

ЖУРНАЛ НАУЧНЫХ И ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ



№11

2019

Журнал научных и прикладных исследований

Научно-практический журнал
№11 / 2019

Периодичность – один раз в месяц

Учредитель и издатель:
Издательство «Инфинити»

Главный редактор:
Хисматуллин Дамир Равильевич

Редакционный совет:

Д.Р. Макаров
В.С. Бикмухаметов
Э.Я. Каримов
И.Ю. Хайретдинов
К.А. Ходарцевич
С.С. Вольхина

Корректурa, технический редактор:
А.А. Силиверстова

Компьютерная верстка:
В.Г. Кашапов

Опубликованные в журнале статьи отражают точку зрения автора и могут не совпадать с мнением редакции. Ответственность за достоверность информации, изложенной в статьях, несут авторы. Перепечатка материалов, опубликованных в «Журнале научных и прикладных исследований», допускается только с письменного разрешения редакции.

Контакты редакции:

Почтовый адрес: 450000, г.Уфа, а/я 1515
Адрес в Internet: www.gnpi.ru
E-mail: gnpi.public@gmail.com

© ООО «Инфинити», 2019.

ISSN 2306-9147

Тираж 500 экз. Цена свободная.

СОДЕРЖАНИЕ

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

<i>Азимов Р. Б., Каххарова М., Джамалова А.</i> Основные направления, методы деятельности аграрной политики	4
<i>Зиядуллаев И. Н.</i> Аграрный рынок и его формирование	6
<i>Тонких О. В.</i> Бизнес план - основной документ в планировании деятельности фирмы	8
<i>Тонких О. В.</i> Оценка инновационного потенциала фермерского хозяйства	10

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

<i>Исмаилова Д. М., Турсунбоев С. Б.</i> Цели современного образования, формирующие требования к преподавателю	12
<i>Пармонов А. Э., Зайниддинов О. Ш.</i> Экологическое сознание в процесс антропоцентризм и экоцентризм	15
<i>Юсупова Р. И.</i> Кластеризация предмета валеологии в системе образования	18
<i>Худойкулов Х. Ж., Содиков С.</i> Как защищать и укреплять иммунитет для здорового образа жизни	21
<i>Пармонов А. Э., Кузибоева С.</i> Экологическое воспитание и просвещение как эмоционально-ценностное отношение к природе	24

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, МЕТОДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АГРАРНОЙ ПОЛИТИКИ

Р. Б. Азимов

Ассистент

М. Каххарова, А. Джамалова

*кафедра «Агробизнес и инвестиционная деятельность»
Ташкентский государственный аграрный университет*

Аграрный сектор - один из основных секторов экономики Узбекистана. В 2018 году вклад аграрного сектора в ВВП Узбекистана составил около 28 %.

Приблизительно 53,2% стоимости сельскохозяйственной продукции 2018 года пришлось на растениеводство, 46,8% - на животноводство. В 2017 году в аграрном секторе работало 3,7 млн. человек. Связи с этим взаимоотношения субъектов предпринимательства аграрного сектора с государством имеет немаловажное значение в динамичном росте других отраслей народного хозяйства.

Аграрная политика, или сельскохозяйственная политика, — политика, направленная на динамичное и эффективное развитие сельскохозяйственного производства и других отраслей агробизнеса, а также на обеспечение на этой основе роста жизненного уровня населения и оуьественного процесса в стране [4].

Аграрная политика наряду с другими дисциплинами аграрного сектора позволяет глубже познавать и изучать сектор сельского хозяйства как субъект народного хозяйства.

В качестве объекта аграрной политики выступают текущие процессы в аграрной экономике. Предметом аграрной политики служит система государственных и общественных процедур, определяющих границы функционирования сельского хозяйства [1].

Аграрная политика обладает определенной самостоятельностью и активно влияет на аграрную экономику.

Рассматривая сущность аграрной политики, следует отметить следующее:

Приоритетной задачей аграрной политики - дать не просто описание процессов и явлений в аграрной сфере, а показать их взаимосвязь и взаимообусловленность, т.е. раскрыть систему явлений,

процессов и законов в этой сфере деятельности человека

Другой важнейшей задачей аграрной политики является воздействие на аграрное законодательство. В условиях формирования рыночных отношений в аграрной сфере на государство возлагается в первую очередь задача защиты прав производителей и потребителей, действующих на аграрном рынке.

После перехода на рыночную экономическую систему перед аграрной политикой были поставлены весьма специфические задачи: развития сельской инфраструктуры, соответствующей требованиям рыночной экономики; оптимизация и переориентации чрезмерно крупных и чрезмерно специализированных крупных сельскохозяйственных предприятий.

Состояние сельскохозяйственного сектора таково, что в ближайшее время решить проблему обеспечения населения отечественными продуктами питания страна не может. Возникла практическая необходимость в обновлении и корректировке целевых установок аграрной политики, системы используемых индикаторов и методов регулирования хозяйственных процессов в аграрном секторе экономики. Не меньшую активность приобрела и потребность в теоретическом обосновании новых подходов к решению назревших задач.

Аграрная политика - целенаправленная система мероприятий государства в области аграрного производства, распределения, обмена и потребления сельскохозяйственной продукции. Она призвана отражать интересы общества, всех его социальных групп, и направлена на укрепление национальной экономики. Практическое ее назначение состоит в том, что она:

во-первых, направлена на создание таких экономических отношений, таких форм хозяйствования, которые обеспечили бы субъектам предпринимательства аграрного сектора конкретное их положение;

во-вторых, способствует установлению политико-экономических обоснованных отношений аграрного сектора с другими отраслями народного хозяйства;

в-третьих, несет в себе необходимость демократического регулирования экономических процессов, что заложено в специфике сельскохозяйственного производства, разнообразие которого определяется состоянием главного средства производства - земли, природно-климатическими условиями, отличающимися большим разнообразием;

в-четвертых, определяет условия труда фермеров и дехкан, включает меры, направленные на то, чтобы они заняли важное положение в обществе;

в-пятых, занимается нахождением вариантов решения в аграрной сфере проблем культурного, социального, правового и политического развития.

Практическое значение аграрной политики состоит также и в том, что знание аграрной политики помогает предвидеть процессы и явления в аграр-

ной сфере, а предвидение способствует осуществлению правильных действий.

Для серьезного изучения аграрных проблем вопросы методологии аграрной политики приоритетное значение [2].

В методологии аграрной политики можно акцентироваться на несколько главных подходов:

первый - субъективный, когда хозяйствующий субъект осуществляет выбор из различных вариантов;

второй - эмпирический, когда знания получают только из опыта, из наблюдения фактов, без их анализа и рассмотрения во взаимосвязи;

третий - рационалистический подход, который предполагает открытие законов, помогающих наиболее верно регулировать производство и распределение, например сельскохозяйственного продукта.

четвертый - диалектико-материалистический подход. Он считается наиболее научным, так как при данном подходе проводится объективный анализ, характеризуются внутренние связи явлений, существующие в реальности и в их развитии. Суть диалектического подхода: все процессы и явления постоянно возникают, развиваются и уничтожаются, т. е. находятся в постоянном движении■

Список использованной литературы

1. Коваленко Н.Я. Экономика сельского хозяйства с основами аграрных рынков. Курс лекций [Текст] / Н.Я. Коваленко. – М.: Ассоциация авторов и издателей ТАНДЕМ: Изд-во ЭКМОС, 1998. – 448 с.
2. Беспехотный, Г.В. Государственная поддержка сельского хозяйства (анализ действующей системы и обоснование ее изменений) / Г.В. Беспехотный. - М.: Международная Федерация Шоу Дао.- 2006.
3. Бородин, К.Г. Регулирование агропромышленных рынков: внешнеэкономический аспект / К.Г. Бородин. – М.: ВИАПИ. – 2005. – 204 с.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Аграрная_политика

АГРАРНЫЙ РЫНОК И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ

Зиядуллаев Илхомжон Наркабилович

Ташкентский государственный аграрный университет

Ассистент кафедры «Агробизнес и инвестиционная деятельность»

Функционирование экономики осуществляется главным образом через рынок.

Рынок — это совокупность социально-экономических отношений в сфере обмена, посредством которых осуществляется реализация товаров и окончательное признание обществом воплощенного в них труда.

