных к событиям, происходящим в политической, экономической, социальной жизни страны.

Среди преступлений, за которые стоит приговаривать к смертной казни в случае её возвращения, большинство респондентов на 1-е место поставили сексуальные преступления против детей. На втором месте – убийство и терроризм. По 24% опрошенных считают, что взяточничество и шпионаж заслуживают высшей меры наказания. Несколько студентов рассматривают смертную казнь как эффективное средство для борьбы с инакомыслящими.

В ходе опроса мы также выяснили, что молодёжь невосприимчива к иностранным видам смертной казни, поэтому в качестве приемлемого и достаточно гуманного метода лишения жизни рассматривает применявшийся ещё в Советском государстве расстрел.

Таким образом, несмотря на остросоциальный характер, в силу вышеуказанных причин, фактическое возвращение смертной казни в юридическую практику нашей страны на сегодняшний день не представляется возможным.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ: принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020

[Электронный ресурс]/СПС Консультант Плюс. – URL: локальная сеть ГПОАУ ЯО РКОТ 19.10.2023.

2. Уголовно-исполнительный кодекс РФ от 08.01.1997 № 1-ФЗ (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2023) [Электронный ресурс]/СПС Консультант Плюс. – URL: локальная сеть ГПОАУ ЯО РКОТ 20.10.2023.

3. Уголовно-процессуальный кодекс РФ от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 04.08.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 12.10.2023) [Электронный ресурс]/СПС Консультант Плюс.-URL: локальная сеть ГПОАУ ЯО РКОТ 20.10.2023.

4. Уголовный кодекс РФ от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 04.08.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 12.10.2023) [Электронный ресурс]/СПС Консультант Плюс. – URL: локальная сеть ГПОАУ ЯО РКОТ 20.10.2023.

5. Указ Президента РФ от 16.05.1996 № 724 «О поэтапном сокращении применения смертной казни в связи с вхождением России в Совет Европы» [Электронный ресурс]/СПС Консультант Плюс. – URL: локальная сеть ГПОАУ ЯО РКОТ 19.10.2023.

6. Лидеры ЛДПР и Справедливой России предложили вернуть смертную казнь. Как на это отреагировали их коллеги и Кремль [Электронный ресурс]/СМИ2 06.04.2023. – URL: <https://smi2.ru/article/137891271/story> 15.10.2023.

7. Медведев допустил возврат к смертной казни без изменения Конституции [Электронный ресурс]/РИА НОВОСТИ 08.12.2022. – URL: <https://ria.ru/20221208/kazn-1837205411.html> 15.10.2023.

8. Опрос: как россияне относятся к смертной казни [Электронный ресурс]/РИА НОВОСТИ 08.11.2019. – URL: <https://entermedia.io/news/opros-kak-rossiyane-otnosyatsya-k-smertnoj-kazni/> 24.10.2023.

9. Смертную казнь одобряют 4 из 10 россиян, на четверть меньше, чем 13 лет назад [Электронный ресурс]/Исследовательский центр портала Superjob.ru, 01.03.2022 – URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/113382/smertnuyu-kazn-odobryayut-4-iz-10-rossiyan/> 23.10.2023.

10. Соцопрос: большинство граждан РФ считает смертную казнь необходимой мерой наказания [Электронный ресурс]/КПРФ, 26.02.2006. – URL: <https://kprf.ru/news/lenta/39858.html> 23.10.2023.

ГИПОТЕЗА О ФАЛЬСИФИКАЦИИ ПЕРВОГО ПОЛЁТА ЧЕЛОВЕКА В КОСМОС И ЕЁ ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Морозов А.Ю.,

ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий, Ростов, ЯО, РФ.

Ахапкина М.А.,

ГПОАУ ЯО Ростовский колледж отраслевых технологий, Ростов, ЯО, РФ.

В условиях противостояния между странами Запада и СССР полёт первого человека в космос имел эффект разорвавшейся бомбы. В то время как советские граждане с упоением читали статью В.В. Добронравова (1962 г.) о том, что пребывание Ю.А. Гагарина в космосе проложило человечеству путь в межпланетарное пространство, к Луне и другим планетам, западные СМИ в том же году обвинили Советский Союз в фальсификации данного события. Поводом к подобным рассуждениям стал отказ СССР опубликовать детальное описание ракеты-носителя и корабля. И даже сегодня, спустя 63 года, споры о Гагарине, как первом человеке, побывавшем в космосе, не утихают. Сторонники фальсификационной теории указывают на тот факт, что, если перешагнуть через толщу советской пропаганды, то становится понятно, что о первом космонавте мира и его полёте известно очень мало.

Цель работы – исследовать гипотезу о фальсификации первого полёта человека в космос; определить её слабые места.

Задачи:

- охарактеризовать основные положения данной теории;
- на основе имеющихся архивных документов и материалов определить её слабые места.

Объект исследования – история космонавтики в 50-е – 60-е гг. XX в.

Предмет – первый полёт человека в космос.

Методы исследования:

- Общенаучные: анализ, синтез, дедукция, индукция;

- Специально-исторические: историко-сравнительный и историко-системный, которые позволили определить взаимосвязь теории фальсификации с государственной политикой обеих стран-соперниц (США и СССР) в условиях «Холодной войны».

Для раскрытия темы и достижения наибольшей объективности в работе были использованы документы органов государственной власти, партийные документы, источники периодической печати, источники личного происхождения, которые отражают основные направления развития советской космонавтики 50-60-х гг. XX века, а также содержат сведения о первом полёте человека в космос.

В результате проведённого исследования нами были сделаны выводы о том, что:

- все аргументы сторонников теории фальсификации сводятся к отсутствию фото- и видео-фиксации первого полёта человека в космос; незнанию истории своей страны; нежеланию осуществлять поиск и детальное прочтение всех имеющихся на сегодняшний день документов и материалов, связанных с пребыванием Гагарина на околоземной орбите;

- сокрытие деталей первого полёта человека в космос было обусловлено не фальсификацией полёта Гагарина в космос, а противостоянием двух сверхдержав: в условиях набравшей обороты «Холодной войны» советские космические программы были засекречены, а документы и материалы выходили под грифом «Строго секретно»;

- тщательный анализ многочисленных источников позволяет опровергнуть гипотезы теории фальсификации, ещё раз убедиться в том, что Ю.А. Гагарин действительно был первым человеком в космосе;

- в настоящее время в российской исторической науке отсутствуют комплексные работы, аргументированно опровергающие теории заговора о Ю.А.

Гагарине, что даёт повод к распространению и популяризации данных теорий в СМИ и сети Интернет.

История освоения космоса с самого начала стала объектом разного рода фальсификаций, искажений и недобросовестного освещения в СМИ. Поэтому на сегодняшний день важно убедительно продемонстрировать ключевую роль СССР в освоении космоса и значение отечественных космических программ для всего человечества.

Список литературы

1. Кричевский, С.В. Воздействие первого полёта человека в космос на развитие России и человечества [Текст]/С.В. Кричевский//Воздушно-космическая сфера, 2021. - № 1. – С. 6 – 17.

2. Доклад тов. Гагарина Ю.А. от 13.04.1961 г. на заседании Государственной комиссии после космического полёта [Текст]/ Это было так... (50 лет космонавтике)//Берегиня, 2011. - № 2 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bylo-eto-tak-50-let-kosmonavtike/viewer> 05.10.2023.

3. Обращение ЦК КПСС, Президиума ВС СССР и Правительства Советского Союза к коммунистической партии и народам СССР, народам и правительствам всех стран, ко всему прогрессивному человечеству. 12.04.1961 г. [Текст]/ Это было так... (50 лет космонавтике)//Берегиня, 2011. - № 2 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bylo-eto-tak-50-let-kosmonavtike/viewer> 05.10.2023.

4. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «Об успешном осуществлении в Советском Союзе первого в мире космического полёта на корабле-спутнике «Восток» от 12.04.1961 г. [Текст]/ Это было так... (50 лет космонавтике)//Берегиня, 2011. - № 2 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bylo-eto-tak-50-let-kosmonavtike/viewer> 05.10.2023.

5. Шифртелеграмма М. Келдыша, С. Королёва, С. Зверева и других в ЦК КПСС № 799/ш от 09.03.1961 г.[Текст]/ Это было так... (50 лет космонавтике)//Берегиня, 2011. - № 2 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bylo-eto-tak-50-let-kosmonavtike/viewer> 05.10.2023

СЕКЦИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

ТРОПОЙ ГЕРОЯ

(боевой путь моего прадеда Зайцева Николая Александровича)

Выполнил: Бажулин Игорь Владиславович,

ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж», г.Ярославль, РФ

Руководитель: Ведмедь Ольга Николаевна,

ГПОУ ЯО «Ярославский автомеханический колледж», г.Ярославль, РФ

Много лет прошло с окончания Великой Отечественной войны. Но память о войне живет в народе. Я люблю историю, особенно историю XX века, насыщенного разнообразием событий, открытий, взлётов и падений целых империй и интересуюсь историей своей семьи. Мой прадед Зайцев Николай Александрович был участником Великой Отечественной войны. Поэтому я решил узнать о боевом прошлом моего прадеда.

Источниками информации были сведения, полученные от бабушки, которая приходится дочерью моему прадеду, сайт Память народа и Большая российская энциклопедия.

Цель работы: Собрать как можно больше информации о своём прадедусшке, добавив их в копилку знаний и памяти о предке.

Гипотеза: Предположим, что точкой отсчёта боевого пути станет период призыва на службу, а впоследствии и мобилизации на фронт. Следовательно, определив часть, время и место участия в боевых операциях можно установить где, когда и куда по ходу войны мой прадедусшка перемещался в составе тех или иных воинских частей.

Задачи:

- опираясь на данные проверенных источников и карты, узнать биографию прадеда и обозначить примерные векторы боевого пути во время Великой Отечественной войны, определить принадлежность к той или иной войсковой части.

- составить карту «Тропа героя»

Свою работу я начал с поиска и структурирования всей необходимой информации. Нашёл сайт, который в дальнейшем стал опорой моего проекта. Составил план и стал ему следовать.

