

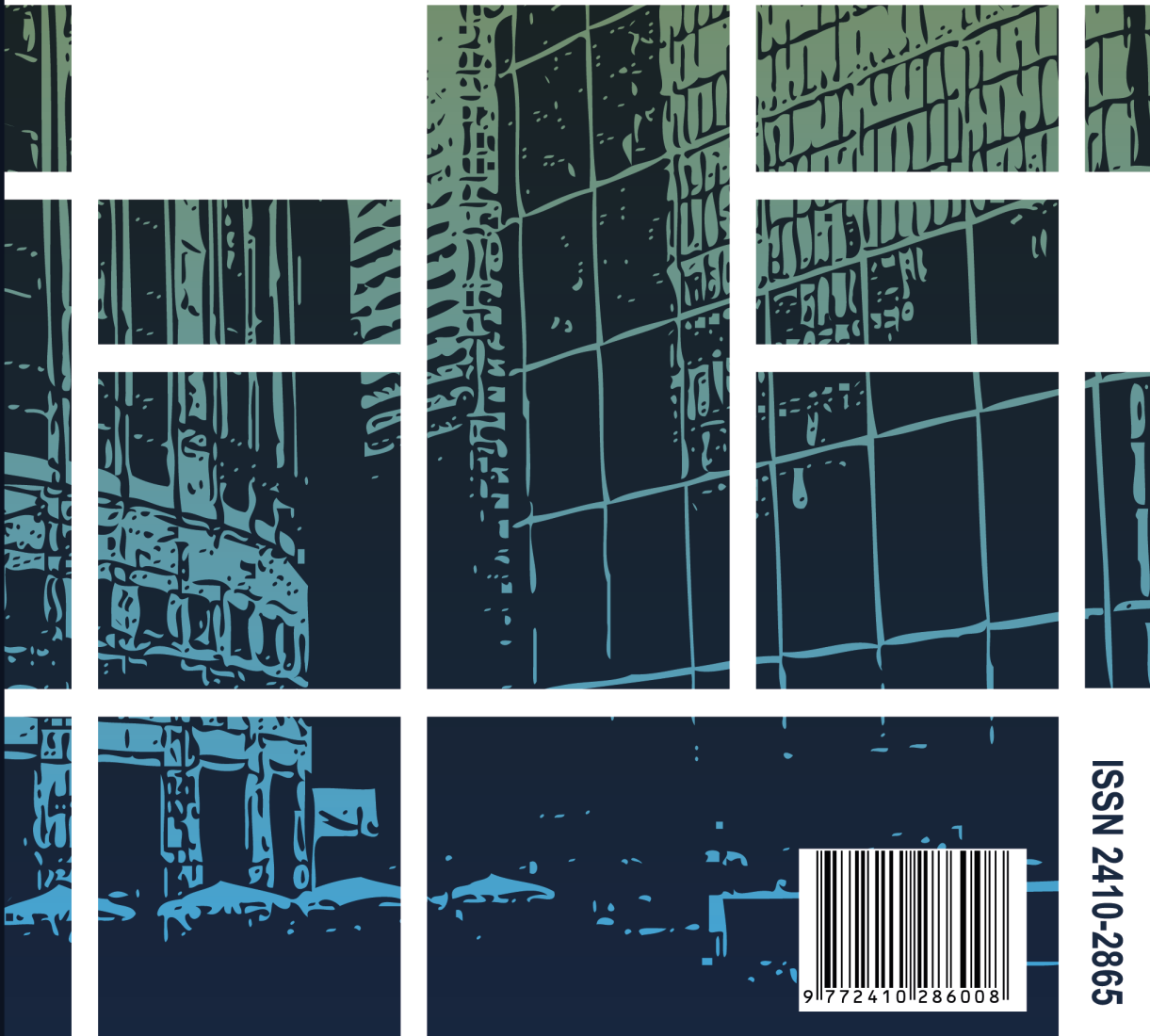
SCIENTIFIC PUBLISHING
«PROBLEMS OF SCIENCE»

EUROPEAN SCIENCE

OCTOBER 2015, No. 7 (8)

*The influence of autogenic training
sessions on the regulation
of psycho-emotional state of athletes
(with MMA fighters as an example)*
Davydov S. (Russian Federation)
p. 23

*National stereotypes
and heterostereotypes*
Il'jushkin V. (Russian Federation)
p. 32



9 772410 286008

ISSN 2410-2865

EUROPEAN SCIENCE

2015. № 7 (8)

EDITOR IN CHIEF
Valtsev S.