Рыночные отношения оказывают огромное воздействие на все стороны хозяйственной жизни, выполняя ряд существенных функций.

Основными функциями рынка являются информационная, посредническая, ценообразующая, регулирующая и санирующая.

Информационная функция заключается в том, что через постоянно меняющиеся цены, процентные ставки на кредит рынок дает участникам производства объективную информацию об общественно необходимом количестве, ассортименте и качестве тех товаров и услуг, которые поставляются на рынок. Это позволяет каждому предприятию постоянно сверять собственное производство с меняющимися условиями рынка.

Посредническая функция заключается в том, что экономически обособленные товаропроизводители в условиях общественного разделения труда находят друг друга и обмениваются результатами своей деятельности. Без рынка практически невозможно определить, насколько взаимовыгодной является та или иная техническая и экономическая связь между конкретными участниками общественного производства. В условиях рыночной экономики потребитель имеет возможность выбора оптимального поставщика, а продавец — наиболее подходящего покупателя [1].

Ценообразующая функция состоит в следующем. На рынок поступают обычно продукты и услуги одного назначения, но содержащие неодинаковое количество материальных и трудовых затрат. Но рынок признает лишь общественно необходимые затраты, так как только их согласен оплатить покупатель. Благодаря этому устанавливается подвижная связь между стоимостью и ценой, четко реагирующая на изменения в производстве, потребностях, конъюнктуре.

Регулирующая функция связана с воздействием рынка на все сферы экономики, и прежде всего на производство. Рынок дает ответ на вопросы: что

производить? Для кого производить? Как производить? Важную роль в рыночном регулировании имеет соотношение спроса и предложения, существенно влияющее на цены. Растет цена — это сигнал к расширению производства, падает — сигнал к сокращению. В результате стихийные действия предпринимателей приводят к установлению более или менее оптимальных экономических пропорций. В странах с развитой рыночной экономикой важная роль в сбалансированности народного хозяйства принадлежит государственному регулированию.

Санирующая функция напрямую связана с конкуренцией. Рыночной системе присуще социальное расслоение, беспощадность по отношению к слабым. В результате конкуренции рынок очищает общественное производство от экономически неустойчивых, нежизнеспособных хозяйственных единиц и, напротив, дает зеленый свет более предприимчивым и эффективным. В результате этого непрерывно повышается средний уровень устойчивости всего хозяйства в целом.

Развитие рыночных отношений в сельском хозяйстве в значительной степени определяется структурой рынка, т. е. внутренним строением, расположением, соотношением отдельных элементов рынка [2].

Аграрный рынок, являющийся составной частью единого рынка страны, имеет сложную структуру и включает специализированные рынки, рыночную инфраструктуру и экономический механизм рисунка (*на раздаточном материале*)

Аграрный рынок включает следующие *специализированные рынки*: сельскохозяйственного сырья и продовольствия, рабочей силы, средств производства, земли. Отсутствие или недостаточное развитие любого из указанных рынков приводит к снижению эффективности рыночных отношений.

Инфраструктура рынка представляет собой совокупность коммерческих организаций и служб, обеспечивающих успешное функционирование всех видов рынка. Инфраструктура аграрного рынка включает товарные биржи, аукционы, ярмарки, посреднические фирмы, рекламные агентства, информационные и консультационные службы, аудиторские компании.

Товарные биржи — это организационная форма оптовой торговли товарами по стандартам и образцам, функционирующая на постоянной основе. Основное назначение товарных бирж — оказание услуг при заключении сделок, регулирование процесса торга между продавцами и покупателями, публикация информации о ценах.

Аукционы — публичная продажа товара, при которой покупателем становится тот, кто предлагает более высокую цену.

Ярмарки — периодически устраиваемый съезд сельскохозяйственных, промышленных и торговых организаций, коммерсантов преимущественно для оптовой продажи и закупки товаров по выставленным образцам.

Службы информации занимаются сбором сведений о спросе и предложении товаров на различных рынках, о норме прибыли. Полученные данные используются для выработки стратегии поведения товаропроизводителей.

Консультационные службы (консалтинги) осуществляют консультирование на коммерческой основе продавцов, покупателей и производителей по различным вопросам хозяйственной деятельности организации.

Аудиторские организации проводят комплексную проверку финансово-хозяйственной деятельности предприятия с целью оценки реальных возможностей участия в сфере бизнеса [3].

Существуют следующие *типы рынков*: неразвитый, свободный и регулируемый.

Неразвитый рынок характеризуется тем, что рыночные отношения носят случайный, чаще всего товарный (бартерный) характер, дифференциацией членов общества и усилением мотивации к развитию производства тех или иных товаров.

Свободный (нерегулируемый) рынок — это рынок совершенной конкуренции, для которой характерны множество мелких фирм, однородная продукция, свободный вход и выход, равный доступ ко всем видам информации. На практике свободный рынок — явление редкое. Как правило, имеет место регулирование рынка.

Регулируемый рынок — это рынок, на функционирование которого оказывает влияние государство при помощи законодательства и экономических методов■

Список использованной литературы

1. Бобров В. Рынок новых технологий в АПК // *Экономист*. - 2012.-№12
2. Бочков А.А. Механизм обеспечения эффективности инновационных процессов в агропромышленном производстве [Электронный ресурс]. - Режим доступа
3. Горбунов В.С. Методология и модели управления инновационным развитием сельского хозяйства: автореф. дис. ... д-ра экон. наук. - Саратов, 2011. - 48 с.
4. Долгушкин Н. Что тормозит инновационное развитие АПК?// *Российская Федерация сегодня*. - 2013, №7;

БИЗНЕС ПЛАН - ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ В ПЛАНИРОВАНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИРМЫ

Тонких Ольга Викторовна

*Ассистент кафедры «Агробизнес и инвестиционная деятельность»
Ташкентский государственный аграрный университет*

Бизнес-план – основной документ, разрабатываемый предприятием и представляемый инвестору (кредитору) по реальному инвестиционному проекту или проекту санации данного предприятия при угрозе его банкротства; программа деятельности предприятия, план конкретных мер по достижению конкретных целей его деятельности, включающий оценку ожидаемых расходов и доходов.

Под бизнес-планом также понимается экономическая программа поэтапного выполнения бизнес-операций на этапе внедрения нового проекта. Документ содержит главные моменты будущего коммерческого предприятия: его сферу деятельности, перечень выпускаемой продукции или услуг, рыночную стратегию хозяйствования, маркетинговую политику, предполагаемый уровень рентабельности производства [1].

Активное участие в составлении бизнес-плана должен принимать руководитель компании или человек, планирующий организовать собственный бизнес. Функция главного действующего лица предприятия настолько велика, что в противном случае потенциальные партнеры могут отказаться от рассмотрения документации и дальнейшего сотрудничества.

Только руководитель предприятия способен тщательно смоделировать будущую деятельность фирмы, правильно выявить и оценить возможные риски и продумать методы их минимизации. Именно от этих факторов зависит успешное ведение бизнеса. Консультационными услугами профессионалов можно воспользоваться для придания презентабельной формы документу.

Бизнес-план составляют для достижения конкретных целей. В зависимости от этого существует несколько видов документа:

инвестиционный бизнес-план – составляется для привлечения потенциальных инвесторов. В нем подробно описаны данные маркетингового анализа, сформулированы цели, задачи и сфера деятельности фирмы;

бизнес-план предприятия – содержит главные моменты деятельности фирмы, описывает вероятные проблемы и методы их решения, органи-

зационную структуру и стратегию предприятия. Используется руководством фирмы в процессе внедрения разработанного проекта;

бизнес-план на кредит – составляется с целью оформления денежной ссуды на максимально приемлемых условиях. Для этого приводятся сведения, подтверждающие платежеспособность заемщика и дающие гарантию своевременного погашения займа;

бизнес-план на грант – формируется для получения займа или субсидии из благотворительных фондов или государственных структур [2].

Бизнес-план является одним из основных документов, определяющих стратегию развития организации. Обоснование экономической целесообразности направлений развития организации. Позволяет рассчитать ожидаемый финансовый результат деятельности фирмы. Является основой источника финансирования.

Каждый предприниматель, начиная свою деятельность, должен ясно представлять потребность на перспективу в финансовых, материальных, трудовых и интеллектуальных ресурсах, источники их получения, а также уметь четко рассчитывать эффективность использования ресурсов в процессе работы фирмы.