- 1) На сайте «Память народа» в поиске нашёл нужного мне человека, при этом, каждый раз уточняя его фамилию, инициалы, год и место рождения.
- 2) Определил принадлежность к той или иной воинской части (5 миномётная гвардейская бригада)

- 3) Определил период непосредственного подчинения к этой части.
- 4) Исходя из сведений о принадлежности в соответствующий период оперативного подчинения к соответствующей вышестоящей воинской части (дивизия, армия, фронт), определил точку отсчёта боевого пути.
- 5) Сопоставляя информацию из различных источников, проложил линии направлений боевого пути своего предка в составе определённых воинских частей.

Собрал все имеющиеся фотографии прадеда и его наград и поместил их в приложение к работе.

Мой прадедущка, Зайцев Николай Александрович, родился 3 декабря 1924 года, в деревне Холм Даниловского района.

Совсем ещё мальчишкой по современным меркам, живя в деревне, решил переехать к своему отцу Зайцеву Александру Абрамовичу в город Ярославль в 1938 году в возрасте 14 лет. Жили на улице Свободы в доме 58, построенном в 1937 году для проживания военных специалистов. В настоящее время на месте бывшей квартиры находится магазин радиоэлектроники «Бастион».

Жил в черте города, так как из воспоминаний Угличская улица имела статус шоссе, была вымощена булыжником, Но в округе пасли и гоняли коров, а дома были деревянными.

До войны работал на заводе топливной аппаратуры, тогда носившем название «Государственный механический завод № 62». Предположительно, был слесарем.

Красивый, высокий, он был гармонистом самоучкой, играл на русской венке, как говорится, был первым парнем на деревне. Прадед вёл дневник или что-то напоминающее записную книгу, сшитую скрепками, как тетрадь в 48 листов. Записи, предположительно, были ежедневного характера. Возможно, это песни, стихи, мысли, написанные чернильным карандашом или, вероятнее всего, ручкой.

Был призван 17-летним юношей в начале 1941 года в Сталинский РВК, тогда Сталинского района города Ярославля. Начиная от октября-декабря 1942 года, уже мобилизован в составе 5 гвардейской миномётной бригады под командованием Дегтяренко Николая Антоновича, на Север, для подкрепления сил, обороняющих Ленинград.[1]

Ориентировочно с начала 1943 года Зайцев Н.А. в составе 5 гвардейской миномётной бригады перешёл в подчинение 67-ой армии, расположенной в тот момент между Ленинградом и ближе к Шлиссельбургу. На протяжении тяжких времён, сопровождаемых изнуряющим голодом, разносторонней погодой, ведь приходилось обороняться и воевать зимой и летом, и ежедневными потерями

товарищей, советские войска с каждым днём на Ленинградском и Волховском фронтах приближали момент воссоединения и прорыва блокады с отбрасыванием врага далеко на Запад.

С ходом дней 5гвардейская минометная бригада переходила также в другие вышестоящие части одного рода войск (артиллерийские войска), вероятно с целью выполнения определённых оперативных задач, то есть была в оперативном подчинении у 28-ой артиллерийской дивизии (01.02.1943-09.02.1943), в составе, опять же, 67-ой армии и летом у 1-ой гвардейской миномётной дивизии (01.08.1943-31.08.1943).

18 января 1943 года на восточной окраине Рабочего посёлка № 1 под Шлиссельбургом после решительной атаки части 123-й стрелковой бригады Ленинградского фронта соединились с частями 372-й дивизии Волховского фронта.

Позже, через год, войска Волховского и Ленинградского фронтов начали сокрушительное наступление в сторону Новгорода, это был 1-ый сталинский удар, освобождение Ленинграда и Новгорода. Там участвовал и мой прадед. Пройдя от низовий Ладожского озера из Рабочего посёлка 1, силами 8-ой и 67-ой армии, где в подчинении была на тот момент и 5 гвардейская минометная бригада, начали мощное наступательное движение в сторону Никольского на юго-западе фронта и Новгорода на южном направлении.[2]

По воспоминаниям, прадед говорил о разных городах, которые, вероятнее всего, сам посещал во время боевых действий находясь в строю. Один из городов была Гатчина, за которую было немало сил положено и Псков, под которым произошло переподчинение из 67-ой к уже 8ой армии для дальнейших указаний и продвижения в необходимом, на тот момент, направлении.

Далее путь лежал в обход Псковского, а, следовательно, и Чудского озера в сторону Нарвы, где основные силы были брошены дальше на прибалтийские республики с освободительной миссией в сентябре-октябре 1944 года. Это была Прибалтийская операция, 8-ой сталинский удар.

После чего, вероятнее всего бригада под началом 8-ой армии вышла на 2-ой Белорусский фронт, где продолжали движение уже в составе 61-ой, а потом и 65-ой армии. Твёрдо и уверенно, пусть местами и тяжело шли бои за освобождение встречавшихся на пути городов и деревень, в том числе и к знаменитому Кёнигсбергу, в боях за который участвовал и мой прадед. [3]

Далее, последним из точных и явных мест его пути был город Данциг, который упомянут и документе о подвиге, совершённом при освобождении этого города и где мой прадедушка был контужен от вблизи разорвавшегося снаряда.

Тропа, протоптанная сапогами, путь пройденный в десятках, а то и сотнях километров, на том закончился, но дорога была пройдена до конца. Зайцев Николай

Александрович награждён четырьмя медалями, которые на сегодняшний день имеют статус пропавших и одна из которых не найдена даже на сайте.

Награждён медалями «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией в 1941-1945 гг.» и «За взятие Кёнигсберга».

Я горжусь своим прадедушкой! Когда нужно было, он пошёл туда, откуда не все возвращаются. Ушёл на фронт, не думая о том, что там его ждёт, сколько опасностей будет на пути. Он шёл и защищал то, что дороже всего, не отступая ни на шаг.

С тех давних лет много времени утекло, через все трудности и опасные моменты жизни прошёл мой прадедушка. Прошёл так, как может только сильный духом человек.

К великому моему сожалению, он не дождался правнука, который бы расспросил бы его о том тяжком времени, о подвигах, совершённых во имя своих товарищей и Родины и о жизни в нечеловеческих условиях.

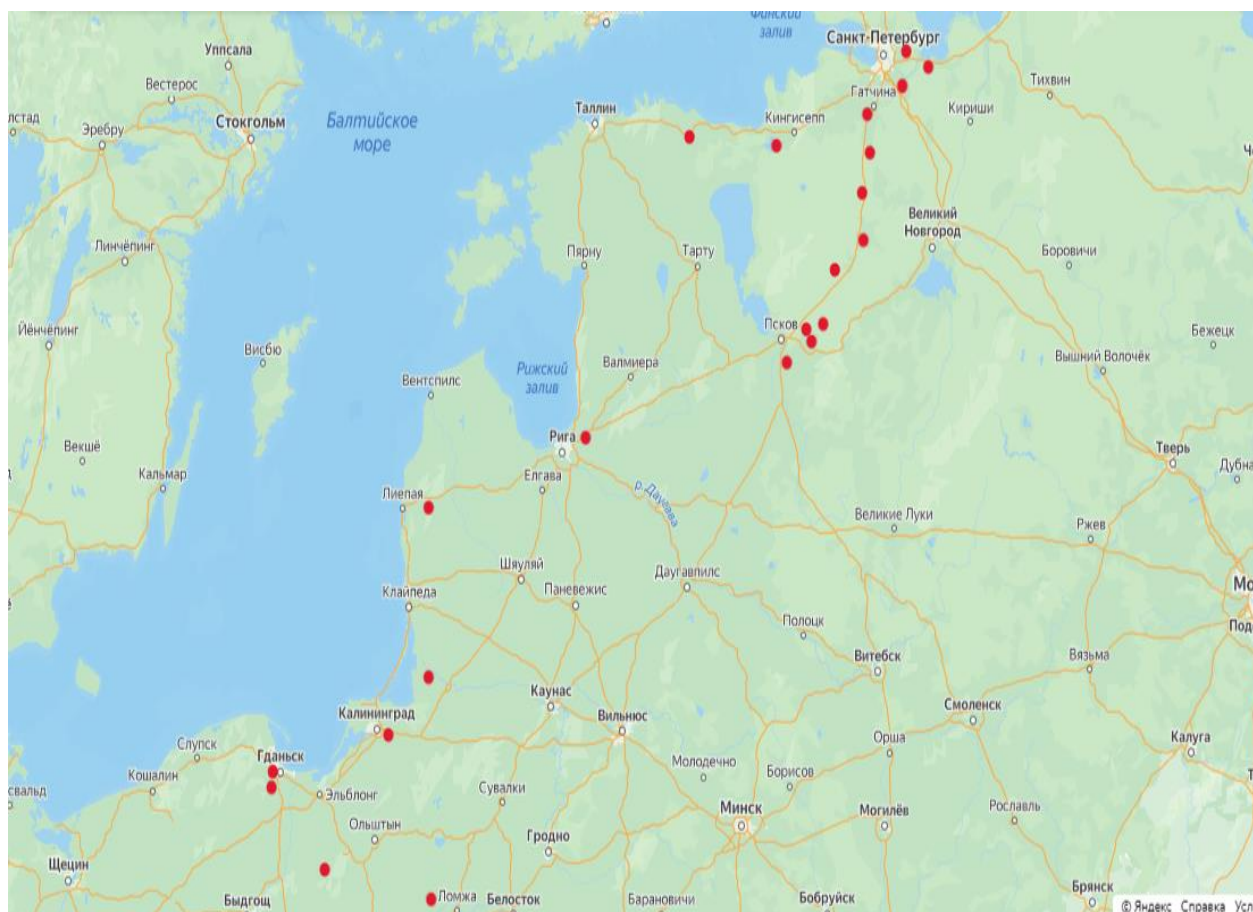
Но, к счастью не все страницы биографии его утрачены. Много интересуюсь, спрашивая у бабушки всё, что она помнит из того, что её отец, мой прадедушка Зайцев Н.А. рассказывал, я записывал, откладывал в отдельные тетради эту информацию, пользовался сайтами и книгами, уточняя те или иные исторические факты войны.

Неизвестно было мне, и где воевал мой прадед. Я решил самостоятельно из имеющейся информации проложить при помощи карт сайта «Память народа» его боевой путь, чтобы иметь представление о том, где он бывал и какие совершал подвиги.