EDITORIAL BOARD

Abdullaev K. (PhD in Economics, Azerbaijan), *Alieva V.* (PhD in Philosophy, Republic of Uzbekistan), *Alikulov S.* (D.Sc. in Engineering, Republic of Uzbekistan), *Anan'eva E.* (PhD in Philosophy, Ukraine), *Asaturova A.* (PhD in Medicine, Russian Federation), *Askarhodzhaev N.* (PhD in Biological Sc., Republic of Uzbekistan), *Bajtasov R.* (PhD in Agricultural Sc., Belarus), *Bakiko I.* (PhD in Physical Education and Sport, Ukraine), *Bahor T.* (PhD in Philology, Russian Federation), *Blejh N.* (D.Sc. in Historical Sc., PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Bogomolov A.* (PhD in Engineering, Russian Federation), *Gavrilenkova I.* (PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Grinchenko V.* (PhD in Engineering, Russian Federation), *Gubareva T.* (PhD Laws, Russian Federation), *Gutnikova A.* (PhD in Philology, Ukraine), *Demchuk N.* (PhD in Economics, Ukraine), *Divnenko O.* (PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Dolenko G.* (D.Sc. in Chemistry, Russian Federation), *Zhamuldinov V.* (PhD Laws, Russian Federation), *Il'inskih N.* (D.Sc. Biological, Russian Federation), *Kajrakbaev A. K.* (PhD in Physical and Mathematical Sciences, Kazakhstan), *Koblanov Zh.* (PhD in Philology, Kazakhstan), *Kovaljov M.* (PhD in Economics, Belarus), *Kravcova T.* (PhD in Psychology, Kazakhstan), *Kuz'min S.* (D.Sc. in Geography, Russian Federation), *Kurmanbaeva M.* (D.Sc. Biological, Kazakhstan), *Kurpajanidi K.* (PhD in Economics, Republic of Uzbekistan), *Maslov D.* (PhD in Economics, Russian Federation), *Matveeva M.* (PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Macarenko T.* (PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Nazarov R.* (PhD in Philosophy, Republic of Uzbekistan), *Ovchinnikov Ju.* (PhD in Engineering, Russian Federation), *Petrov V.* (D.Arts, Russian Federation), *Rozyhodzhaeva G.* (Doctor of Medicine, Republic of Uzbekistan), *San'kov P.* (PhD in Engineering, Ukraine), *Selitrenikova T.* (PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Sibircev V.* (D.Sc. in Economics, Russian Federation), *Skripko T.* (PhD in Economics, Ukraine), *Sopov A.* (D.Sc. in Historical Sc., Russian Federation), *Strekalov V.* (D.Sc. in Physical and Mathematical Sciences, Russian Federation), *Subachev Ju.* (PhD in Engineering, Russian Federation), *Sulejmanov S.* (PhD in Medicine, Republic of Uzbekistan), *Uporov I.* (PhD Laws, D.Sc. in Historical Sc., Russian Federation), *Fedos'kina L.* (PhD in Economics, Russian Federation), *Cuculjan S.* (PhD in Economics, Russian Federation), *Chiladze G.* (Doctor of Laws, Georgia), *Shamshina I.* (PhD in Pedagogic Sc., Russian Federation), *Sharipov M.* (PhD in Engineering, Republic of Uzbekistan), *Shevko D.* (PhD in Engineering, Russian Federation).

Publishing house «PROBLEMS OF SCIENCE»

Founded in 2009. Issued monthly

EDITORIAL OFFICE ADDRESS:

117321, Russian Federation, Moscow, Profsoyuznaya str., 140

SUPPORT:

153008, Russian Federation, Ivanovo, Lezhnevskaya st., h.55, 4th floor

Phone: +7 (910) 690-15-09.

<http://scienceproblems.ru> e-mail: admbestsite@yandex.ru

Moscow
2015

EUROPEAN SCIENCE

2015. № 7 (8)

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вальцев С.В.

Заместитель главного редактора: Котлова А.С.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Абдуллаев К.Н. (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), *Алиева В.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Аликулов С.Р.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Ананьева Е.П.* (канд. филос. наук, Украина), *Асатурова А.В.* (канд. мед. наук, Россия), *Аскарходжаев Н.А.* (канд. биол. наук, Узбекистан), *Байтасов Р.Р.* (канд. с.-х. наук, Белоруссия), *Бакико И.В.* (канд. наук по физ. воспитанию и спорту, Украина), *Бахор Т.А.* (канд. филол. наук, Россия), *Блейх Н.О.* (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), *Богомоллов А.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Гринченко В.А.* (канд. техн. наук, Россия), *Губарева Т.И.* (канд. юрид. наук, Россия), *Гутникова А.В.* (канд. филол. наук, Украина), *Демчук Н.И.* (канд. экон. наук, Украина), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Доленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Жамулинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Россия), *Ильинских Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Кайракбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кобланов Ж.Т.* (канд. филол. наук, Казахстан), *Ковалёв М.Н.* (канд. экон. наук, Белоруссия), *Кравцова Т.М.* (канд. психол. наук, Казахстан), *Кузьмин С.Б.* (д-р геогр. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Курпаяниди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Маслов Д.В.* (канд. экон. наук, Россия), *Матвеева М.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Мацаренко Т.Н.* (канд. пед. наук, Россия), *Назаров Р.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Овчинников Ю.Д.* (канд. техн. наук, Россия), *Петров В.О.* (д-р искусствоведения, Россия), *Розыходжаева Г.А.* (д-р мед. наук, Узбекистан), *Саньков П.Н.* (канд. техн. наук, Украина), *Селитреникова Т.А.* (канд. пед. наук, Россия), *Сибирцев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипко Т.А.* (канд. экон. наук, Украина), *Сопов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. наук, Узбекистан), *Упоров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федоськина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Цицулян С.В.* (канд. экон. наук, Россия), *Чиладзе Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шамишина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия), *Шарипов М.С.* (канд. техн. наук, Узбекистан), *Шевко Д.Г.* (канд. техн. наук, Россия).