В рыночной экономике предприниматели не могут добиться стабильного успеха, если не будут четко и эффективно планировать свою деятельность, постоянно собирать и аккумулировать информацию как о состоянии целевых рынков, положении на них конкурентов, так и о собственных перспективах и возможностях.

Планирование деятельности фирмы с помощью бизнес-плана даёт следующее:

- Заставляет владельцев бизнеса активно заниматься перспективами и развитием фирмы;
- Позволяет осуществлять более четкую координацию предпринимаемых усилий по достижению поставленных целей;
- Устанавливает показатели деятельности фирмы, необходимые для последующего контроля;
- Заставляет менеджера четче и конкретнее определять цели фирмы, стратегии и тактики их достижения;

- Делает фирму более качественно подготовленной к внезапным изменениям рыночных ситуаций, то есть, уменьшает время адаптации;

- Устанавливает обязанности и персональную ответственность всех руководителей фирмы по обеспечению достижения поставленных целей [3].

К производственному предпринимательству относится деятельность, направленная на производство продукции, проведение работ и услуг, сбор, обработку и предоставление информации, создание духовных ценностей и т.п., подлежащей реализации потребителям. Основным полем приложения его усилий являются производственные предприятия и учреждения, коммерческие, торговые заведения, фондовые и товарные биржи, банки, население.

Структура бизнес плана - письменное описание того или иного проекта, суммы и сроки его реализации. Такой план характеризует целесообразность его существования. Состав бизнес-пла-

на во многом зависит от того, в какой сфере находится проект, а также от того, какие размеры он имеет.

Структура бизнес плана

- Титульный лист
- Меморандум конфиденциальности
- Описание продукта (услуги)
- Анализ рынка сбыта
- Оценка конкурентов
- Стратегия маркетинга (маркетинговая политика фирмы)
- План производства
- Организационный план
- Финансовый план
- Приложения

В разработке бизнес-плана важнейшая часть — финансовая, основанная на анализе и оценке денежных потоков, генерируемых финансово-хозяйственной деятельностью предприятия, расчете основных показателей их эффективности■

Список использованной литературы

1. Абрамова, Н. Юридическое делопроизводство: Учебное пособие для бакалавров / Н.Абрамова.-М.: Проспект, 2019.-224 с.
2. Быкова, Т.А. Делопроизводство: Учебник / Т.А.Быкова, Л.В. Санкина, Л.М. Вялова.-М.: Инфра-М, 2018.-83 с.
3. <https://www.kakprosto.ru/kak-839082-что-входит-в-понятие-делопроизводства-#ixzz5rsP4nqlN/>

ОЦЕНКА ИННОВАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ФЕРМЕРСКОГО ХОЗЯЙСТВА

Тонких Ольга Викторовна

Ассистент кафедры «Агробизнес и инвестиционная деятельность»

Ташкентский государственный аграрный университет

Целью оценки инновационного потенциала является возможность определения направлений инновационного развития, обеспечивающих возможности перехода предприятий на выпуск конкурентоспособной продукции, существенно повысив свою устойчивость и гибкость по отношению к переменам во внешней среде [1].

Оценка показателей инновационного потенциала предприятия позволяет:

- адекватно оценить состояние и готовность предприятия к инновационным преобразованиям;
- проанализировать и спрогнозировать тенденции развития, выявить основные преимущества и "слабые" места;
- подготовить рекомендации по формированию инновационной стратегии предприятия и механизмам ее реализации, которая позволит укрепить позиции на рынке;
- создать и развивать информационные потоки для принятия эффективных управленческих решений.

Развитие инновационного потенциала организации может осуществляться только через развитие всех ее подразделений, а также всех элементов производственно-хозяйственной системы. Поэтому для оценки инновационного потенциала необходим тщательный анализ или диагностика внутренней среды организации.

Внутренняя среда организации построена из элементов, образующих ее производственно-хозяйственную систему.

Для удобства анализа эти элементы обычно группируют в следующие блоки:

- 1) продуктовый (проектный) блок - направление деятельности организации и их результаты в виде продуктов и услуг (проекты и программы);
- 2) функциональный блок - преобразование ресурсов и управления в продукты и услуги в процессе трудовой деятельности сотрудников организации;
- 3) ресурсный блок - комплекс материально-технических, трудовых, информационных и финансовых ресурсов предприятия;
- 4) организационный блок - организационная структура, технология процессов по всем функциям и проектам, организационная культура;
- 5) блок управления - общее руководство организации, система управления и стиль управления [2].

Оценка инновационного потенциала обычно производится по схеме:

Ресурс → Функция → Проект

При этом под проектом имеется в виду выпуск и реализация нового продукта (услуги) или новое направление деятельности.

Задачи оценки инновационного потенциала организации могут быть поставлены в двух плоскостях:

1. частная оценка готовности организации к реализации одного нового проекта;
2. комплексная оценка текущего состояния организации относительно уже реализуемых проектов.

В соответствии с тем, каким образом ставится основная задача оценки инновационного потенциала, применяется одна из двух возможных методик оценки: детальная или диагностическая [1].

Детальный анализ проводится в основном на стадии обоснования инновации и подготовки проекта ее реализации и внедрения.

Схема оценки инновационного потенциала организации при детальном анализе внутренней среды вкратце такова:

- дается описание нормативной модели состояния инновационного потенциала организации, т.е. четко устанавливаются те качественные и количественные требования к состоянию потенциала по всем блокам, которые обеспечивают достижение уже поставленной инновационной цели;
- устанавливается фактическое состояние инновационного потенциала по всем вышеуказанным блокам и их компонентам;
- анализируется рассогласование нормативных и фактических значений параметров потенциала; выделяются сильные (соответствующие нормативу) и слабые (значительно расходящиеся с нормативом) стороны потенциала;
- составляется перечень работ по усилению слабых сторон организации [3].

Ограничение в сроках, отсутствие специалистов, способных проводить системный анализ, отсутствие информации об организации (особенно при анализе инновационного потенциала конкурентов) заставляют использовать диагностические подходы к оценке инновационного потенциала организации.

Необходимо заметить, что проведение диагностического анализа требует определенных навыков и информационной базы. В качестве диагностических параметров используется доступная информация, характеризующая различные стороны деятельности компании (например, численность сотрудников, средний уровень заработной платы, производительность труда, себестоимость продукции, качество продукции и услуг и т.д.)

Схема диагностического анализа и оценки инновационного потенциала организации такова:

- оценка управляющих воздействий;
- оценка состояния внешней среды;
- ведение каталога диагностических параметров, характеризующих внешние проявления (политические, экономические, социальные, технологические);
- ведение каталога структурных параметров, характеризующих внутреннее состояние организации;

- установление взаимосвязи структурных и диагностических параметров системы;
- наблюдение диагностических параметров и обработка статистических данных;
- оценка структурных параметров;
- определение интегральной оценки потенциала организации.

В целом, произведение интегральной оценки инновационного потенциала становится существенной задачей, поскольку учет внешних и внутренних факторов для каждого момента времени не одинаков. Внешняя среда остается динамичной. К тому же, нематериальные активы инновационного потенциала трудно поддаются переводу в количественные величины [4].

Таким образом, для более полной оценки инновационного потенциала необходимо использовать как количественные, так и не количественные методы, что дает объективное отражение состояния дел на предприятии в области инноваций■

Список использованной литературы

1. Саматов Г.А., Рустамова И.Б. Анализ инвестиционных проектов.
2. Бачаров В.Р. Инвестиции: Учебник для ВУЗов -2 изд.-СПБ.: Питер, 2008-384 с. Ил.-(Серия «Учебник ВУЗов»)
3. Джурев А.С. «Анализ инвестиционных проектов» Учебное пособие. Ташкент. Шарк.2003 г.-246 с.
4. Ковалев В.В. Методы оценки инвестиционных проектов Москва; Финансы статистика, 2008 год.

ЦЕЛИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ФОРМИРУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

Исмаилова Дилафруз Мухиддиновна

преподаватель кафедры «Педагогика и Менеджмент»

Турсунбоев Санджар Бахтиярович

Чирчикский государственный педагогический институт

г. Чирчик, Узбекистан

Прежде чем определить цель современного образования, нам необходимо изучить, что такое образование. **Под образованием понимается единый процесс физического и духовного формирования личности, процесс социализации, сознательно ориентированный на некоторые идеальные образы, на исторически обусловленные, более или менее четко зафиксированные в общественном сознании социальные эталоны** (например, спартанский воин, добродетельный христианин, энергичный предприниматель, гармонично развитая личность). В таком понимании образование выступает как неотъемлемая сторона жизни всех обществ и всех без исключения инвалидов. Поэтому оно есть, прежде всего, социальное явление.