Список источников и литературы

1. Воспоминания Седовой Людмилы Николаевны, дочери Зайцева Н.А. [Текст] // архив семьи Зайцевых
2. pamyat-naroda.ru [Электронный ресурс] (17.3.2024)
3. Второй белорусский фронт: Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс] .- [old.bigenc.ru>military_science/text/2711641](http://old.bigenc.ru/military_science/text/2711641) (24.03.2024)

Приложение



Боевой путь Зайцева Николая Александровича

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!

ПЕРВЫЙ В МИРЕ ПОДВОДНЫЙ НЕФТЕПРОВОД – В БЛОКАДНОМ ЛЕНИНГРАДЕ

Е.Р.Лашков

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж» РФ

Е.А.Панько

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж» РФ

Знать историю своей страны, гордиться своим прошлым, делать все возможное для сохранения памяти о тех, кто спас наше Отечество – это необходимо для каждого человека, любящего свою Родину. Очень важно, чтобы наша

благодарность не ограничивалась красивыми словами, а нашла свое воплощение в реальных делах, в сохранении исторической памяти. И это в наших руках!

Для достижения Победы каждый гражданин нашей страны делал все возможное. Особая роль среди тружеников тыла отводится людям, занимавшимся сварочным делом, поскольку производство военной техники невозможно без сварки. Благодаря сварщикам создавался танк Т 34, строился трубопровод через Ладожское озеро в осажденный Ленинград, восстанавливались мосты и железные дороги, ремонтировались корабли.

Моя будущая профессия – сварщик, и мне интересно узнать о том, какой вклад внесли мои предшественники в развитие сварочного дела, о том, как они трудились в годы войны. Поэтому эта тема мне близка и интересна.

Тема конференции – «Нужные городу люди». И цель нашей работы – рассказать о тех людях, в том числе сварщиках, которые были так необходимы во время войны, ведь благодаря их знаниям, профессионализму и самоотверженности городу удалось выстоять. Они создали первый в мире подводный трубопровод и сделали это в 1942 году в... блокадном Ленинграде. Фантастическая задумка и фантастическое воплощение. Нефтепровод построили за 43 дня.

Собирая информацию по изучаемой теме, мы опирались на различные источники, главными из которых являются сайты Интернет.

Теоретическая значимость данной работы заключается в сохранении исторической памяти о вкладе сварщиков в дело Победы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что оно может быть использовано студентами для повышения образовательного уровня.

Сегодня мало кто помнит о том, что первый в мире магистральный подводный трубопровод для перекачки углеводородов был проложен советскими строителями во время Великой Отечественной войны по дну Ладожского озера, чтобы снабжать блокадный Ленинград топливом для автомобилей, бронетехники и электростанций. Ленинград остро нуждался не только в продовольствии, но и в горючем.

Трубопроводный транспорт является самым дешевым средством доставки углеводородов из всех существующих. И не важно, идет ли речь о нефти, газе или

чем-то еще. Стоимость доставки топлива по трубам в полтора – два раза меньше, чем на судне, почти в три раза меньше, чем на поезде, и в десять с лишним раз меньше, чем на автомобиле. Еще одно важнейшее преимущество трубопроводов – это возможность освободить железные и автомобильные дороги, а также вагоны и автомашины для доставки других грузов. Именно это второе обстоятельство и стало решающим при выборе способа транспортировки топлива в блокированный немцами Ленинград.

К началу сентября 1941 года город оказался в плотном кольце окружения. Единственным путем, соединявшим его со страной, оставалось Ладожское озеро. Помимо продовольствия, Ленинграду для выживания было необходимо большое количество горюче-смазочных материалов.

Для преодоления топливного кризиса предпринимались самые нетривиальные меры. К примеру, более половины ленинградских грузовиков были оборудованы газогенераторными установками, которые работали на дровах. Буквально. Начальник Службы горючего Ленинградского фронта полковник В. Я. Сеницын предложил смешать часть имеющегося бензина с пихтовым маслом в пропорции один к одному, что и было сделано. Сто тридцать девять тонн полученной бензиново-пихтовой смеси провели по документам как «бензин второго сорта». Неприхотливые двигатели полторок на этом «инновационном» топливе хотя и с трудом, но всё же работали.

Однако если бы к концу ноября не начались поставки по Дороге Жизни, то вся бронетехника и все автомобили на фронте и в городе попросту встали бы.

Кто именно был инициатором прокладки топливного трубопровода по дну Ладожского озера? Считается, что первой эту идею высказала Нина Васильевна Соколова – главный инженер 27-го (ленинградского) отряда Экспедиции подводных работ особого назначения (ЭПРОН). История этой удивительной женщины достойна отдельного рассказа. Окончив в 1936 году Ленинградский институт инженеров водного транспорта, она получила назначение в ЭПРОН – созданную в 1923 году организацию, которая специализировалась на подводных работах.

Работа под водой считалась тогда сугубо мужским делом, причем не только в Советском Союзе, но и в мире. Одни только ботинки водолаза весили двадцать четыре килограмма, а весь комплект снаряжения – почти восемьдесят килограммов. Соколова должна была заниматься в отряде исключительно инженерными расчетами, но она настояла на возможности пройти обучение на водолаза. Нина была уверена, что невозможно заниматься качественным проектированием подводных мероприятий, не имея возможности потрогать всё на месте своими руками.

Начальник ЭПРОНа, контр-адмирал Фотий Иванович Крылов решил поддержать инициативную девушку. Характеристика Соколовой, написанная им для личного дела, звучала так: «Молодой энергичный работник, постоянно совершенствует знания и опыт. Тверда и настойчива в достижении своих целей. Прямолинейна и смела. Живо интересуется военно-морским делом. Отлично выдержала испытания по военно-морскому минимуму. Требовательна, пользуется авторитетом у товарищей по службе и у подчиненных».

Для того, чтобы выдать Нине свидетельство, разрешающее ей спуски под воду, Крылову пришлось дойти до самого «всесоюзного старосты» – Михаила Калинина. Но дело того стоило. Соколова не только стала первой в мире женщиной-водолазом, но и внесла огромный вклад в развитие теории и практики подводных работ.

Нина знала, что еще в 1939 году инженеры, занимавшиеся проектированием наземных трубопроводов, по собственной инициативе разрабатывали идею прокладки трубопроводов по дну водоемов, в первую очередь – морей. Руководство треста тогда их не поддержало, сочтя затею крайне сомнительной. Впрочем, то, что в мирное время кажется никому не нужной фантастикой, в условиях войны часто становится реальностью. Так произошло и на этот раз.

В феврале 1942 года Соколову отправили в Москву за новым оборудованием для отряда. Вместе с ней в самолете летел начальник Управления военно-восстановительных работ Ленинградского фронта, инженер-генерал Иван Георгиевич Зубков, который руководил строительством Дороги Жизни через

Ладожское озеро. Нина решила рассказать ему про довоенную идею советских инженеров и с ходу набросала чертеж подводного топливного трубопровода, а также его примерный маршрут, ведь рельеф озерного дна был ей хорошо знаком.

Зубков воспринял предложение очень серьезно и сразу доложил о нём Алексею Николаевичу Косыгину, непосредственно отвечавшему в ГКО за снабжение блокадного Ленинграда. Косыгин вызвал к себе Соколову для беседы. Выслушав Нину и убедившись, что она действительно глубоко разбирается в теме, он приказал руководству Наркомстроя немедленно заняться детальной проработкой проекта.

25 апреля 1942 года было подписано постановление ГКО о строительстве трубопровода на Ладоге, который должен быть сдан 20 июня. Это было смелое решение, если не сказать невыполнимое. Никто на тот момент в мире и в мирное время не строил трубопроводы по дну, под водой. Технические задачи тоже поражали: длина - 30 км, из них 21 км непосредственно по дну Ладожского озера на глубине от 1 до 13 метров. И всё это при очень непростых климатических условиях весенней Ладоги, но главное - под огнём противника! Передовая была всего в двух километрах! За проект головой отвечал главный инженер Д. Шинберг. Трубы нашли на Ижорском заводе, конечно, стальные. Диаметр 101 мм. Завод также плотно обстреливался, а потому трубы для перевозки грузили только ночью. А ведь время поджимало. Обследованием трассы перед строительством занимались сотрудники Водоканала.

Согласно проекту, железнодорожная сливная эстакада и головная насосная станция должны были расположиться на мысе Кареджа, на восточном берегу Ладоги. Мыс выступал в озеро, что позволило сократить подводную часть трубопровода. Далее нитка трубопровода уходила на дно почти строго на запад и поднималась на поверхность в районе станции Ваганово. В Ленинград цистерны с топливом должны были приходиться по Ириновской железной дороге.

В сооружении трубопровода принимали участие более тысячи военных и гражданских строителей. Все проектные, строительные и монтажные работы велись фактически параллельно. Только так можно было уложиться в назначенные сроки.

Подготовленные инженерами чертежи деталей и механизмов в течение суток воплощались в металле. Прокладка точного маршрута под водой осуществлялась одновременно с монтажом труб на земле. И так далее.

Примерно тридцать процентов труб, привезенных с Ижорского завода, имели на концах коническую резьбу. Их свинчивали между собой, а стык заваривали. Семьдесят процентов труб резьбы не имели. Их сваривали в стык, после чего на шов надвигали муфту, которая также приваривалась к трубам с обоих концов. Первый стык сварил 1 мая знаменитый питерский сварщик Григорий Иванович Ломоносов.

Нарком путей сообщения, Андрей Васильевич Хрулёв, присутствовавший при этом событии, записал в дневнике: «Ломоносов работал, как чародей. Повелительным жестом он заставил стоящих возле него помощников постепенно поворачивать трубы вокруг оси. Не прерывая ни на минуту работы, он быстро вел сварку по окружности стыка двух труб. Бойцы смотрели на сварочный шов и удивлялись четкому почерку сварщика. Каждая волна была абсолютно равна другой, как будто художник рисовал эти волны карандашом на чистом листе бумаги, а не сварщик своей тяжелой шумящей горелкой доводил металл до температуры свыше полутора тысяч градусов, гнал жидкие бурлящие волны металла к одному краю, заставляя их ложиться и застывать правильной грядой, в соответствии с намеченным им рисунком».