Издается с 2014 года

Выходит 12 раз в год

Сдано в набор:

08.10.2015.

Подписано в печать:

12.10.2015

Формат 70х100/16.

Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 2,76

Тираж 1 000 экз.

Заказ № 452

ТИПОГРАФИЯ

ООО «ПресСто».

153025, г. Иваново,
ул. Дзержинского, 39,
оф.307

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Проблемы науки»

г. Москва

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

117321, РФ, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 140

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ:

153008, РФ, г. Иваново, ул. Лежневская, д.55, 4 этаж

Тел.: +7 (910) 690-15-09.

<http://scienceproblems.ru> / e-mail: admbestsite@yandex.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 60218

Редакция не всегда разделяет мнение авторов статей, опубликованных в журнале

Содержание

TECHNICAL SCIENCE.....	5
Byljev Ju., Medvedeva A., Afanasjev R., Minaev Ju., Lobar I. (Russian Federation) The assessment of operability of long-operated gas pipelines of gas supply system / Быльев Ю. В., Медведева А. Н., Афанасьев Р. В., Минаев Ю. А., Лобарь И. Н. (Российская Федерация) Оценка работоспособности длительно эксплуатируемых газопроводов системы газоснабжения.....	5
Medvedeva A., Byljev Ju., Afanasjev R., Minaev Ju., Lobar I. (Russian Federation) Modeling of fuel composition for group reservoir units of gas supply system / Медведева А. Н., Быльев Ю. В., Афанасьев Р. В., Минаев Ю. А., Лобарь И. Н. (Российская Федерация) Моделирование состава топлива для групповых резервуарных установок систем газоснабжения на базе сжиженных углеводородных газов.....	8
ECONOMIC SCIENCE	12
Kuznecova M. (Russian Federation) Status and location of economic doctrine of the Russian Federation as a state-administrative documents / Кузнецова М. А. (Российская Федерация) Статус и место Экономической доктрины Российской Федерации как государственно-управленческого документа	12
Kuznecova M. (Russian Federation) Theory and Methodology of formation of the state (economic) policy / Кузнецова М. А. (Российская Федерация) Теория и методология формирования государственной (экономической) политики.....	14
PEDAGOGICAL SCIENCE.....	17
Pazylova A., Temirbaeva Zh., Seisenbaeva G., Baidulaeva B., Kalenova I. (Republic of Kazakhstan) The problems of pedagogical technologies at studying foreign language / Пазылова А. А., Темирбаева Ж. Л., Сейсенбаева Г. М., Байдулаева Б. Б., Каленова И. С. (Республика Казахстан) Вопросы педагогической технологии при изучении неродного языка	17
ARCHITECTURE	20
Kichatova M. (Russian Federation) Japanese “small houses” and their advantages in contemporary world / Кичатова М. А. (Российская Федерация) Японские «маленькие дома» и их преимущества в современном мире	20
PSYCHOLOGICAL SCIENCE	23
Davydov S. (Russian Federation) The influence of autogenic training sessions on the regulation of psycho-emotional state of athletes (with MMA fighters as an example) / Давыдов С. В. (Российская Федерация) Влияние занятий аутогенной тренировкой на регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов (на примере занимающихся рукопашным боем)	23
Davydov S. (Russian Federation) The study of the effectiveness of the influence of autogenic training on the regulation of mental and emotional state of the elderly people / Давыдов С. В. (Российская Федерация) Изучение эффективности влияния аутогенной тренировки на регуляцию психоэмоционального состояния у пожилых людей	28

POLITICAL SCIENCE 32

<i>Il'jushkin V. (Russian Federation) National stereotypes and heterostereotypes /</i> <i>Ильюшкин В. В. (Российская Федерация) Национальные стереотипы и</i> <i>гетеростереотипы</i>	<i>32</i>
---	-----------

The assessment of operability of long-operated gas pipelines of gas supply system

Byljev Ju.¹, Medvedeva A.², Afanasjev R.³,
Minaev Ju.⁴, Lobar I.⁵ (Russian Federation)

Оценка работоспособности длительно эксплуатируемых газопроводов системы газоснабжения

Быльев Ю. В.¹, Медведева А. Н.², Афанасьев Р. В.³,
Минаев Ю. А.⁴, Лобарь И. Н.⁵ (Российская Федерация)