Образование как социальное явление – это социальный институт, выполняющий функции подготовки и включения индивида в различные сферы жизнедеятельности общества, приобщения его к культуре данного общества через овладение определенными знаниями, умениями, навыками, идейно-нравственными ценностями и нормами поведения, содержание которых, в конечном счете, определяется социально-экономическим и политическим строем данного общества и уровнем его материально-технического развития.

Как и всякий социальный институт, институт образования складывается на протяжении длительного периода исторического развития, и принимал различные исторические формы.

На начальных этапах человеческой истории образование было вплетено в систему общественно-производственной деятельности. Функции обучения и воспитания, передачи культуры от поколения к поколению осуществлялись всем взрослым населением непосредственно в ходе приобщения детей к выполнению трудовых и социальных обязанностей.

Расширение границ общения, развития языка и общей культуры привело к увеличению информации и опыта, подлежащего передаче подрастающему поколению. Однако возможности его освоения были ограничены. Это противоречие разрешалось путем создания социальных структур, специализирующихся на накоплении и распространении знаний – института образования. Историки свидетельствуют, что уже в условиях первобытнообщинного строя в каждом племени создавались специальные школы, в которых наиболее знающие люди передавали молодым знания и опыт племени, знакомили их с обрядами и преданиями, посвящая в искусство магии и колдовства.

Возникновение частной собственности, выделение семьи как экономической общности людей привели к обособлению обучающихся и воспитательных функций и переход от общественного образования к семейному, когда в роли педагога стала выступать не община, а родители. **Главной целью образования стало воспитание хорошего хозяина, наследника, способного сохранять и умножать накопленное родителями имущество как основу семейного благосостояния.**

Однако уже мыслители древности осознавали, что материальное благополучие отдельных граждан и семьи зависит от могущества государства. Последнее может быть достигнуто не семейными, а общественными формами образования. Так, древнегреческий философ Платон, например, считал обязательным для детей правящего класса получение образования в специальных государственных учреждениях.

Главная цель образования состояла в воспитании сильных, выносливых, дисциплинированных и искусных воинов способных самоотверженно защищать интересы рабовладельцев.

Нужно отметить, что сила Спарты и Афин во многом была обусловлена сложившимися в них системами образования, которые обеспечивали высокий уровень культуры населения. Существования наряду с семейным государственных, храмовых и других форм образования было характерным для многих рабовладельческих обществ.

Таким образом, произошло выделение из единого процесса воспроизводства общественной жизни духовного воспроизводства – образования, осуществляемого с помощью обучения и воспитания в приспособленных для этих целей учреждениях. Это означало и переход от неинституциональной социализации к институциональной.

Усложнение общественной жизни и государственного механизма требовало все больше образованных людей. Возросшие социальные потребности в образованных людях привели к отказу от индивидуального обучения и переходу у классно-урочной системе в школах и лекционно-семинарской – в университетах. Применение этих систем обеспечило организационную четкость и упорядоченность образовательного процесса, позволило передавать информацию одновременно десяткам и сотням людей. Это повысило эффективность образования в десятки раз, оно стало значительно доступнее для большинства населения.

За последнее десятилетие существенно изменилась система образования в Узбекистане. В современном образовании значительно возросла вариативность типов учебных заведений, появились многочисленные авторские школы, предлагающие собственные программы обучения детей дошкольного и начального школьного возраста, которое, безусловно, формирует новые требования к педагогу.

Жизнь все настойчивее ставит задачу переосмотра характера взаимодействия педагога с детьми в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) и начальной школы. Это неоднозначная, многоплановая задача связана с установками педагога и необходимостью смены их, что предполагает осознание современных целей образования. Безусловно, это важное, но не единственное направление работы педагога с детьми, в практике оно странным образом подменяется стремлением сверх меры “загрузить” ребенка в начальной школе и, что особенно тревожит, в ДОУ большими объемами знаний.

Увеличение объема учебного материала ведет к завышению требований к детям и усилению давления на них с целью его усвоения. Различные управленческие образовательные структуры неадекватно реагируют на такое положение дел. Поддерживая и поощряя подобную практику, они в определенной мере формируют общественное мнение, в основе которого лежит убеждение, что накопление больших объемов знаний благо и это именно тот путь, который ведет ребенка в развитие.

Однако некоторые ученые и управленческие структуры, ведающие образованием, несмотря на негативное отношение детей к учению и связанное с этим асоциальное их поведение, упорно закрывают глаза на существо проблемы. Вся система управления вольно или невольно побуждает педагога относиться к ребенку как к некой данности, единице, которая всегда может усвоить все, если постараться. И педагог, порой вопреки объективным фактам и здравому смыслу, старается, не особенно заботясь о том, чтобы ребенок испытывал комфорт и чувство радости познания, был успешным в процессе приобщения его к социальному опыту (знаниям, умениям, навыкам). Вне поля внимания педагога остаются состояние здоровья, медицинские показатели, порой возрастные, а также психические и индивидуальные особенности ребенка. На фоне этих тревожных тенденций нами проводится активный поиск путей, обеспечивающих возможность формирования педагога нового склада.

Основное направление – формирование профессионального идеала-педагога, способного оказывать такое влияние на ребенка, которое обеспечивало бы ему успех интеллектуального, эмоционального и нравственно-волевого развития.

Анализ показал, что за достаточно короткий срок происходит разительное изменение в установках педагога на процесс обучения детей. На первый план выдвигается задача развития интереса детей к познанию окружающего мира. Применяется интегрированный подход – объединение на одном занятии (уроке) различного учебного материала; Занятия проводятся на фоне играющих детей. Педагог в большей мере начинает учитывать состояние здоровья и психики ребенка, у него формируются умения целенаправленно отбирать и варьировать учебный материал.

Проведенный мониторинг свидетельствует о возможности формирования у педагогов, овладение новой педагогической технологией требует от педагога достаточных знаний психологии ребенка, осознанного подхода к выбору методов и целесообразности их использования в работе, с учетом знаний особенностей детей и недопустимости жесткого давления на них в процессе присвоения социального опыта. Новая технология выводит педагога на позиции, обеспечивающие развитие чувства успешности каждого участника педагогического процесса, формирует у ребенка желание учиться и познавать мир.

Наличие идеального образа предполагает продвижение педагога к успеху в педагогической деятельности. Это происходит при условии, если он осознает необходимость самосовершенствования и сам становится разработчиком новой педагогической технологии. Переживаемое педагогом чувство глубокого удовлетворения открывает ему новые возможности для профессионального роста, что также способствует решению проблем дошкольного и начального школьного образования ■

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан от 29 августа 1997 года №463-й. -Т.: «О национальной программе по подготовке кадров».
2. Авлиякулов Н.Х. Педагогическая технология. Учебное пособие. - Т.: Алокачи. 2018 г.148 стр.
3. Роботова А.С. Введение в педагогическую деятельность. - М.: Академия. 2017 г. 208 стр.
4. Кларин М. В. Инновации в обучении. Метафоры и модели. - СПб.: Питер,2018 г.276 стр.
5. Худайкулов Х.Дж. Педагогика. Психология. – Т.: Дзайин - Пресс. 2018 г.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ В ПРОЦЕСС АНТРОПОЦЕНТРИЗМ И ЭКОЦЕНТРИЗМ

Пармонов Алибой Эргашович

Канд. пед. наук, доцент

Зайниддинов Огабек Шавкот угли

Ташкентский институт текстиля и легкой промышленности

Ташкент, Узбекистан

В настоящее время, когда человечество оказалось на грани экологического кризиса, пришло осознание того, что изменить ситуацию в лучшую сторону возможно, лишь кардинально поменяв сознание самих людей и их отношение к природе. Вероятно, совсем не случайно проблема экологического сознания стала в последние десятилетия особенно актуальной как в научных кругах, так и в сознании общественности. Однако не смотря на то, что экологическое сознание является объектом исследования многих наук, ученые до сих пор не пришли к единому мнению относительно содержания данного понятия. Так, например, А. В. Гагарин определяет экологическое сознание как совокупность представлений о взаимосвязи в системе «человек-природа», о существующем отношении человека и общества к природе, о соответствующих стратегиях и технологиях взаимодействия с нею. [1, с.29]. Согласно Э. Гирусову, экологическое сознание можно определить, как совокупность взглядов, теорий и эмоций, отражающих проблемы соотношения общества и природы в плане оптимального их совмещения соответственно законам системной целостности биосферы [2, с.6]. Н. В. Ульянова связывает экологическое сознание с охраной природы, осознанием последствий нерадивого отношения к ней [7, с. 58]. В целом же, экологическое сознание в самом широком смысле этого слова представляет собой сферу общественного и индивидуального сознания, связанную с отражением природы как части бытия [6].