В качестве основного метода соединения труб была выбрана ручная дуговая сварка. Хотя строительство проводилось в сложных фронтальных условиях, качество сварочных работ было высоким: из 4500 стыков дефекты обнаружены только в одном.

Трубы сваривали в секции по двести метров и испытывали на герметичность, прокачивая по ним керосин под давлением. После этого секции покрывали битумной изоляцией и перемещали на трехсотметровую наклонную спусковую дорожку, уходящую в воду.

Передняя часть секции крепилась на понтоне, соединенном тросом с катером, который плавно вытягивал её в озеро до тех пор, пока конец секции не достигал воды. В этот момент движение прекращалось, и к концу погружённой в озеро

секции приваривали следующую секцию, постепенно наращивая длину плети до полутора километров. Оба конца закреплялись на понтонах, и в результате получалась плавучая конструкция, которую в дальнейшем можно было перемещать по воде и монтировать со следующими плетями. Для полного покрытия всего подводного участка трубопровода требовалось подготовить пятнадцать таких плетей.

Подводный маршрут по дну Ладоги был тщательно проложен с учетом особенностей грунта и интенсивности подводных течений в разных частях озера. 26 мая все пятнадцать полуторакилометровых плетей были готовы, и было решено перейти к укладке трубопровода на дно.

Уникальная операция началась с аварии. 26 мая Ладога, как это часто с ней случается, бушевала. И погубила километровую «плеть», которую только что сварили. Её крепления оборвались и «плеть» унесло. Как вспоминали участники строительства, было жутко обидно. Однако дальше работа спорилась. Подгонка и сварка «плетей» продолжались до 14 июня. Их состыковывали и укладывали на дно Ладожского озера подводники - работали они в тяжёлых, да порой и в запредельных условиях. Холод озера, плохая видимость. И обстрелы, обстрелы...

К 15 июня подводная часть трубопровода была уложена на дно полностью. Для того, чтобы сильные ладожские донные течения не сместили и не повредили конструкцию, по всей ее длине были прикреплены пятидесятикилограммовые грузы. На глубинах до четырех метров водолазы ставили их через каждые пятьдесят метров, а на больших глубинах – через каждые десять.

17 июня 1942 года были проведены гидравлические испытания. Сначала трубопровод испытали прокачкой воды под большим давлением - успешно. Далее - уже керосином. И вновь всё хорошо. Всё это время водолазы на дне и катера наверху проверяли, нет ли следов утечки керосина. К радости проектировщиков и строителей никаких радужных пятен на поверхности или пузырьков под водой обнаружено не было. Трубопровод работал штатно.

19 июля правительственная комиссия подписала акт о сдаче Ладожского трубопровода в эксплуатацию, оценив качество проведенных работ на «отлично». В

итоге трубопровод был проложен недалеко от посёлка Коса от песчаной косы восточного побережья до площадки в районе Борисовой Гривы на западном берегу озера.

Производительность трубопровода достигала 350 тонн горючего в сутки. Горючее перекачивалось разное - автобензин, лигроин, дизельное топливо (его, кстати, назвали «Артерия жизни»). Трубопровод действовал 20 месяцев, за которые перекачал около 40 тысяч тонн горючего.

Уникальная операция, помимо всего прочего, вошла в историю блокады тем, что немцы о ней... так и не узнали. Ладогу они простреливали всегда «для порядку», но даже не смогли предположить, что советские специалисты в это время прокладывали подводный трубопровод.

Создание этого уникального инженерного сооружения, построенного менее, чем за шестьдесят дней, в двух километрах от линии фронта под постоянным огнем противника, стало триумфом советской инженерной мысли и мужества наших строителей. Но главное в том, что это успешное строительство явилось крупнейшим прорывом блокады Ленинграда, обеспечившим осажденный город так ему необходимым топливом и по значимости равным многим большим сражениям Великой Отечественной войны. Давайте не будем забывать о таких славных военно-инженерных подвигах.

Из всего выше сказанного становится очевидным, что в годы Великой Отечественной войны сварщики совершили настоящий профессиональный подвиг. И мы, сварщики XXI века, их потомки, должны не только свято помнить об этом, но и с достоинством продолжать начатое ими дело.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Лось А.В., История развития сварочного производства: учеб. пособие/А.В. Лось, А.Ю. Воробьев. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2005. – 136 с.
2. Как была создана дуговая сварка. [Электронный ресурс]
URL: <https://kak-eto-sdelano.ru/kak-byla-sozdana-dugovaya-svarka/>

3. Сварка в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. [Электронный ресурс] URL: <https://welder-history.livejournal.com/18471.html>
4. Сварка металлов в СССР в период Великой Отечественной войны (1941-1945гг.) / SVARAK. Все о сварке. [Электронный ресурс] URL: <http://svarak.ru/biblioteka/svarka-v-sssr-t-1/glava-4-svarka-metallov-sssr-period-velikoy-otechestvennoy-voyni-1941-1945/>
5. Где, когда и как был построен первый в мире подводный магистральный трубопровод?[Электронный ресурс] URL: <https://transy.ru/ladozhskiy-truboprovod-istoriya-sozdaniya>
6. Подводный трубопровод через Ладожское озеро [Электронный ресурс]URL:http://transenergostroy.ru/blog/znamenitye_truboprovody_podvodnyu_truboprovod_cherez_ladozhskoe_ozero.html
7. Трубопровод - за 43 дня. Еженедельник "Аргументы и Факты" № 18. Аргументы и факты - Петербург 30/04/2014

СТИХИ ПОЭТОВ О ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ КАК ИНСТРУМЕНТ
УКРЕПЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ИСТОРИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

П. А. Бушуев,

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий, Ярославль

Руководитель: Е. С. Грозных

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий, Ярославль

Тема Великой Отечественной войны занимает особую роль в истории России, а также была и остается одной из ведущих тем в художественной литературе. И, чем дальше от нас отдаляются события той войны, тем ценнее становятся произведения поэтов-фронтовиков, как свидетельства очевидцев истории нашей страны.

Проблема проекта актуальна, поскольку «РФ сегодня заняла лидирующие позиции в борьбе за мир. Это значит, что в этой борьбе Россия должна побеждать. Что значит побеждать? Это значит, что мы должны предложить именно такое видение мира, которое существенно отличается от мнения глобалистов. Мы должны

предложить свое видение будущего мира», – считает заместитель председателя Госдумы РФ А. Бабаков.

Цель: изучить поэзию о Великой Отечественной войне поэтов-фронтовиков и поэтов-шестидесятников, проанализировать её влияние на формирование традиционных российских ценностей.

Методы: поисковый, практический (сбор и анализ информации, структурирование).

В результате проекта:

1. Проведено исследование творчества поэтов-фронтовиков и поэтов-шестидесятников.

2. Выявлено влияние поэзии о войне на соотечественников на каждом из рассматриваемых этапов: в период Великой Отечественной войны(1941-45 гг.) и в период «Хрущевской оттепели» (1953-64 гг.).

3. Составлен обзор о влиянии творчества поэтов, писавших о Великой Отечественной войне, на формирование и укрепление традиционных ценностей граждан нашей страны.

4. Построена линия времени, включающая временные промежутки: 1941-45 гг. и 1953-64 гг., а также описаны эффекты, которые мы получили в 90-е годы XX века.

Заключение

Поскольку Победа для российского народа была и является генеральным смыслом нашей идеологии, важно, чтобы наши соотечественники, являющиеся лидерами общественного мнения: писатели, поэты, художники и иные представители творческой интеллигенции, при создании своих произведений опирались на фундаментальные тезисы нашей идеологии: патриотизм, справедливость, свободу, суверенное развитие и благоденствие с целью их использования как инструмента для укрепления традиционных ценностей российского общества.

Список источников

1. Всероссийский патриотический проект «Живая история» // URL: <https://живаяистория-россии.рф/> (дата обращения: 02.04.2024)

СЕКЦИЯ ФИЛОЛОГИИ

СВОЕОБРАЗИЕ ПОЭЗИИ ВИКТОРА ЦОЯ

П. А. Смирнова,

ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н. П. Пастухова», Ярославль, Российская Федерация

Н. В. Кофанова,

ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н. П. Пастухова», Ярославль, Российская Федерация

Введение: Виктор Цой — один из немногих советских и российских рок-музыкантов, который популярен и в наши дни. Виктор Цой называл своё поколение «потерянным». «Потерянное» поколение — это ограниченное временными рамками явление конфликта человека с действительностью. Появившееся относительно недавно, оно стало актуальным в основном для молодёжи во многих странах и не теряет своей значимости по сей день. В Советском Союзе, одним из первых к этой теме подошел поэт и композитор Виктор Робертович Цой, чьи произведения и являются объектом моего исследования. Таким образом, цель нашей работы — сформулировать особенности поэзии Виктора Цоя.

Материалы: песни группы «Кино».

Метод: анализ, классификация.

Результат:

1. В цветовой гамме всех произведений необходимо выделить обилие темных и мрачных красок, связанных с изображением трагического, - серый, черный, погребальный. Если проследить, для примера, как воспринимается белый цвет, то можно обнаружить довольно негативное отношение к нему. В творчестве поэта он символизирует пустоту и безжизненность. А в совокупности с холодным серым он передает довольно мрачную панораму безымянного города. Теплых красок, символизирующих положительные эмоции, практически нет. Это говорит о некоем декадентском видении картины мира.

2. Зачастую произведение начинается яркой, но при этом очень точной и конкретной зарисовкой – быта, пейзажа, иногда даже настроения. Затем следуют размышления героя по поводу нарисованной картины, частью которой в некоторых случаях он сам и является. Четкого перехода между настоящей действительностью и областью метафизического нет, это ощущение приходит на подсознательном уровне. Финал представляет собой крайне простой, логически завершённый, но от этого не менее парадоксальный вывод («Смерть стоит того, чтобы жить...»). В связи с этим и основную смысловую нагрузку несет последняя строфа.

3. Лексику текстов нельзя назвать бедной. Отсутствие «высоких», «книжных» слов можно связать с биографией поэта (высшей ступенью его образования стало ПТУ). Но это самое отсутствие никак не сказалось на художественности его произведений.

Вывод: Стихи Виктора Цоя актуальны и сегодня, во многом это зависит от смысла, который заложен в его стихах, значит, своеобразие его художественной поэзии оправдало себя. Виктор Робертович Цой – не только музыкант, но и поэт, чьё творчество и сегодня интересует людей. Свообразие художественной поэзии позволило его стихам стать ярким примером необычного направления в литературе – рок-поэзии.

СИНТАКСИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ ИНФИНИТИВА

А.И. Попюк,

ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н. П. Пастухова", Ярославль, Российская Федерация

А. С. Трухина,

ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им. Н. П. Пастухова", Ярославль, Российская Федерация

Введение: в современном русском языке высокой степенью употребительности характеризуется особая форма глагола – инфинитив, способный выполнять разнообразные синтаксические функции в простом предложении. Однако при синтаксическом анализе предложения могут возникнуть сложности. Такне всегда

очевидно, каким именно членом предложения является глагол в неопределенной форме. Учащиеся, как правило, инфинитив обозначают сказуемым, зная, что инфинитив – это начальная форма глагола. Отсюда вытекает практическая значимость данной темы, так как в школе и колледже на рассмотрение синтаксических функций инфинитива выделено мало времени, и это становится причиной многих ошибок.

Материалы: предложения их произведений классической литературы, в которых используется инфинитив.

Метод: анализ, классификация, объяснение.

Результат:

Трудность может возникнуть, когда инфинитив сочетается со словами на –О: если инфинитив стоит на первом месте в предложении, а дальше следует слово на –О, перед нами двусоставное предложение с подлежащим - инфинитивом: Спорить с ним бесполезно. Перестановка инфинитива на второе место после слова на –О, являющегося категорией состояния, превращает предложение в безличное: Бесполезно спорить с ним. Но Савельича мудрено было унять. Наличие при инфинитиве слов категории состояния надо, нужно, необходимо, нельзя, можно и др. говорит о том, что это сказуемое безличных предложений, независимо от порядка слов: Зурин пил много и потчевал меня, говоря, что надобно привыкать ко службе; он рассказывал мне армейские анекдоты, от которых я со смеху чуть не валялся, и мы встали из-за стола совершенными приятелями. И нужно было нанимать в дядьки басурмана, как будто у барина не стало и своих людей! Несколько дней нам должно будет притворяться. Нужно было нанимать мусье да тратить лишние деньги! Инфинитив может быть и обстоятельством цели. При этом действия глаголов также относятся к разным лицам: Хозяин пошёл (с какой целью?) хлопотать. Палашка, позови барина (с какой целью?) обедать. Инфинитив в роли обстоятельства цели примыкает к глаголам со значением движения, а также к глаголам биологического значения: жить, родиться и т.д.: пошел гулять, поехал учиться, побежал купаться.

Инфинитив является дополнением, если спрягаемый глагол имеет полноценное лексическое значение, а действия глаголов относятся к разным лицам: Комендант велел (что?) его к себе представить. Василиса Егоровна принудила его (к чему?) во всём признаться. Прошу (о чём?) не умничать, - сказал я своему дядьке, - сейчас носи сюда тулуп. В этих примерах действия глаголов относятся к разным людям (велел комендант, а представит кто-то другой; прошу я, а не умничать будет дядька).

Вывод: Анализ предложений с инфинитивом в произведении А. С. Пушкина «Капитанская дочка» показал, что чаще всего инфинитив выступает в роли основной части составного глагольного сказуемого, реже – главного члена инфинитивного предложения; крайне редко – подлежащего. В качестве второстепенного члена предложения инфинитив чаще выполняет функцию дополнения, реже – обстоятельства и определения.

ФИЛОСОФИЯ МАРКА МЭНСОНА В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ КЛАССИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

А.В. Демидов,

ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им.

Н.П.Пастухова", Ярославль, Российская Федерация

А.С. Трухина,

ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им.

Н.П.Пастухова", Ярославль, Российская Федерация

Введение: в различных литературных произведениях нельзя не обойтись без раскрытия персонажа, его характера и мотива содействия того или иного поступка, которые зачастую могут иметь такой глубокий смысл, о котором ты будешь задумываться ни один вечер. Обычно такая аналогия даёт пути для различных философских дискуссий и является основой для некоторых книг по психологии. В настоящее время книги по психологии имеют очень большой спрос, особенно если дело касается экзистенциального кризиса и проблемы существования человека. В данной работе я провел сопоставление определенных моралей, выстроенных в

книгах Марка Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо» и «Всё хреново» и попытался найти совпадения в различных произведениях классической литературы.

Материалы: книги Марка Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо» и «Всё хреново»; произведения классической литературы.

Метод: выделение морали из книги Мэнсона, поиск похожего события или героя в русской классике, её пояснение.

Результат:

Мораль 1. «Чтобы не волноваться о невзгодах, нужно волноваться о вещах более важных». Чтобы не испытывать беспокойство и тревоги по поводу небольших неприятностей и неудач, необходимо сосредоточить своё внимание на тех вещах, которые действительно важны и значимы в жизни. Вместо того чтобы уделять слишком много внимания мелочным проблемам, следует уделить своё время и энергию на достижение более серьёзных и значимых целей в жизни. Таким образом, человек может избежать ненужного стресса и беспокойства, сфокусировавшись на том, что действительно имеет для него значение.

Вникая в смысл этой морали, сразу вспоминается Князь Андрей Болконский из произведения Л.Н.Толстого «Война и мир», который переживает серию трагических событий, заставляющих его переосмыслить свои приоритеты и стать более философским в отношении жизни. Он осознаёт, что важно не тратить время на мелочи и невзгоды, а заботиться о более значимых вещах, таких, как смысл жизни, любовь и духовное развитие.

Это философия проявляется во многих моментах романа, но, возможно, наиболее ярким примером является эпизод, когда князь Андрей находится на поле Аустерлица и получает серьёзную рану. Он лежит на земле, чувствуя боль и слабость, но не теряет спокойствие и даже испытывает своего рода освобождение, понимая, что его прежняя жизнь была полна бесполезных забот и несущественных проблем. В этот момент он осознаёт, что его жизнь может иметь глубокий смысл, и решает изменить свои приоритеты

Мораль 2. «Осознаёте вы это или нет, от вас зависит, о чем волноваться». Каждый человек имеет свободу выбора, и может решать, на что обращать своё внимание и энергию. Если мы постоянно будем волноваться о мелочах и незначительных проблемах, то мы можем упустить из виду более важные и существенные вещи.

Князь Андрей Болконский осознаёт, что его беспокойство и тревога по поводу военных событий совершенно бессмысленны. Он начинает задаваться вопросами о смысле жизни и осознаёт, что важнее всего для него – любовь к женщине, которую он потерял (она умерла при родах). Он понимает, что всё остальное, включая его военную карьеру и статус, не имеет значения.

Мораль 3. «И вот парадокс: сосредоточенность на позитиве – на лучшем, на превосходном – лишь напоминает нам снова и снова о том, чем мы не стали; о том, чего нам не хватает; о мечтах, которые не сбылись». Фокусирование только на позитивных аспектах жизни может вызвать недовольство и чувство недостаточности, потому что мы будем сравнивать свою жизнь с идеальным образом. В то же время, когда мы принимаем свою жизнь во всех её аспектах, включая негативные, мы можем стать более счастливыми и довольными собой. В целом, мы должны принимать свою жизнь, такой, какая она есть, и искать способы роста и развития, а не сравниваться с другими или идеальным образом.

В произведении «Преступление и наказание» Ф. Достоевского главный герой Раскольников стремится к превосходству и возвышению над окружающими, идеализируя себя и свои действия. Он убивает старушку-процентщицу и её сестру, считая, что это необходимо для достижения своей цели, которая должна изменить мир. Однако после преступления Раскольников страдает от раскаяния, а мечта о «великом деле» не сбывается. В результате своих действий Раскольников попадает в конфликт с собственным мировоззрением и в итоге осознаёт свою ошибку. Он понимает, что его идеалы недостижимы, и принимает свою жизнь и окружающих вместо того, чтобы стремиться к тому, чего ему не хватает.

Мораль 4. «Стремление к более позитивному опыту – само по себе негативный опыт. И, как ни парадоксально, принятие негативного опыта –

позитивный опыт». Когда мы стремимся к более позитивному опыту, мы часто не осознаём, что это стремление само по себе является негативным опытом. Наше упорство в поиске счастья и удовлетворения может привести к тому, что мы становимся недовольными в своей жизни и начинаем ощущать депрессию, тревогу и разочарование, когда они получаем то, что хотим. С другой стороны, когда мы принимаем негативный опыт и учимся работать с ним, мы можем обрести позитивный опыт. Приёмы принятия негативных чувств и опыта помогают нам стать более уравновешенными, спокойными и мудрыми людьми, которые могут лучше справляться с трудностями проблемами в жизни.

Родион Раскольников, который убивает старушку-процентщицу и её сестру Лизавету. В своей голове Раскольников долго считал, что убийство может принести ему материальную выгоду и стать шагом на пути к светлому будущему. Но уже после убийства он осознал свою ошибку и начал испытывать муки совести. Через многое он прошёл, переживая мучительные мысли и эмоции, но в конце концов нашёл путь к истинному исправлению. Он старался жить в уединении. Покаялся в своём преступлении, затем пошёл на путь истинный. Раскольников нашёл позитивный опыт в своём негативном опыте - в принятии и исправлении своего преступления.

Мораль 5. «Действие – не только следствие мотивации, но и его причина». Действия — это проявление человеческой активности, направленной на достижение определённой цели или выполнения определённого действия. Мотивация, с другой стороны, является фактором, который стимулирует и направляет наше поведение. Часто мы действуем на основе мотивации, которую мы ощущаем в данный момент. Однако, утверждение «действие - не только следствие мотивации, но его причина», подразумевает, что мотивация может быть не только стимулом действия, но и причиной нашей мотивации, которая затем приводит к действию.

Родион Раскольников совершает убийство старушки и её сестры-пенсионерки, мотивируя свой поступок идеями о том, что он выше общепринятых моральных норм и имеет право на выполнение своей задумки. Таким образом, его действия стали не

только следствием его сильной мотивации, но и причиной пагубных последствий, таких как страдания и смерть невинных людей.