¹Быльев Юрий Владимирович / Byljev Jurii - технический директор;

²Медведева Алина Николаевна / Medvedeva Alina - эксперт промышленной безопасности;

³Афанасьев Руслан Владимирович / Afanasjev Ruslan - начальник лаборатории;

⁴Минаев Юрий Анатольевич / Minaev Jurij - эксперт промышленной безопасности;

⁵Лобарь Игорь Николаевич / Lobar Igor - эксперт промышленной безопасности,
ООО «НПП НОБИГАЗ», г. Ростов-на-Дону

Аннотация: исследованы параметры работоспособности сетей газораспределения и газопотребления, основанные на исследовании деградации тонкой структуры металла газопроводов. Внесены предложения по улучшению условий эксплуатации и продлению безопасного ресурса газопроводов.

Abstract: the article offers the analysis of operability parameters of gas distribution and gas consumption networks based on the study of the degradation of the thin metal structure of pipelines.

Ключевые слова: экспертиза промышленной безопасности, газоснабжение, надежность оборудования.

Keywords: industrial safety expertise, gas supply, the reliability of the equipment.

Газоснабжение, представляющее собой совокупность процессов транспортировки, распределения и потребления природного газа, формирует энергетическую основу экономики [1].

Основной технической системой газоснабжения являются трубопроводные сети газораспределения и газопотребления. К настоящему времени их протяженность превышает 850 тысяч километров, что в 4 раза больше протяженности магистральных газо-, нефте- и нефтепродуктопроводов вместе взятых.

Протяженность газопроводов, отработавших 40 и более лет, составляет более 20 000 километров. Единовременный вывод из эксплуатации таких газопроводов и замена их на новые не реальны и не рациональны. Поэтому продление жизненного цикла «старых» трубопроводов, используя остаточный запас эксплуатационной и функциональной работоспособности, приобретает исключительно важное практическое значение. Работоспособность газопровода определяется состоянием, при котором в данный момент времени его эксплуатационные параметры (назначения и надежности) находятся в пределах, установленных технической документацией.

В неработоспособное состояние газопроводы могут перейти вследствие отказов, а предельное состояние наступает тогда, когда они не удовлетворяют эксплуатационным требованиям.

Причинами отказов являются, в основном, коррозионный износ и имеющиеся на стенках трубопроводов локальные дефекты различного происхождения, снижающие несущую способность трубопроводов, а также старение (ухудшение физического

состояния) металла труб в процессе долговременного воздействия эксплуатационных нагрузок.

Перечисленные причины отказов, кроме последней, относятся к числу хорошо изученных. На сегодняшний день можно считать общепризнанной концепцию о том, что процесс старения металла происходит, и это явление надо учитывать при определении безопасного ресурса эксплуатации трубопроводов. В результате дальнейших исследований было установлено, что при длительной эксплуатации магистральных нефтепроводов под действием циклических и статических нагрузок в металле происходят структурные изменения, сопровождающиеся упрочнением и охрупчиванием окрестностей локальных дефектов, структурно-неоднородных областей. Применительно к системам газораспределения и газопотребления, относящимся к опасным производственным объектам, подобные исследования практически отсутствуют. Поэтому проблема оценки работоспособного состояния технических систем газоснабжения и определения безопасных сроков их эксплуатации является весьма актуальной.

Оценка безопасного состояния (безопасного ресурса эксплуатации газопроводов) базируется, прежде всего, на исследовании изменений физического состояния (тонкой структуры) металла и определении причин и процессов, обуславливающих ее изменение.

Тонкая структура – внутренняя структура монокристалла или зерна, которая обнаруживается только при электронно-микроскопических исследованиях. Согласно исследованиям, при длительной эксплуатации газопроводов деградация механических свойств металла связана со стадийным характером изменения его тонкой структуры [2]. Вначале протекают процессы усталости и деформационного старения, приводящие к замедленному разрушению (постепенному снижению прочности при нормальных температурах).

В ходе эксплуатации происходит деградация дислокационной структуры по схеме: сетчатая -> ячеистая -> клубковая -> полосовая.

На стадии полосовой структуры, как правило, образуются микротрещины.

Структурные исследования металла труб длительно эксплуатируемых газопроводов показывают, что кульминационный период деформационного старения проявляется через 25...35 лет эксплуатации [3]. После 20 лет эксплуатации начинает образовываться ячеистая дислокационная структура, которая уже является барьером для движущихся дислокаций. Следовательно, блокировка дислокаций своими структурными скоплениями и примесными атомами создает локальные напряженные области в металле.