Однако несмотря на то, что указанные ученые вкладывают в данное понятие различное содержание, тем не менее, приведенные определения не противоречат друг другу, напротив, освещают новые грани в постижении сути этого сложного феномена, расширяя поле его научного познания.

Анализируя приведенные выше определения, можно обозначить некоторые структурные элементы экологического сознания. Во-первых, уже само слово «со — знание» предполагает наличие у человека некоторого объема знаний в области при-

родоведения, биологии, охраны природы и т.д. Эти знания могут быть как научными и носить объективный характер, так и обыденными, т.е. субъективными, которые складываются у людей в процессе их непосредственного взаимодействия с природой, изучения ее особенностей, наблюдения за теми или иными природными явлениями и т.д. Более того, общение с природой всегда вызывает у человека различные эмоции: от восторга ее красотой и величием, до полного равнодушия и пренебрежения ею. «Эмоции,— пишет В. В. Глебов,— имеют большое значение в формировании в сознании образа окружающего мира и активизации деятельности человека, направленной на объекты среды. Именно эмоции определяют субъективную значимость всех явлений, объектов, событий, процессов и связей, с которыми встречается человек» [3, с. 84].

На основе знаний, уровня эмоционального восприятия и взаимоотношений с природой, у человека формируются ценностные представления о ней, идеалы и убеждения, составляющие мировоззренческие позиции человека. В свою очередь, мировоззрение и сложившиеся нравственные ценности, во многом определяют поведение и деятельность человека. Если человек относится к окружающей природе только как к объекту потребления и удовлетворения собственных интересов и амбиций, не ценит и не понимает ее значимости, тогда становятся очевидными мотивы его деятельности — потребительские. И напротив, человек любящий природу, осознающий себя ее неотъемлемой частью, с благодарностью относящийся к ней — в своей деятельности будет руководствоваться совершенно иными мотивами и установками, поскольку его устремления будут направлены не на ее «покорение», не на превосходство над природой, а к гармонии и мирному сосуществованию с ней, то есть к, своего рода, сотрудничеству, содружеству с природой.

Процесс формирования экологического сознания происходит в своем развитии длительный период, который можно условно разделить на несколько уровней или ступеней:

- **первая уровень** — это эмпирические представления, сформированные в процессе житейского опыта и усвоенных знаний, умений и способов взаимодействия с природой. На этом уровне человек в своем отношении ко всему живому руководствуется примитивными представлениями, типа: «можно — нельзя», «жалко — не жалко» и т.д.

- **второй уровень** — когда человек владеет определенным количеством знаний и некоторой суммой практических умений, связанных с природоохранной деятельностью, то есть, сложившейся системой экологических взглядов и убеждений, которым стремиться следовать и которыми руководствуется в своей деятельности и отношении к природе;

- **третий уровень** — это высший уровень экологического сознания, когда сознание перерастает в экологическое самосознание и трансформируется в устойчивое мировоззрение личности, благодаря которому, человек способен целенаправленно измерять свои действия, а также любую другую деятельность с такими понятиями как «рационально-нерационально», «допустимо-недопустимо», когда способен анализировать и прогнозировать последствия той или иной деятельности, а самое главное, предотвращать негативные последствия этой деятельности, даже вопреки распространенному лозунгу — «Все во имя и на благо человечества».

Как видим, результатом сформированности экологического сознания является *экологическое поведение*. Однако необходимо отметить, что экологическое поведение человека всегда очень индивидуально, поскольку обусловлено его неповторимыми психическими особенностями. По сути, экологическое поведение во многом определяется с одной стороны — уровнем сформированности экологического сознания, а с другой — личными мотивами, целями, устремлениями, которые в своей совокупности дают возможность выбора методов и способов удовлетворения каких-либо потребностей человека в достижении поставленных им же целей. В связи с чем можно выделить две противоположные группы целей, во многом объясняющих поведение человека: первая — группа представлена целями, которые ориентированы на *разрушение, то есть иррациональные*, возникающие главным образом тогда, когда в экологическом сознании превалируют потребительски — эгоистические мотивы; и *цели созидательные*, которые направлены на сохранение экосистемы или, по крайней мере, к сведению к минимуму разрушающих действий и деятельности человека. Из сказанного следует, что сложившийся тип экологического сознания во многом определяет поведение как отдельного человека по отношению к природе, так и общества в целом. Так, например, сказанные в прошлом столетии слова И. В. Мичуриным о том, что:

«Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее — наша задача», на долгие десятилетия стали своеобразным лозунгом и призывом к потребительскому отношению человека к природе. Вообще,

окружающая среда уже давно стала для человека объектом целенаправленной эксплуатации, средством обогащения и осуществления собственных целей. С одной стороны — это вполне оправдано, так как развитие цивилизации немыслимо без освоения и использования природных ресурсов. С другой — настораживает потребительское отношение человека к природе, которое все чаще возводится в ранг абсолютной нормы. Совершенствуя средства производства, совершая научно-технические перевороты, человек с каждым годом расширяет границы своего влияния, стремясь любой ценой «покорить и победить природу», которая все чаще в сознании человека представляется как идеальный «раб», обязанный беспрекословно подчиняться своему «господину» — человеку, ее покорившему. При этом люди редко задумываются о том, что *сами являются лишь частью природы, частью единого целого, а разрушение этого единства непременно ведет к катастрофам в их собственных жизнях*.

По мнению многих ученых, именно осознание человеком своей «исключительности» и «превосходства над природой» — есть одна из главных причин экологического кризиса, который невозможно преодолеть без изменения экологического сознания. Исследуя данную проблему, С. Д. Дерябо и В. А. Ясвин подробно описали два совершенно противоположных типа экологического сознания: *экоцентрическое* и *антропоцентрическое*, выделив в каждом определенные критерии и характеристики.

Таким образом, *антропоцентрическое экологическое сознание* — это особая форма отражения природных объектов и явлений действительности и их взаимосвязей, обуславливающая целеполагающую и преобразующую деятельность человека, для которой характерно выраженное противопоставление человека и природы, где высшей ценностью является сам человек, использующий природу для удовлетворения своих потребностей и не распространяющий на взаимодействие с ней этические нормы и правила.

Экоцентрическое экологическое сознание — это особая форма отражения природных объектов и явлений действительности и их взаимосвязей, обуславливающая целеполагающую и преобразующую деятельность человека, для которого характерно наделение природы субъектными свойствами, в результате чего сама природа признается как ценность, отношения с ней строятся на принципах равноправия в силу доминирования непрагматической мотивации и распространения на мир природы этических норм и правил [6].

Другие ученые, например, В. И. Медведев и А. А. Алдашева, исследуя проблему экологического сознания, выделяют несколько иные его типы:

Сознание отрицания предполагает отказ, нежелание человека воспринимать экологические проблемы, если они напрямую его не касаются. В этом случае формируется личностная позиция по типу «моя хата с краю».

Сознание гиперболизации заключается в преувеличении человеком значимости экологической ситуации, ее масштабов и негативных влияний даже в том случае, когда она не касается субъекта напрямую.

Эгоистичное экологическое сознание можно свести к прагматическому отношению к природе, когда последняя рассматривается человеком лишь как источник удовлетворения его потребностей. Человек, «обладающий» таким сознанием, живет «одним днем», по принципу: «после нас — хоть потоп».

Адекватное экологическое сознание, для него характерен научный подход к проблеме, нахождение конструктивных путей, взвешенных, обдуманных решений выхода из сложившейся экологической ситуации [5, с. 376].