Мораль 6. «Если вы станете воспринимать человечество как средство достижения большей свободы или большего равенства, вы неизбежно разрушите и свободу, и равенство». Если человек начнёт рассматривать других людей только как инструмент для достижения своих целей, то он может потерять ценности, которые связаны с идеями свободы и равенства. Если каждый будет использовать других людей только в своих интересах, то это может привести к тому, что люди начнут конкурировать друг с другом, а не сотрудничать, и тем самым разрушат идеи свободы и равенства в обществе.

Раскольников, пытаясь достичь своих целей, сталкивается жестокой действительностью и вынужден признать, что его поступки причиняют страдания другим людям. В итоге он приходит к пониманию того, что свобода и равенство должны быть достигнуты через уважение к другим и жертвам собственных интересов.

Мораль 7. «Мы лично несем ответственность за всё, что происходит в нашей жизни, каковы бы ни были внешние обстоятельства».

Каждый человек несет ответственность за свою жизнь и результаты своих действий, независимо от внешних обстоятельств, которые могут повлиять на его жизнь. Это означает, что мы не можем полностью контролировать все внешние факторы, которые влияют на нашу жизнь, такие как экономические условия, политическая обстановка, здоровье и т.д., но мы можем контролировать нашу реакцию на эти обстоятельства и выбор наших действий.

Примером может служить повесть Фёдора Достоевского «Идиот», где главный герой князь Мышкин пытается восстановить справедливость и добро в своей жизни, принимая на себя ответственность за свои поступки и выборы несмотря на то, что внешние обстоятельства работают против него.

Вывод: одной из ключевых концепций, которые Мэнсон обсуждает, является идея признания собственной уязвимости и честного отношения к себе. Эта концепция встречается в русской классике, где герои часто сталкиваются с

внутренними конфликтами и стремятся к пониманию себя. Помимо этого, философия Марка Мэнсона, основанная на идеях честности перед собой и признании своей уязвимости, гармонично сочетается с темами классической литературы, где герои часто ищут истину о себе и своем месте в мире.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СЛЕНГ КАК ЯВЛЕНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА

А. С. Петрунина,

ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им.

Н.П.Пастухова", Ярославль, Российская Федерация

А.С. Трухина,

ГПОАУ ЯО "Ярославский промышленно-экономический колледж им.

Н.П.Пастухова", Ярославль, Российская Федерация

Введение: Компьютеры, мобильные телефоны, интернет и социальные сети все больше становятся неотъемлемой частью нашей жизни. Сегодня везде можно встретить, как взрослых, так и детей, которые держат в руках телефон или планшет, слушают музыку или смотрящих кино ли видеоролик. И вместе с этим мы можем услышать из их уст все больше новых, незнакомых, а зачастую и непонятных слов.

Материалы: результаты анкетирования, которое проходило дистанционно посредством социальных сетей («ВКонтакте»). В анкетировании принимали участие учащиеся разных школ города Рыбинска и области.

Метод: анкетирование, анализ данных.

Результат:

Анкета включала в себя как закрытые вопросы, так и открытые. Таким образом, создание анкеты направлено на выявление наиболее популярных слов – примеров компьютерного сленга на сегодняшний день для школьников, а также на понимание того, какое место занимает компьютерный сленг в речи современного школьника.

Самую большую группу составили учащиеся 7 классов, вторую группу представили учащиеся 8 классов, третья группа – учащиеся 9 класса, также были представители 6 классов и 5 классов. Ниже мы наглядно отразили участников групп

в процентном соотношении. Для составления вопроса о том, какие слова-компьютерные сленги являются наиболее популярными среди школьников нами были выбраны следующие: аватар, аттач, бан, видюха, винда, геймер, гифка, девайс, дрова, инет, бук, лол, лаг, мыло, ник, рандомно, юзер, твитнуть. Ответы респондентов распределились следующим образом: 40% респондентов выступила в пользу использования слова *ник, лол, кек* и *геймер* в своей речи. Чуть менее популярны – 30% - слова *лаг, аватар, гифка*. Наименее употребительными словами оказались слова *мыло, твитнуть, винда*.

Компьютерный сленг – это очень актуальная и важная тема. Это можно доказать тем, что сегодня каждый школьник использует в своей речи новые и зачастую не совсем понятные слова, многие из которых являются компьютерными сленгами. Конечно, они попадают в нашу речь неслучайно. Компьютеры, интернет-пространство сегодня захватили большую часть жизни, как подростка, так и взрослого человека, при этом, даже тех, чья работа не связана с компьютерной деятельностью. И возникает проблема, которая связана с пониманием речи современного школьника и его одноклассников с одной стороны, и еще больше с другой – между подростком и его старшим окружением: учителями, родителями и т.д.

Вывод: Говоря о пользе и вреде компьютерного сленга, следует обращать внимание не только на состояние языка, но и на влияние этих слов на сознание.

СЕКЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА СНА У ПЕРВОКУРСНИКОВ

КАК ПРИЧИНА НЕУСПЕВАЕМОСТИ

Баслина А.А., Семерикова С.А.,

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий

Праксина Е.А.,

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий

Цель работы: выявить причины бессонницы у студентов первокурсников; разработать практические рекомендации для восстановления сна.

В соответствии с поставленной целью определены **следующие задачи:**

1. Ознакомиться с видами расстройств сна.
2. Определить причины нарушения сна.
3. Изучить физиологические особенности организма человека в подростковом возрасте.
4. Изучить интернет-ресурсы, содержащие сведения о расстройствах сна.
5. Провести анкетирование учащихся
6. Проанализировать полученные данные
7. Разработать рекомендации по борьбе с бессонницей, изготовить буклет

Объект исследования: качество сна студентов - первокурсников.

Предмет исследования: причины бессонницы и влияние ее на самочувствие и учебную деятельность учащихся

Гипотеза: предполагается, что нарушение режима сна влияет на успеваемость учащихся.

Средства и методы: исследования с применением анкетирования, изучение интернет-ресурсов, сравнение, анализ результатов.

Студенты – первокурсники испытывают стресс от смены рода деятельности, смены коллектива, повышения уровня самоорганизации, особенно студенты, которые вынуждены жить отдельно от родителей и других опекающих их людей.

Статистика успеваемости на первом курсе колледжа, по сравнению с успеваемостью в школе показала снижение 0,5-1 балл. Мы связали это снижение результата обучения не с повышением нагрузки, так как в школе она была не меньше, а с неумением самостоятельно организовывать свое время, в том числе время отдыха-сна. Занятия в колледже проходят в первой половине дня, мы обратили внимание, как не выспавшиеся студенты не внимательны и заторможены на занятиях, в результате получают низкие оценки.

Сон (somnus) — функциональное состояние центральной нервной системы и соматической сферы, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия

организма с окружающей средой и неполным прекращением узнаваемой психической деятельности. Это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит восстановление работоспособности нейронов. Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья, является необходимым условием здорового образа жизни. Сон – одно из основных состояний организма, в котором человек проводит до одной трети жизни.

Бессонница - это нарушение сна, при котором наблюдается трудность засыпания, короткий период собственно сна или отсутствие после него ощущения отдыха. Бессонница проявляется сокращением длительности ночного сна, поздним засыпанием, ранним пробуждением, многократным прерыванием в течение ночи. Сон при бессоннице нарушается и качественно- становится более поверхностным, сокращается продолжительность глубокого сна, нарушается соотношение между стадией сна, сопровождающегося сновидениями, и стадией сна без сновидений.

Часто людям, страдающим от бессонницы, кажется, что они не спят вообще. Большинство из них отмечают, что в течение дня их постоянно клонит ко сну, а ночью заснуть не могут, или, задремав, тут же просыпаются, нередко видят одни и те же сны.

Учеными установлен максимальный срок существования без сна – 19 дней. Выявлен он в ходе жестоко эксперимента над группой заключенных, которым пообещали свободу после его завершения. Свободы никто не получил. Все заключенные умерли в ходе эксперимента.

Согласно исследованиям ученых, в первую очередь нарушения сна у подростков связано с физиологическими изменениями в организме во время переходного возраста. Увеличение уровня гормонов и активация нервной системы могут привести к проблемам засыпания и пробуждения. Мелатонин в пубертате начинает вырабатываться позже, чем в детском возрасте, и время бодрствования смещается. Из-за этого подросток может чувствовать себя по ночам более бодро, чем днем или вечером.

Происходят изменения психологического характера, вызванные пубертатным периодом, увеличивается время, затрачиваемое на общение, расширение круга общения, и это также приводит к изменению биоритмов.

В возрастающем ритме жизни общества все демографические группы испытывают высокие нагрузки, но именно в подростковом возрасте они могут стать критическими. В первый год обучения интеллектуальные, психоэмоциональные и физические нагрузки значительно возрастают, увеличивается количество уроков и возрастает их сложность, количество времени, затрачиваемого на выполнение домашнего задания, также растёт.

Еще один важный аспект, влияющий на сон подростков это использование электронных устройств перед сном таких как: компьютер, смартфон, планшет и другие гаджеты. Дело в том, что электронные устройства выделяют синий свет, который подавляет выработку мелатонина – гормона, ответственного за сон.

Зачастую человек откладывает сон на потом, из-за того, что смартфон или другое мобильное устройство позволяет выполнять множество задач, которые могут отвлекать человека от сна. Например, человек, ложась спать, решает проверить электронную почту, просмотреть новостную ленту, купить что-то в онлайн-магазине и так далее. Из-за этого время, отводимое на сон, может значительно сокращаться.

Кроме того, существует такое явление как «беспокойство ожидания». Оно заключается в том, что люди постоянно проверяют смартфон на наличие уведомлений и боятся пропустить какую-либо новость или сообщение. Это явление может так же проявляться и ночью.

Среди негативных факторов, влияющих на качество сна у подростков, важно отметить дисбаланс в режиме сна и бодрствования. Многие подростки имеют неправильный суточный ритм, привыкли ложиться спать и вставать в разное время в разные дни недели. Это запутывает биологические часы и приводит к сонливости днем и бессоннице ночью. Поэтому важно поддерживать стабильный режим сна и бодрствования.

Плохой сон у подростков может быть связан с различными психологическими факторами. Одной из причин может быть стресс, который дети

часто испытывают из-за проблем в колледже, конфликтов с друзьями или семейных проблем. Стресс может привести к беспокойству и тревоге, которые мешают нормальному засыпанию и качественному сну.