Таким образом, установлено, что деградация свойств металла связана с изменением его тонкой структуры [3]. Увеличивается плотность дислокаций приблизительно в 5 раз и происходит их эволюция от сетчатой до клубковой. Цементит распадается в среднем на 30 %, примерно 10 % атомов углерода уходят в тетраэдрические пустоты объемно-центрированных кубических решеток феррита, образуются и скапливаются на границах зерен новые карбидные частицы. Дополнительные напряжения, снижающие силы межзеренных связей, создаются, когда дислокации взаимодействуют с барьерами и блокируются, уменьшаются расстояния между зародышами новых карбидных частиц из-за их роста. Происходят охрупчивание локальных зон, деформации кристалла, появляются изгибные контуры, которые приводят к снижению значения истинного напряжения, необходимого для разрушения образцов и сопротивляемости металла коррозии.

Данные исследований тонкой структуры металла позволяют разрабатывать новые дополнительные методы защиты газопроводов, а также методики оценки ресурса безопасной эксплуатации, более точно устанавливающие безопасный ресурс газопровода по сравнению с традиционными методами оценки остаточного ресурса.

Литература

1. Федеральный закон от 21.07.1997 N 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=183010;dst=0;ts=20ADD5195B1E8123F1901940687D6927;rnd=0.3409292306751013> (Дата обращения 05.10.2015).
 2. Юнкин А. И., Бакиев Т. А., Сандаков В. А. Оценка механических свойств металла длительно эксплуатируемых трубопроводов системы газоснабжения. // Безопасность труда в промышленности. - 2004. - № 9. - С. 15-16.
 3. Сандаков В. А. Механизм образования напряжений, обусловленных дислокационными процессами. // НТЖ «Проблемы сбора, подготовки и транспорта нефти и нефтепродуктов». / ИПТЭР. - 2008. - Вып. 3 (73). - С. 51-54.
-

**Modeling of fuel composition
for group reservoir units of gas supply system
Medvedeva A.¹, Byljev Ju.², Afanasjev R.³,
Minaev Ju.⁴, Lobar I.⁵ (Russian Federation)**

**Моделирование состава топлива
для групповых резервуарных установок систем газоснабжения
на базе сжиженных углеводородных газов
Медведева А. Н.¹, Быльев Ю. В.², Афанасьев Р. В.³,
Минаев Ю. А.⁴, Лобарь И. Н.⁵ (Российская Федерация)**

¹Медведева Алина Николаевна / Medvedeva Alina - эксперт промышленной безопасности;

²Быльев Юрий Владимирович / Byljev Jurii - технический директор;

³Афанасьев Руслан Владимирович / Afanasjev Ruslan - начальник лаборатории;

⁴Минаев Юрий Анатольевич / Minaev Jurij - эксперт промышленной безопасности;

⁵Лобарь Игорь Николаевич / Lobar Igor - эксперт промышленной безопасности,
ООО «НПП НОБИГАЗ», г. Ростов-на-Дону

Аннотация: исследованы режимы работы газогорелочных устройств при различном компонентном составе сжиженного углеводородного газа. Выработаны рекомендации по составу сжиженного углеводородного газа для эксплуатации групповых резервуарных установок автономного теплоснабжения.

Abstract: the operating modes of gas-burning devices for different composition of liquefied hydrocarbon gas have been investigated. Recommendations have been made on the composition of liquefied hydrocarbon gas for the operation of group reservoir units of autonomous heating.

Ключевые слова: экспертиза промышленной безопасности, газоснабжение, надежность оборудования.

Keywords: industrial safety expertise, gas supply, the reliability of the equipment.

Сжиженные углеводородные газы (СУГ) обращаются в технологических установках опасных производственных объектов [1]. Используемые в качестве топлива, выпускаются отечественными предприятиями в виде трех марок продукта.

Поставка продукта различного компонентного содержания осложняет работу нефтегазоперерабатывающих предприятий, обуславливает повсеместный дефицит пропана при излишках бутана, затрудняет операции по производству и сбыту продукта. В этой связи обоснование единого компонентного состава СУГ с минимальным содержанием дефицитного пропана, обеспечивающего надежную, безопасную и экономичную работу всех элементов систем газоснабжения независимо от сезонности и климатических условий эксплуатации, представляет собой актуальную научно-техническую задачу.

Большая рассредоточенность потребителей автономных систем газоснабжения при относительно небольших объемах газопотребления в сочетании с высокой стоимостью сжиженного газа обуславливают приоритетность развития газификации на базе децентрализованных систем газоснабжения, что, в свою очередь, требует разработки научно обоснованных методов их расчета и проектирования в зависимости от характера газоиспользующего оборудования и обеспеченности газопотребления.

подавляющее большинство существующих систем снабжения сжиженным газом работают по принципу отбора паровой фазы из расходных емкостей. Наличие фракционного характера испарения СУГ обуславливает подачу потребителю паровой фазы переменного состава.

Согласно п. 4.2 свода правил «СП 62.13330.2011. Свод правил. Газораспределительные системы. Актуализированная редакция СНиП 42-01-2002» сжиженные углеводородные газы должны соответствовать стандартам [2, 3, 4].

Расчеты показывают, в частности, что по мере отбора газа из расходной емкости состав паровой фазы варьируется в очень широких пределах: от этан-пропан-бутановой смеси ($C_2=42,6\%$; $C_3=46,7\%$; $C_4=8,7\%$) до чистого бутана ($C_4=100\%$).