Какой же тип экологического сознания преобладает у современных Мира? Так, например, И. В. Кряж, изучая обыденные экологические представления респондентов, выявила две противоположные стороны отношения к природе. Первая — это «равнодушие — экологическая безграмот-

ность — безответственность — жестокость — эгоизм», с другой «альтруизм — стремление к внутренней гармонии — переоценка жизненных ценностей — ответственность — поиск духовной основы — экологическая озабоченность — любовь к природе — потребность в общении с ней». В целом, ученым были сделаны выводы, что, в настоящее время, в обыденном сознании людей превалирует антропоцентрические экологические установки и представления, а само отношение к природе характеризуется преимущественно как экспансивно-присваивающее [6], ведущее к истощению природных ресурсов и экологическому кризису.

Вместе с тем С. Д. Дерябо, В. А. Ясвина, считают, что «... экологический кризис в конце концов «победят» не специалисты по охране окружающей среды, а специальная система экологического образования» [4], построенная на принципиально иной парадигме — экоцентрической, которая когда-нибудь приведет к формированию нового сознания, в котором будет восстановлено изначальное единство человека и природы■

Литература

1. Гагарин, А. В. *Воспитание природой: Некоторые аспекты гуманизации экологического образования и воспитания*. М.: Изд-во МГППИ, 2000. С. 29.
2. Гирусов, Э. В. *Восхождение к экологической культуре: необходимость и сущность* // Библиотечное дело. СПб., 2010. — № 3. С. 6–11.
3. Глебов, В. В. *Экологическая психология: Учеб. пособие*. — М. РУДН, 2008.
4. Дерябо, С. Д., Ясвина В. А. *Экологическая педагогика и психология*. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996. — 480с.
5. Медведев, В. И., Алдашева А. А. *Экологическое сознание: Учебное пособие. Изд. второе, доп.* — М.: Логос, 2001.
6. Ситаров, В. А., Пустовойтов В. В. *Социальная экология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. [Электронный ресурс] <http://www.studfiles.ru/preview/3053433>
7. Ульянова, Н. В. *Экологическое сознание и экологическая культура, проблемы и перспективы* // Вестник ТГПУ. — № 6 (69). — 2007. — с. 57–61.

КЛАСТЕРИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТА ВАЛЕОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Юсупова Раъно Иркинджановна

Преподаватель кафедры «Анатомии и физиологии»

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

г.Ташкент, Узбекистан

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Учреждения образования, выполняя социальный заказ, несут полную ответственность за воспитание человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы школ, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в детском возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Современные тенденции развития образования указывают на необходимость сотрудничества всех структур системы образования начиная с ДДУ до ВУЗов, включая структур отделов народного образования районов, городов, областей, министерств. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и комплекс профилактических мероприятий в процессе обучения являются важными факторами сохранения и укрепления здоровья у школьников в процессе обучения. С учётом психолого – педагогических особенностей детей в своей работе школа придерживается разработанных «Санитарных правил и норм, гигиенических требований к организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях».

В них есть рекомендации по следующим направлениям:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- участку общеобразовательного учреждения;
- школьному зданию;
- оборудованию помещений общеобразовательного учреждения;
- воздушно-тепловому режиму общеобразовательного учреждения;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;
- помещениям и оборудованию школ, размещённых в приспособленных зданиях;
- организации учебно-воспитательного процесса;
- организации медицинского обслуживания учащихся;

- санитарному состоянию и содержанию общеобразовательного учреждения; - организации питания учащихся.

«Валеологические требования к уроку» - являются основой педагогической терапии.

Большинство причин ухудшения здоровья детей по мере их обучения в школе носит не объективный, а субъективный характер и связано или с неправильными действиями учителей, или с их бездействием в отношении охраны здоровья. Необходимо, чтобы девиз медиков «Прежде всего не навреди!» стал бы и девизом педагогов. Работоспособность и возникновение утомления у учащихся на уроке в определенной степени зависит от продолжительности урока и учета гигиенических требований при его построении. Продолжительность урока в школе не должна превышать 45 минут, продолжительность уроков в классах компенсирующего обучения должна составлять не более 40 минут. Однако, как показали исследования, для начальной школы даже такая продолжительность урока является чрезмерной, особенно для 1-х классов. Было обнаружено, что к концу 15 минутного урока работоспособность первоклассников резко падает. Сокращение длительности урока до 35 минут значительно улучшает функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) учащихся и позволяет сохранить более высокую работоспособность на протяжении всего учебного дня. Руководством для школы стали «Санитарные правила и нормы СанПиНа».

Кроме продолжительности урока, на сроки возникновения утомления влияет и его построение. По мнению многих исследователей, структура урока должна быть достаточно гибкой, так как разные предметы требуют различного чередования элементов урока видов деятельности. Вместе с тем можно выделить и ряд общих физиолого-гигиенических положений по правильной организации уроков. Правильная организация урока в первую очередь подразумевает учет динамики работоспособности школьников. Динамика работоспособности школьников на уроке имеет 5 фаз.

Во время фазы вработываемости (длительность этой фазы на 1 уроке составляет около 10 минут, на последующих – 5 минут) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать школьни-

кам войти в работу. В период оптимальной устойчивой работоспособности (в начальной школе этот период продолжается в среднем 15 – 20 минут, в средних и старших классах – 20 – 25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, так как развивается утомление.

Сохранить высокую работоспособность на уроке помогают правильная регламентация продолжительности и рациональное чередование различных видов деятельности.

Многочисленными наблюдениями и экспериментальными исследованиями доказано, что переключение с одного вида деятельности на другой обеспечивает возобновление нормальной деятельности коры головного мозга и восстанавливает работоспособность. Учителя на ШМО создали памятки различных видов деятельности на уроке, для использования их при планировании. Наилучшим способом для этого служит наглядный метод обучения. Увеличивает продолжительность периода оптимальной устойчивой работоспособности рациональное использование технических средств обучения (ТСО), а также проведение урока по типу диалога «учитель-ученик». Очень важная роль в сохранении высокой работоспособности на протяжении урока принадлежит физкультминуткам (физкультпаузам). Исследования показывают, что физкультминутки совершенно необходимы на каждом уроке в начальных классах, на предпоследнем и последнем уроках в средних классах и весьма рекомендуются на предпоследнем и последнем уроках в старших классах. Проводить физкультминутки целесообразно в тот момент, когда наблюдаются первые признаки утомления у школьников (рассеивание внимания) . Упражнения физкультминуток (пауз) должны быть направлены на активизацию позвоночных мышц (наклон туловища, вращения головой), мышц нижних конечностей (приседания, тыльные и подошвенные сгибания стоп). Сидячая поза самая вредная для здоровья: сдавлены легкие, хуже работают сосуды, питающие головной мозг, сжат шейный симпатический ствол... Полезное действие на функции организма оказывает изменение рабочей позы во время урока. В своей работе используем систему «динамической смены поз», которая предусматривает организованный перевод учащихся из положения, сидя, в положение, стоя 2 – 3 раза в течение урока. Продолжительность работы, стоя должна составлять от 3 до 7 минут, для неё подобраны соответствующие виды заданий. В школе собраны методические материалы, для проведения физкультурных минуток.

Значительное внимание уделяется профилактике нарушений осанки. Для профилактики нарушений осанки в классах используют занятия в системе динамических поз, со сменой рабочей позы «сидястоя». Во время пояснения задания, после выполнения заданий, сделал задание «встань» и т. д. В течение урока используют посадку в позе «кучера» для релаксации скелетной мускулатуры до 30 секунд. Диагностика медицинских служб убедительно показали, что источником очень многих «школьных» болезней является ... зрительная система.

Зрение приносит человеку наибольшее количество (80-85%) информации об окружающем мире, при этом свет не только обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, но и определенный жизненный тонус и ритм. Исследования показали, что длительное световое голодание приводит к ослаблению иммунобиологической реактивности организма и к функциональным нарушениям нервной системы.

Неблагоприятные условия освещения ведут к снижению работоспособности; эти же причины обуславливают развитие заболеваний органов зрения. Для профилактики переутомления глаз и развития близорукости рекомендуются упражнения, направленные на укрепление глазных мышц. В каждом учебном кабинете желательно установить тренажеры для гимнастики глаз.