Также на сон может повлиять нарушение режима питания. Недостаточное питание днем и переедание вечером может нарушить работу органов пищеварения, вызывая тяжесть, боль и тошноту.

Негативно сказывается и недостаток физической активности. Избыток энергии может привести к тому, что подросток не сможет быстро заснуть вечером. Поэтому занятия спортом, такие как посещение спортивной секции, катание на коньках или лыжах, помогут нормализовать эмоциональное состояние.

Ученые в зависимости от процессов и механизмов происходящих во сне делят его на фазы: быстрого и медленного сна.

Обычно, у здорового человека сон начинается с первой стадии, длящейся 5-10 минут — это так называемая фаза медленного сна. Затем наступает вторая стадия, длящаяся около 20 минут. На третью и четвертую стадии приходится еще около 30-45 минут. После этого человек возвращается снова на вторую стадию медленного сна, а вот с нее он переходит на первую фазу быстрого сна, которая длится около пяти минут. Такая последовательность и называется циклом. Циклы повторяются, при этом продолжительность медленного сна с каждым последующим циклом уменьшается, а фаза быстрого сна, наоборот, увеличивается. По мере перехода от первой стадии медленного сна к третьей активность организма снижается: замедляется работа сердечно-сосудистой системы, восприятие внешней информации почти полностью прекращается, снижается активность работы мозга. В фазе быстрого сна чувствительность к внешним сигналам, наоборот, увеличивается — поэтому из этой фазы проснуться проще всего. Роль быстрого сна для организма пока недостаточно изучена. Но нейрофизиологи утверждают, что в это время происходит закрепление навыков, полученных в течение дня и обработка аспектов информации.

Чтобы чувствовать себя хорошо, а не ходить разбитым целый день, пробуждаться стоит только после полностью завершенного цикла, то есть время сна

должно быть кратно 90 минутам, например, шесть, семь с половиной или девять часов.

Чтобы чувствовать себя хорошо, а не ходить разбитым целый день, пробуждаться стоит только после полностью завершённого цикла, то есть время сна должно быть кратно 90 минутам, например, шесть, семь с половиной или девять часов.

Если говорить о том, в какое время нужно засыпать, то скорее нужно придерживаться индивидуального биоритма, то есть найти подходящее для вас время и придерживаться его регулярно. Иными словами, необходимо выработать собственный режим. В первую очередь он будет зависеть и от того, сколько часов вам нужно, чтобы выспаться до подъёма, а также от степени вашей загруженности.

При этом, существуют данные, согласно которым идеальное время отхода ко сну — это 22:00—23:00. В это время снижается уровень гормона стресса кортизола, а уровень мелатонина (гормона сна) наоборот начинает расти. По статистике, 76% людей, ложащихся спать между 22:00 и 23:00 часами, утром чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими.

С целью реализации поставленных задач мы провели исследование методом анкетирования. В данном исследовании приняли участие первокурсники колледжа в возрасте 16-17 лет в количестве 100 человек. Исследование в форме анкетного опроса производилось в феврале 2024 г.

Учащимся было предложено ответить на вопросы, позволяющие проанализировать зависимость качества сна от гигиены и режима сна. А так же понять влияние бессонницы (недосыпа) у респондентов на самочувствие и работоспособность днём. (Приложение А)

Проанализировав ответы мы получили следующие результаты:

На вопрос: «Как часто Вы не высыпаетесь» 41% ответили «постоянно», 40% «2-3 раза в неделю», 15% «раз в неделю и лишь у 4% «нет такой проблемы». Вывод 81% респондентов страдают одним из нарушений сна – бессонницей.

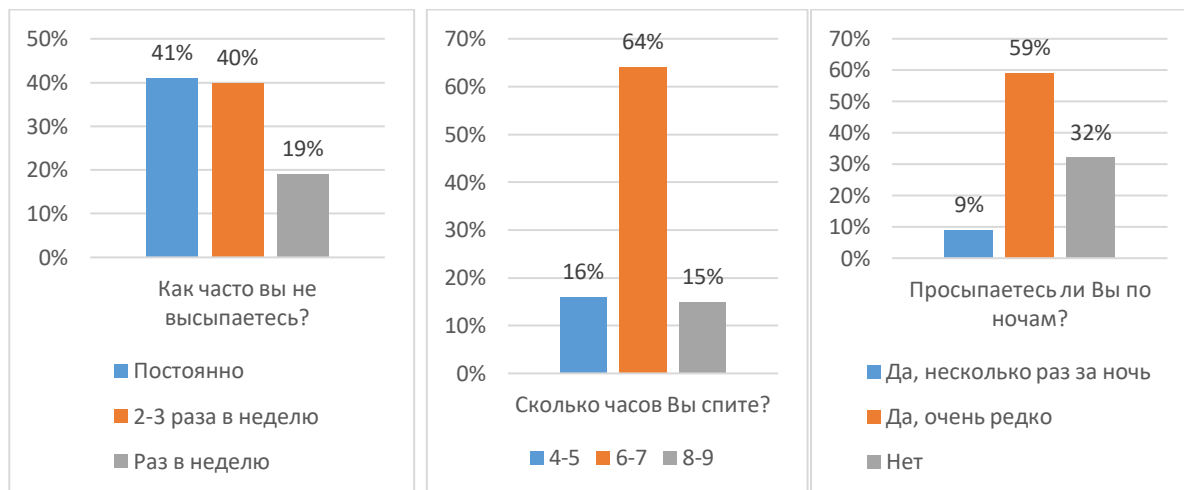
Далее, чтобы выявить возможные причины недосыпа данных студентов, мы проанализировали их анкеты.

Из них, на вопрос: «Сколько часов Вы спите?» только 20% ответили, что полноценный сон (более 8 часов), 64 % спят от 6-7 часов в сутки, а 16% и вовсе менее 5 часов.

При этом 53% опрошенных не соблюдают режим сна и ложатся спать в разное время, а встают в одно и то же время.

На вопрос: «Просыпаетесь ли Вы по ночам?» 9% ответили, что просыпаются несколько раз за ночь, а 59% имеют ту же проблему, но иногда.

Такой признак бессонницы как трудности с засыпанием постоянно наблюдается у 46% из тех, кто не высыпается, из них 13% испытывают острую проблему и долго не могут уснуть.



Признаки бессонницы (рис. 1)

Далее мы проанализировали ответы опрошенных, указывающие на возможные причины нарушения сна, которые приводят к недосыпанию.

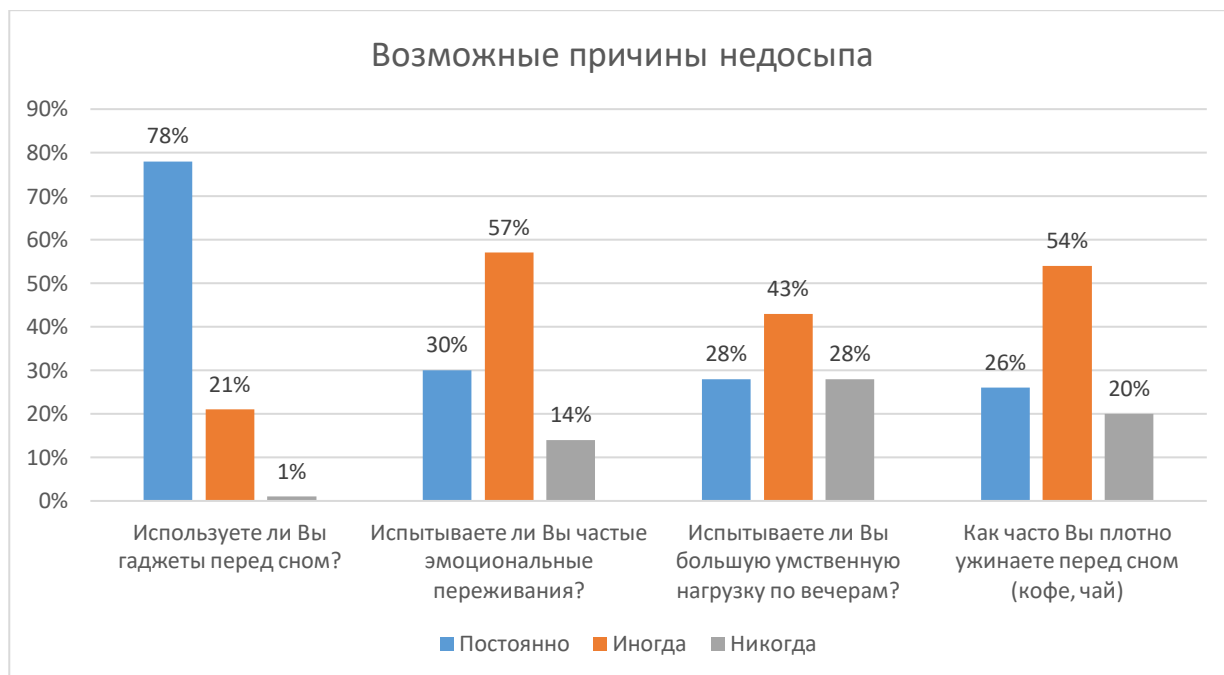
Опрос показал, что большинство подростков плотно ужинают перед сном или пьют крепкий кофе (чай). Это 80%. При чем 26% из них так поступают постоянно.

На вопрос: «Принимаете ли Вы перед сном теплый душ или ванну?» все учащиеся ответили положительно, что, по нашему мнению, увеличивает их шансы на здоровый сон.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что испытываете большую умственную нагрузку по вечерам, связанную с подготовкой домашнего задания?» 71% сталкиваются с подобными трудностями, из них 28 на постоянной основе.

Причиной недосыпа так же могут стать частые ли эмоциональные переживания, испытываемые в подростковом возрасте. 30% ответили, что испытывают их «постоянно», а 57% «иногда».

Существует мнение, что использование гаджетов перед сном, ухудшает процесс засыпания и качество сна. Поэтому мы задали респондентам вопрос: «Используете ли Вы гаджеты перед сном?» И 99% из них ответили утвердительно. 78% постоянно, 21% иногда.