Подача потребителю паровой фазы СУГ с повышенным содержанием этана вызывает изменение эксплуатационных режимов газогорелочных устройств, рассчитанных на сжигание пропан-бутана. Возникает опасность погасания факела вследствие отрыва или проскока пламени. Согласно нормативным требованиям, устойчивая работа горелок бытовых газовых приборов должна обеспечиваться от $P_{\min}$ до максимального $P_{\max}$. Наибольший диапазон изменения рабочего давления имеет место в горелках бытовых газовых плит и составляет 180 и 3600 Па соответственно. Результаты теоретических и экспериментальных исследований эксплуатационных режимов газовой инжекционной горелки атмосферного типа при работе на СУГ рекомендуемого состава приводятся на рисунке 1 [5].

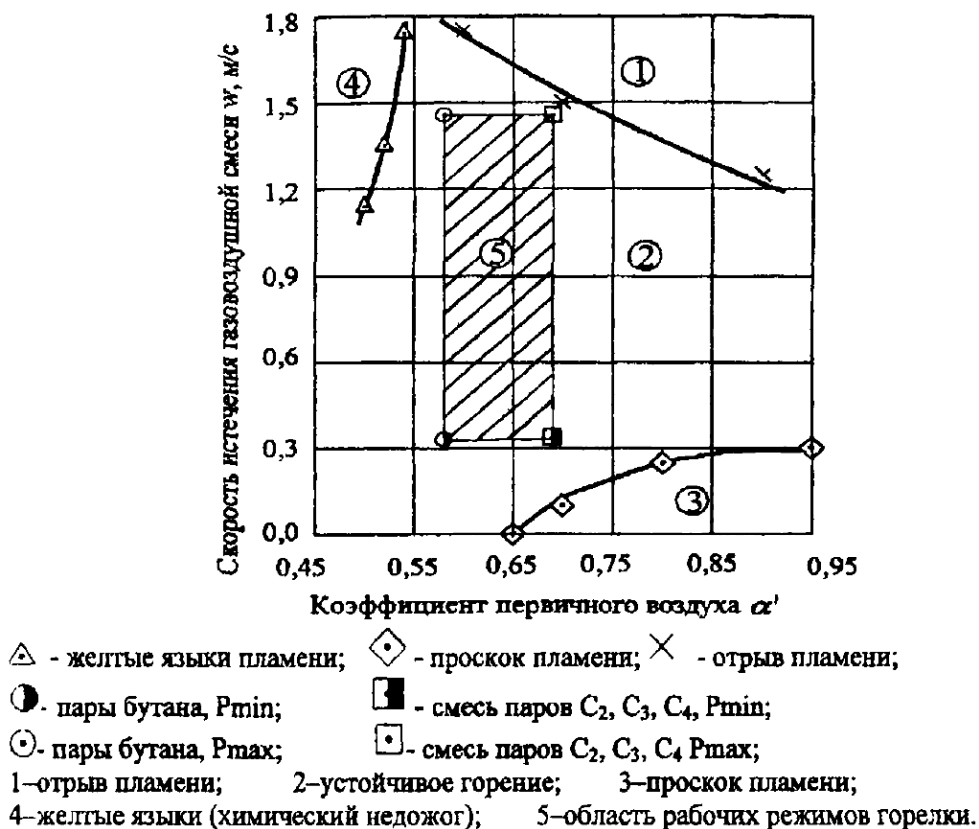


Рис. 1. Эксплуатационные режимы газовой инжекционной горелки атмосферного типа

Как видно из графика рис. 1, в заданных диапазонах изменения давления газа и его компонентного состава горелка газовой плиты обеспечивает необходимую полноту сжигания газа при устойчивом горении без отрыва и проскока пламени.

Изменение компонентного состава СУГ в расходной емкости вызывает соответствующие изменения физических параметров газа, поступающего в горелку: теплоты сгорания паровой фазы СУГ, ее плотности, давления и др.

Указанное обстоятельство обуславливает сложный характер взаимосвязи физико-химических процессов в системе расходная емкость - газовая горелка и оказывает определенное влияние на эффективность сжигания газа и КПД газогорелочного устройства.

В результате для обеспечения безопасной эксплуатации технологических установок: необходимо решить ряд технологических задач, исходя из следующих предпосылок:

- минимальное содержание в поставляемом газе дефицитной пропановой фракции;
- максимальное содержание в поставляемом газе этановых и бутановых фракций;
- безопасные режимы эксплуатации систем и установок для транспорта, хранения и регазификации СУГ;
- экономичная, надежная и безопасная эксплуатация газоиспользующих установок.

Реализуя исходные предпосылки методом последовательных приближений, варьировалось компонентное содержание поставляемого газа в расчете на углеводороды C_2 , C_3 , C_4 . Правильность выбора состава газа проверялась на соответствие нормативно-техническим требованиям (ГОСТ 20448-90).