Для увеличения двигательной активности учащихся проводится гимнастика до занятий, подвижные перемены для учащихся начальных классов, спортивный час в группах продленного дня. Воздушно-тепловой режим в учебных помещениях не менее важный аспект. До начала занятий и после их окончания осуществляется сквозное проветривание учебных помещений. Доказано, что 3-5 минут такого проветривания вполне достаточно, чтобы воздух в классе полностью обновился. Каждый класс должен быть оснащен термометром. В школе желательно организация фитобаров , предусмотрено одноразовое горячее питание всех детей и двухразовое питание тех, кто посещает ГПД.

Все структуры кластерной системы образования должны быть заинтересованы в процессе правильной организации процесса обучения, направленного на охрану здоровья молодого поколения. Администрация школы должна следить за правильным, составлением расписания уроков, проведением контрольных работ, согласно требованиям СанПиНа, проведением факультативных занятий после 20-30 минутного перерыва■

Литература:

- 1.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней.- М.: Издательский центр «Академия»,2017г.- 320с.
- 2.Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника.-Мн.:Нар.Асвета, 1996.-144с.
- 3.Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: ВАКО, 2007.
- 4.Кукушин В.С. Основы школьной валеологии. – Ростов н/Д, 1995 г.
- 5.Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева. «Валеология подростка» С-Петербург 1996 г.
- 6.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – Москва. ПРЕСС ИНВЕСТ, 2003 г.
- 7.Матвеева Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. 5-9 классы.- Москва. Глобус, 2007
- 8.Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек 5 – 11 кл / Издательство 2, доп – Москва. Глобус; Волгоград. Панорама, 2008
- 9.Основы безопасности жизнедеятельности и оказания первой медицинской помощи./Под общей редакцией Р.И. Айзмана. – Новосибирск. Сибирское соглашение,2002
- 10.Магомедова Т.И. Формирование здорового образа жизни. 5 – 11 классы. - Волгоград. Учитель, 2007

КАК ЗАЩИЩАТЬ И УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ — ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Худойкулов Хол Жумаевич

Доктор педагогических наук, профессор

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

Ташкент, Узбекистан

Содилов Содилов

Ташкентский институт текстиля и легкой промышленности

Ташкент, Узбекистан

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной

Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибов, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций.

Иммунная система защищает организм и от его собственных клеток с нарушенной организацией, утративших свои нормальные свойства. Она обнаруживает и уничтожает такие клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является [правильное питание](#). Помимо правильного питания, приведем ещё пятнадцать прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!

1. Занимайтесь спортом: Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания — они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно

делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Ежедневная [утренняя зарядка](#) — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Дженнифер Кассетта, инструктор по восточным единоборствам из Нью-Йорка, говорит, что никогда не болеет. «Я верю в то, что глобальный подход к упражнениям успокаивает разум и помогает освободиться от стресса», — утверждает Дженнифер. — «И кардиотренировки, упражнения на силу в целом помогают укрепить иммунитет». По словам Кассетты, её здоровье кардинально поменялось после того, как она начала заниматься восточными единоборствами восемь лет назад. До этого она была курящей девушкой, которая ела поздно по вечерам, а по утрам пила много кофе. В свои-то 20 лет...

2. Больше витаминов: Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. «Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С», — говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. «То, что витамин С предотвращает простуду, — миф», — говорит она. «Но получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему». Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк — он имеет антивирусное и антиоксидантное действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок — он содержит большое количество витамина А.

3. Закаляйтесь! Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в

процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 °C), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

4. Употребляйте белок: Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела (иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

5. Пейте чай: Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляется печенью до этиламина — вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.

6. Веселитесь! Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Кохен и исследователи из Carnegie Mellon University опрашивали 193 здоровых человека в течение двух недель ежедневно и записывали информацию о позитивных и негативных эмоциях, которые они испытывали. После этого они подвергали “подопытных” воздействию вирусов простуды и гриппа. Те, кто испытывали позитивные эмоции, имели немногочисленные симптомы простуды и большую сопротивляемость к развитию заболеваний.

7. Займитесь медитацией: Санта Моника, терапевт по йоге, верит в свою медитацию для улучшения своего физического и эмоционального здоровья. “Занятия медитацией помогают успокоить мою нервную систему и позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами”, — говорит она. “Спокойный разум — спокойное тело”. “Самое великое изменение — это спокойствие в разуме и чувство облегчения”, — говорит Санта. — “Я очень часто болела, когда была молодой. Мой сон стал лучше, и мне стало проще справляться с постоянным стрессом”. В исследовании, опубликованных в журнале Psychosomatic Medicine в 2003 году, ученые обнаружили, что добровольцы, участвовавшие в течение восьми недель в тренинге по медитации значительно, увеличили количество антител против гриппа, чем те, кто медитацией не занимался.

8. Не нервничайте! Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выде-

ление гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.

9. Уходите от депрессий: Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Американские ученые выяснили, что у женщин, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те, кто радуется жизни.

10. Минимум алкоголя: Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.

11. Спите: Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Подробнее читайте в теме [Сон: интересные факты](#). Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

12. Мойте руки! Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

13. Посещайте сауну: Раз в неделю побывайте в сауне. Зачем? Потому что согласно исследованиям, проведенным в Австрии в 1990 году, добровольцы, которые часто бывали в сауне, в два раза меньше болели простудой по сравнению с теми, кто вообще не ходил в сауну. Скорее всего, горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды. Уже сейчас в большинстве спортзалов есть свои сауны.

14. Дары природы: Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики.

15. Пробиотики: Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

Список использованной литературы

1. Акбашев Т.Ф. Третий путь. -М., 1996.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп., перераб. -М.- СПб.: 1993.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1. - С.21-26.
4. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. -М.- 2004. - №4. - С.93-98.
5. Кураев, Г.А., Сергеев С.К., Шленов Ю.В. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология. -М.:1996. - №1, с. 7-17.
6. А.В. Тимушкина Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сб. науч. тр. участников Всерос. конф. [с междунар. участием] «Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности», - Балашов 12-13 сентября: Николаев, 2006. - 196 с.
7. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: - М.: Издательский центр Академия. 2000. - 208с.
8. Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. Часть 1. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001.
9. Тимофеев Д.И. К вопросу формирования современного человека. - //Народное образование Якутии. - 1999. - №3 - 42 с.
10. Торохова Е.И. Валеология.: - М.: Флинта: Наука. 1999. - 248 с.
11. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции./ Б.Н. Чумаков. - М.: Российское педагогическое агенство, 1997. - 245 с.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ

Пармонов Алибой Эргашович

Канд. пед. наук, доцент

Кузибоева Сарвиноз

Ташкентский институт текстиля и легкой промышленности

Ташкент, Узбекистан

Сейчас много говорят о глобальных проблемах человечества, о разуме, о цивилизациях. Однако чтобы действительно что-то понять, нужно спуститься с выдуманных высот на родную землю и посмотреть, во что превратило ее живое существо, называемое человеком. Посмотреть и понять, можно ли еще что-то сделать и как.

В настоящее время огромный интерес к изучению экологических процессов, вызванный резким ухудшением состояния окружающей среды, побуждает пересмотреть наши взгляды на взаимоотношения Человека и Природы. При этом стоит обратить внимание на то, что, несмотря на идейные противоречия, научное сообщество и мировая общественность сейчас единодушны в признании взаимозависимости Человека и Природы. Эти взаимоотношения в системе «Человек - Природа» основаны на двух противоречивых тенденциях. С одной стороны, Человек ослабляет свою зависимость от стихийных сил Природы, как бы создавая «вторую природу». С другой стороны, в сферу человеческой деятельности вовлекается все больше природных веществ и явлений, имеющих значение для него самого. Таким образом, человеческое общество втягивается во все более тесные и многообразные связи с миром природы [3]. Осознать эти связи, на уровне сознания, и призвано экологическое воспитание и просвещение. Изменения в сознании людей, как известно, прежде всего, зависят от усилий в области воспитания и просвещения. Экологическое воспитание и просвещение (формальное и неформальное образование в области окружающей среды) - это формирование у человека сознательного восприятия окружающей среды, убежденности в необходимости бережного отношения к природе, к разумному использованию ее богатств, пониманию важности приумножения естественных ресурсов. В современных условиях экологическое просвещение и воспитание - важнейшая из основ процесса гармонизации взаимодействия общества и природы.