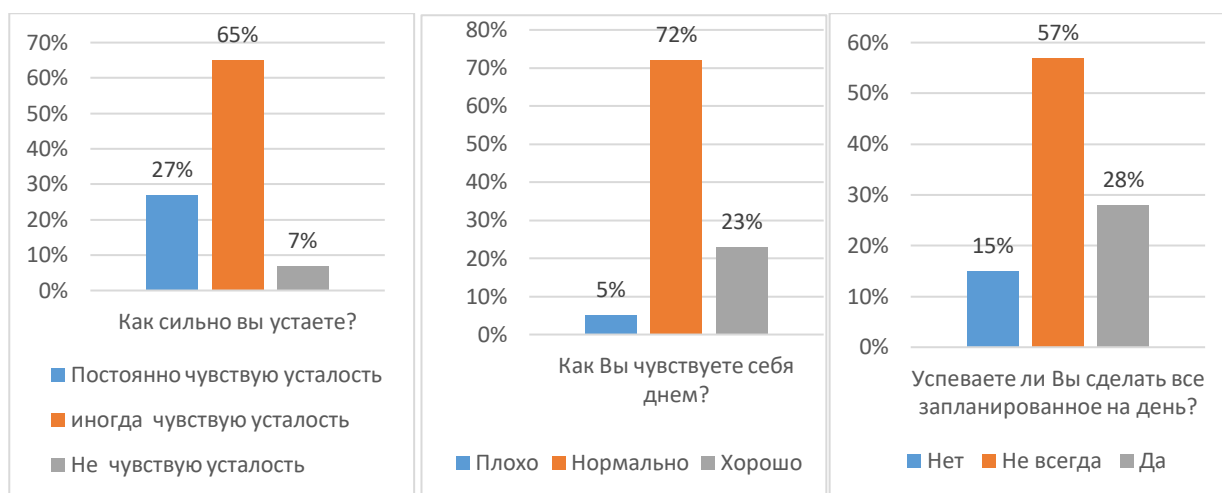
Возможные причины недосыпа (рис. 2)

Мы выяснили влияют ли проблемы с нарушением сна на работоспособность и подростков.

На вопрос: «Как сильно Вы устаете?» 27% опрошенных постоянно чувствуют усталость, а 65% испытывают усталость иногда.

Не смотря на это 72% считают, что чувствуют себя днем нормально, а ответ «хорошо» выбрали только 23%.

На вопрос: «Успеваете ли Вы сделать то, что запланировали сделать за день?» только 28% дали положительный ответ.



Последствия нарушений сна (рис. 3)

Вывод: студенты, которые не соблюдают правила гигиены сна, страдают бессонницей. Бессонница в свою очередь повышает уровень гормонов стресса, снижает умственные способности, ухудшает память и иммунитет и как результат снижение успеваемости в учебе.

Чтобы хорошо учиться и при этом иметь хорошее самочувствие необходимо высыпаться и это не так сложно, как кажется. Решить проблему помогут простые методы.

— Откажитесь от гаджетов и просмотра телепрограмм за 3 часа до отхода ко сну — «синий» свет, который излучает техника, мешает засыпанию. Ограничьте время, проведенное со смартфоном, компьютером и телевизором непосредственно перед сном. Дело в том, что излучение, генерируемое гаджетами, негативно сказывается на подготовке организма ко сну, тормозит синтез меланина — гормона сна. Проводящие больше часа с гаджетами ложатся спать позже, чем те, кто проводит менее часа. Те, кто вообще не использует гаджеты перед сном обычно ложатся в то же время, что и проводящие с ними менее часа. Занятия и любую умственную работу рекомендуется прекращать перед сном заранее, чтобы расслабиться и подготовиться ко сну. Чем больше времени люди проводят со смартфоном, компьютером или телевизором, тем меньше отдыхают от умственной работы перед сном, что мешает засыпанию, приводит к вялости и плохому самочувствию на следующий день.

— Откажитесь от употребления соленой, жирной и обильной пищи поздним вечером, но и ложиться спать голодным точно не стоит – все это спровоцирует пробуждение в 2-3 часа ночи. Необходимо соблюдать промежуток не менее 2–3 часа между ужином и отходом ко сну.

— Откажитесь от крепкого чая, кофе и энергетических напитков по вечерам;

— Старайтесь каждый день ложиться спать в одно и то же время – лучше всего с 22.00 до 23.00. Режим дня позволит организму полноценно отдыхать.

— Спите в тихом темном помещении. Следите за температурным режимом в спальне. Важно ощущать в постели максимальный комфорт.

— Постарайтесь расслабиться. Примите теплую ванну, в нее можно добавить отвары лекарственных растений.

— Уделяйте время физической активности днем и по возможности гуляйте вечером.

— Если после укладывания в кровать не получается уснуть, то лучше не мучиться. Встаньте и займитесь спокойным монотонным делом – чтением, прослушиваем музыки или аудиокниги, рукоделием. Как только ощутите сонливость, сразу же ложитесь.

— А так же делайте утреннюю гимнастику (хотя бы 10 минут). Для хорошего самочувствия важна утренняя зарядка. Те, кто делают зарядку, лучше себя чувствуют днем.

Если плохо спится, сложно заснуть или проснуться, не стоит игнорировать проблему. Соблюдение правил гигиены сна помогут избежать проблемы недосыпа.

[Приложение Б]

Будьте здоровы и берегите себя!

Литература:

1.Цыган В. И., Богословский М. М., Апчел В. Я., Князькин И. В. Физиология и патология сна. — М.: Спецлит, 2006.

2.Вейн А. М. Сон. Тайны и парадоксы. — М.: Эйдос Медиа, 2003.

3.Курпатов А. В. 10 рецептов хорошего сна — М.: Олма Медиа Групп, 2007.

4.Наумов А. В., Конюх Е. А. Мелатонин: медико-биологические функции — М.: Проблемы здоровья и экологии, 2011, № 3.

- 5.Панда С. Циркадный код. Как настроить свои биологические часы на здоровую жизнь — М.: Поппури, 2019.
- 6.Пивень Е. А., Бреусов Д. А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях — М.: Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина, 2017, № 1.
- 7.Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удаётся. — М.: Бином. Лаборатория знаний, 2017.
- 8.Жевалун, С. М. Влияние сна на успеваемость и физическое здоровье младшего школьника / С. М. Жевалун, В. В. Штыкина. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2017. — № 2.1 (11.1). — С. 65-68. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/11/692/> (дата обращения: 25.03.2024).
- 9.Половников, А. В. Особенности гигиены сна у подростков / А. В. Половников, В. В. Зубков. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2022. — № 5 (57). — С. 111-115. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/57/3020/> (дата обращения: 25.03.2024).

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

П.В.Шаброва

ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж

им. Н.П.Пастухова»

Д.С.Максимова

ГПОАУ ЯО «Ярославский промышленно-экономический колледж им.

Н.П.Пастухова»

Финансовое образование молодого поколения приводит к принятию грамотных решений, минимизирует риски и, следовательно, способно повысить финансовую безопасность молодежи. Слабый уровень финансовой грамотности и недостаточное понимание в сфере личных финансов может привести к банкротству и к неграмотному планированию выхода на пенсию, подверженности к финансовым

мошенничествам, долгам и проблемам в социальном обществе, включая депрессию и различные личные проблемы.

Главными мотиваторами в области финансовой грамотности безусловно для каждого человека являются авторитетные поставщики информации. Среди них можно выделить семью, государство и образовательные учреждения. Именно от них молодежь ждет хороших советов в области финансов, так как большинство доверяет лишь близкому окружению, а это семья, и проверенным источникам, а это государство и образовательные учреждения [2, с.54].

Важно понимать, что сегодняшние дети - это будущие участники финансового рынка, поэтому обучение финансовой грамотности целесообразно начинать в раннем возрасте на начальных ступенях образования. Чем раньше молодежь узнает о роли денег в жизни, тем быстрее сформируются полезные финансовые привычки, которые в дальнейшем помогут избежать многих ошибок по мере взросления и приобретения финансовой самостоятельности, а также заложат основу финансовой безопасности и благополучия на протяжении жизни [4].

Для популяризации финансовой грамотности среди молодого поколения в нашем учебном заведении созданы и функционируют объединения: (в рамках внеурочной деятельности):

- Волонтерский отряд «Финансовый тьютор»
- Клуб «Финансист» (проект «Открытая трибуна»)
- Кружок «Агент страховой»

Таким образом, социальный и экономический эффект от повышения финансовой грамотности молодого поколения проявляется постепенно с течением времени, мировой опыт подтверждает необходимость осуществления данной работы и важность не допустить промедления в решении указанной проблемы.

Учитывая определенные дисфункции финансовой социализации подрастающего поколения, низкий уровень доверия к финансовым институтам в РФ, особую актуальность приобретают программы финансового образования, популяризация финансовых знаний. В современных условиях дефицита времени и динамичного ритма жизни наиболее востребованы могут быть виртуальные

площадки, вебинары, электронные ресурсы, позволяющие получать адекватную информацию по финансовым вопросам. Для молодежи высокую актуальность могут иметь интерактивные, игровые формы формирования финансовых знаний и навыков [1, с.47].

Быть финансово грамотным – модно!

Библиографический список

1. Аликперова Н. В. Поведение потребителей: современные реалии и глобальные тренды // Гуманитарные науки. Вестн. Финансового ун-та. 2022. Т. 9, № 4. С. 46–51. DOI:<https://doi.org/10.26794/2226-7867-2019-9-4-46-51>
2. Зеленцова А. В., Блискавка Е. А., Н Д. Н, Демидов Повышение финансовой грамотности населения. Международный опыт и российская практика; ЦИПСИР - М., 2023. - 112 с.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.10.2023№ 2958-р «Об утверждении Стратегии повышения финансовой грамотности формированияфинансовой культуры до 2030 года» // Справочно – правовая система Консультант Плюс, 2024.
4. Официальный сайт Национальное агентство финансовых исследований (НАФИ)- Режим доступа: [<https://nafii.ru/>]

КОЛЕСНИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Межрегиональная студенческая научно-практическая конференция

Сборник докладов
VII конференции 09 апреля 2024 г.

Выпуск 7

Редакционная коллегия.
Подписано к печати 20.06.2024.
Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 12,3.
Тираж 90 экз.

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
«Ярославский автомеханический колледж»
150052, Ярославль, ул. Автозаводская, д.1. Тел. (4852) 73-26-43, факс (4852) 73-28-04.
<https://yaravtomeh.edu.yar.ru/>