Для решения поставленных задач специалистами организации, опираясь на научные исследования, внедренные в ОАО «ГИПРОНИИГАЗ», на основе исследований [5] выработаны следующие рекомендации. Для использования в газовой практике рекомендуется СУГ единого фракционного состава: 10 мол % этана, 50 мол % пропана, 40 мол % бутана. Применение СУГ рекомендуемого состава на 20 и более процентов расширяет объемы реализации этан-бутановых фракций при одновременном сокращении потребления пропана. При этом улучшается структура производства и сбыта продукта и обеспечиваются безопасные режимы эксплуатации установок хранения, транспорта и регазификации СУГ. Применение СУГ рекомендуемого состава обеспечивает надежную и безопасную работу бытовых газовых приборов (без переналадки газогорелочных устройств), необходимую полноту сгорания газа и высокий КПД во всем диапазоне отбора паров из расходной емкости.

Литература

1. Федеральный закон от 21.07.1997 N 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=183010;dst=0;ts=20ADD5195B1E8123F1901940687D6927;rnd=0.3409292306751013> (Дата обращения 11.10.2015).
2. ГОСТ 20448-90. Межгосударственный стандарт. Газы углеводородные сжиженные топливные для коммунально-бытового потребления. Технические условия (утв. и введен в действие Постановлением Госстандарта СССР от 29.12.1990 N 3605) (ред. от 01.03.2004). [Электронный ресурс] Режим доступа: http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=OTN;n=6944;dst=0;rnd=176509.418786141788587;SRDSMODE=QSP_GENERAL;SEARCHPLUS=%C3%CE%D1%D2%2020448;EXCL=PBUN%2CQSB0%2CKRBO%2CPKBO;SRD=true;ts=7232335961765096929836524650455 (Дата обращения 11.10.2015).
3. ГОСТ Р 52087-2003. Газы углеводородные сжиженные топливные. Технические условия (принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 30.06.2003 N 216-ст) [Электронный ресурс] Режим доступа: http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=STR;n=8571;dst=0;rnd=176509.8037885997910053;SRDSMODE=QSP_GENERAL;SEARCHPLUS=%C3%CE%D

1%D2%20%D0%2052087;EXCL=PBUN%2CQSBO%2CKRBO%2CPKBO;SRD=true;ts=13008180951765094843098644632846 (Дата обращения 11.10.2015).

4. ГОСТ 20448-90. Межгосударственный стандарт. Газы углеводородные сжиженные топливные для коммунально-бытового потребления. Технические условия (утв. и введен в действие Постановлением Госстандарта СССР от 29.12.1990 N 3605). [Электронный ресурс] Режим доступа http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=OTN;n=6944;dst=0;rnd=176509.32067595166154206;SRDSMODE=QSP_GENERAL;SEARCHPLUS=%C3%CE%D1%D2%2020448;EXCL=PBUN%2CQSBO%2CKRBO%2CPKBO;SRD=true;ts=7232335961765096533375903964043 (Дата обращения 11.10.2015).
5. *Курицын Б. Н.* Обоснование компонентного состава сжиженного газа для коммунально-бытового потребления. / Б. Н. Курицын, Е. В. Иванова, М. В. Павлутин. // Современные технологии в промышленности строительных материалов и стройиндустрии: Материалы Международного конгресса, ч. III: Вестник БГТУ им. В. Г. Шухова. 2003 № 6.

Status and location of economic doctrine of the Russian Federation as a state-administrative documents

Kuznecova M. (Russian Federation)

Статус и место Экономической доктрины Российской Федерации как государственно-управленческого документа

Кузнецова М. А. (Российская Федерация)

*Кузнецова Мария Алексеевна / Kuznecova Marija – студент,
экономический факультет,
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург*

Аннотация: в данной статье автор преимуществ и юридическую основу для принятия Экономической доктрины на уровне федерального закона.

Abstract: in this article, the author of the advantages and the legal basis for the adoption of the economic doctrine of a federal law.

Ключевые слова: государственная политика, Экономическая доктрина России, нормативно-правовые акты, Федеральное Собрание Российской Федерации, Президент РФ.

Keywords: government policy, economic doctrine of Russia regulations, the Federal Assembly of the Russian Federation, the President of the Russian Federation.

После распада СССР началась активная либерализация законодательства Российской Федерации, в первую очередь она проявилась в масштабной отмене актов, которые ранее действовали, и в принятии новых, но недостаточно разработанных нормативно-правовых актов. Впоследствии такие нормативно-правовые акты и некоторые принятые законы, например, Закон «О приватизации жилищного фонда в РСФСР», влекли последствия криминогенного характера. В первый год действия данного закона было совершено огромное количество убийств из корыстных побуждений в сфере перераспределения собственности [9].