Экологическое просвещение должно привить человеку в первую очередь знания и навыки разумного общения с природой, совершенствовать мето-

ды и способы конструктивного участия в охране природы и рациональном природопользовании. При этом следует заметить, конечно, что он имел в виду интеллектуальный, духовный сад, который должен возделывать в себе каждый челоек, чтобы стать личностью и реализовать все свои возможности. Именно экологическое воспитание и просвещение должно играть главную роль в формировании сегодняшнего человека. Экологическое просвещение, прежде всего, должно быть направлено на:

- наглядное отражение основных этапов эволюции Земли;
- отражение современных особенностей биологической эволюции, а также взаимодействия человека и природной среды;
- изучение уникальности экосистем земного шара;
- общечеловеческие, научные и эстетические ценности природных объектов.

Как известно, прогресс любой науки сопровождается ростом объема публикуемой научной информации. Сегодня издаются разнообразные экологические научные отчеты, материалы, экологические бюллетени, обзоры, рефераты, справочники, пособия и учебники экологической направленности. Чтобы справиться с возрастающим потоком информации, позволяющей быть в курсе последних достижений экологической науки, необходимо обладать широким кругозором. Дело в том, что каждый день в мире принимаются решения, влияющие на жизнь миллионов людей, но при этом совершенно не учитываются научные экологические факты в силу того, что ими не располагают ни те, кто принимает решения (в той форме, в какой эти факты могут быть применимы на практике). Ни те, кого они непосредственно касаются (в той форме, в какой они могут их понять). Сей час в «компьютерный век» оказалось, что для ознакомления со всей суммой знаний, накопленных человечеством по той или иной конкретной проблеме, достаточно нажать всего на несколько клавиш компьютера. Отпала необходимость тратить часы, месяцы или годы на кропотливое из-

учение гор печатной продукции. Но вот здесь - то и кроется некая ошибка. Не возможно получить «компьютерные» знания об эмоционально-ценностном отношении к миру и деятельности, не затронув внутреннюю сущность происходящего. Усвоение опыта творческой деятельности обеспечивается развитием социальной культуры общества. А опыт - это чувственно-эмпирическое познание действительности, основанное на практической деятельности. Деятельность - специфическая форма активного отношения человека к окружающему миру. Содержание деятельности, как таковой, составляет целесообразные изменения и преобразования, которые происходят в окружающей среде. Опыт эмоционально-ценностного отношения к миру и природе, к деятельности - очень сложный и многоплановый компонент содержания просвещения. Он определяет избирательное отношение к окружающему миру, стимулирует его активность, способствует более эффективному усвоению разнообразных компонентов. Эти компоненты содержания выражаются как проявление эмоционально-деятельных отношений. Из разных видов эмоций в процессе экологического просвещения наиболее важны познавательные, эстетические и социальные. Эмоционально-ценностное отношение к миру, к природе представляет собой совокупность таких ценностей: как социальная активность, доброжелательность, стремление сохранить природу и умение видеть её красоту, принятие общечеловеческих нравственных гуманистических норм в общение с Природой. Важно и то, что экологическое просвещение проявляется во всех видах производственной деятельности, обеспечивая сохранение и улучшение окружающей природной среды [5].

На современном этапе развития экологического просвещения, изучение экологических проблем следует строить с позиции гуманизации. Гуманизация выражается через идеи формирования человека с новым типом мышления, способного к экологически целесообразной деятельности, имеющего установку на приоритетность задач сохранения жизни на Земле, спасения человечества от экологических катастроф. Экологизация просвещения заключается не столько в расширении экологической информации, сколько в формировании экологического мышления и как следствие принятия экологического императива.

Экологический императив - это совокупности запретов, нарушение которых приведет к ухудшению и даже разрушению благоприятных для жизни свойств окружающей среды. Но при этом

в сознании они носят абстрактный, обобщенный характер. Осознание экологического императива должно определять нормы поведения каждого, служить основой формирования его экологической нравственности в период экологического кризиса [6].

Экологический кризис, в состоянии которого находится сейчас наша планета, является следствием не только роста населения, но и кризисом сознания. Человечество на долгом пути своего развития не только не достигло счастья, но и потеряло возможность жить ладу с природой и с самим собой. А для этого нужна новая система знаний, построенная на единой теоретической основе. Экологическое просвещение должно стать неотъемлемой приоритетной частью подготовки любого специалиста в области управления, экономики, техники, медицины, естественных и гуманитарных наук [1]. В практическом плане важно рекомендовать ряд шагов к «сохранению» или восстановлению» окружающей среды и, прежде всего:

- больше внимания уделять разработке методов рационального использования, охраны и воспроизводства экологических ресурсов, которые деградировали под влиянием человека;

- расширять изучение вопросов изменения взаимосвязей экономических процессов и экологических систем;

- активнее применять современные сложные методы оценки факторов риска для обеспечения необходимой информацией руководящих работников, занимающихся вопросами капиталовложений и использования ресурсов;

- создать экспертные системы, способные обеспечить должностным лицам оперативный доступ к специальной информации, базирующийся на огромном объеме уже накопленных данных экологических исследований и т. д. [2].

Здесь также следует вспомнить один из афоризмов, обязанный своим появлением эпохи научно-технической революции, который утверждает, что в выигрыше может оказаться не та страна, где сделано открытие, а та, что его применила первой. Условно, это можно отнести и к экологическому воспитанию и просвещению современной России. В соответствии с современной экологической доктриной РФ экологическое воспитание, образование и просвещение признаны одним из средств реализации государственной экологической политики нашей страны. И именно экологическое воспитание и просвещение, должно помочь всем молодым людям, а завтрашним специалистам осознать глобальное значение экологических проблем и активнее внедрять в жизнь полученные экологические знания.

Список литературы

1. Акимова Т. А., Хаскин В.В. *Экология* - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.
2. Бернд фон Дрост *Устойчивое развитие* // *Курьер ЮНЕСКО* ноябрь 1987 - С. 4-7.
3. Боголюбов С. А. *Экология*. - М.: Знание, 1997.
4. Макар С.В. *Основы экономики природопользования*. - М.: 1998.
5. Родзевич Н.Н. *Геоэкология и природопользование* - М.: Дрофа, 2003.
6. Степановских А.С. *Охрана окружающей среды* - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.
7. Глебов, В. В. *Экологическая психология: Учеб. пособие.*— М. РУДН, 2008.
8. Дерябо, С.Д., Ясвин В.А. *Экологическая педагогика и психология*. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996.— 480с.
11. Ульянова, Н. В. *Экологическое сознание и экологическая культура, проблемы и перспективы* // *Вестник ТГПУ.*— № 6 (69).— 2007.— с. 57–61.

ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИИ (учебного пособия, брошюры, книги)

Если Вы собираетесь выпустить монографию, издать учебное пособие, то наше Издательство готово оказать полный спектр услуг в данном направлении

Услуги по публикации научно-методической литературы:

- орфографическая, стилистическая корректировка текста («вычитка» текста);
- разработка и согласование с автором макета обложки;
- регистрация номера ISBN, присвоение кодов УДК, ББК;
- печать монографии на высококачественном полиграфическом оборудовании (цифровая печать);
- рассылка обязательных экземпляров монографии;
- доставка тиража автору и/или рассылка по согласованному списку.

Аналогичные услуги оказываются по изданию учебных пособий, брошюр, книг.

Все работы (без учета времени доставки тиража) осуществляются в течение 20 календарных дней.

Справки по тел. (347) 298-33-06, post@nauchoboz.ru.

Уважаемые читатели!

Если Вас заинтересовала какая-то публикация, близкая Вам по теме исследования, и Вы хотели бы пообщаться с автором статьи, просим обращаться в редакцию журнала, мы обязательно переправим Ваше сообщение автору.

Также приглашаем Вас к опубликованию своих научных статей на страницах других изданий - журналов «Научная перспектива», «Научный обозреватель», «Журнал научных и прикладных исследований».

Наши полные контакты Вы можете найти на сайте журнала в сети Интернет по адресу www.gnpi.ru. Или же обращайтесь к нам по электронной почте gnpi.public@gmail.com

С уважением, редакция журнала.

Издательство «Инфинити».

Свидетельство о государственной регистрации ПИ №ФС 77-38591.

Отпечатано в типографии «Принтекс». Тираж 500 экз.

Цена свободная.