Утверждение Экономической доктрины федеральным законом, а не указом Президента Российской Федерации, имеет преимущества не только потому, что данная форма будет придавать положениям Доктрины более высокую юридическую силу, но и потому, что сама процедура принятия федерального закона предполагает достижение согласованности позиций гораздо более широкого круга субъектов, нежели подзаконный акт. В случае принятия федерального закона в правотворческом процессе будут принимать участие, в первую очередь, представительный и законодательный орган Российской Федерации – Федеральное Собрание Российской Федерации, высшие судебные органы Российской Федерации (в пределах своей компетенции), а также не только федеральные органы власти, но и органы власти субъектов Российской Федерации. Форма закона также обладает, по сравнению с подзаконными актами, таким свойством, как большая стабильность, что для целей долгосрочного планирования не менее важно, чем юридическая сила документа. Доктриной должны устанавливаться цели, задачи, принципы, ресурсные источники, основные механизмы и мероприятия, определяющие и влияющие на экономическое развитие страны, их временные рамки, единый понятийный и терминологический аппарат в области экономического развития, указывается система (структура) органов и организаций, их статус и ответственность в сфере управления экономическим развитием Российской Федерации [2].

Документ такого масштаба предпочтительнее все же принимать на уровне федерального закона. Действительно, для российской практики более традиционным является принятие программных документов нормативными (указ Президента Российской Федерации, постановление Правительства Российской Федерации, приказ федерального министерства) и даже индивидуальными (распоряжение Правительства Российской Федерации) актами органов государственной власти и федеральных органов исполнительной власти.

Такая схема принятия пакета подзаконных актов в целях реализации требований закона, является более классической и соответствующей иерархии нормативных актов по юридической силе, нежели принятие изменений в федеральные законы и кодексы Российской Федерации во исполнение внесенных в указы Президента Российской Федерации изменений. Одним из самых ярких примеров является внесение изменений в законодательство в целях реализации указов Президента Российской Федерации о системе и структуре федеральных органов исполнительной власти.

Литература

1. *Богер Т.Н.* Методические подходы к оценке качества жизни. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 8 (26). С. 50-52.
2. Государственная экономическая политика и Экономическая доктрина России. К умной и нравственной экономике. Под ред. С.С. Сулакшина. В 5 т. М.: Научный эксперт, 2008.
3. *Данильчук А.Б.* Использование энтропийных показателей для моделирования динамики сложных социально-экономических систем. // Economics. 2014. № 1 (1). С. 19-24.
4. *Жураковский А.С.* Мировой опыт государственной поддержки малого предпринимательства на примере США. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 4 (22). С. 42-44.
5. *Калашина Т.Э.* Инвестиции в образование: значение для формирования человеческого капитала. // Наука, техника и образование. 2014. № 1 (1). С. 49-50.
6. *Колодин А.В.* Общая теория эксплуатации. // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 1 (15). С. 49-70.
7. *Коптева Е.А.* Инвестиционный капитал как способ преодоления экономического кризиса. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 7 (25). С. 41-43.
8. *Куликов М.В.* Направления государственной поддержки промышленности в рамках вступления страны в ВТО. // European science. 2014. № 1 (1). С. 17-19.
9. *Ончугова А.Ю.* Правовая экспертиза нормативно-правовых актов как элемент правовой политики в условиях модернизации российского государства // European research. 2015. № 4 (5). С. 33-35
10. *Савенко А.В., Чупрова Д.Б.* Исторические аспекты государственного регулирования агропромышленного комплекса России. // Вестник науки и образования. 2014. № 2 (2). С. 32-34.
11. *Сивенок А.И.* Перспективы развития малого бизнеса в России. // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 3 (17). С. 115-116.
12. *Чернов С.А.* Экономический рост и модернизация региональной экономики. // Наука, техника и образование. 2014. № 6. С. 34-37.
13. *Чичерова Е.Ю., Буневская С.Б.* Рынки высоких технологий: признаки и критерии финансовой оценки. // European research. 2014. № 1 (1). С. 16-21.
14. *Щербakov М.А.* Основные приоритеты по совершенствованию инвестиционного климата России. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 7 (25). С. 46-48.
15. *Щербань А.Ю.* Импортозамещение в России. // Economics. 2014. № 1 (1). С. 42-45.

Theory and Methodology of formation of the state (economic) policy

Kuznecova M. (Russian Federation)

Теория и методология формирования государственной (экономической) политики

Кузнецова М. А. (Российская Федерация)

*Кузнецова Мария Алексеевна / Kuznecova Marija – студент,
экономический факультет,*

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация: в данной статье автор обращает внимание на то, что в результате декомпозиции проблем, требующих управленческого разрешения, формируются пакеты задач, для которых возможно определение конкретных управленческих мер, решений и действий. Каждое из них материально отображается как управленческий документ, нормативный или нормативно-правовой акт, оперативно-распорядительное решение и т.п. Они должны быть выписаны в явном виде в кондициях, требуемых регламентами соответствующих государственных управленческих процедур. Совокупность подобных документов составляет программу действий. Уровень государственно-управленческих документов – от Экономической Доктрины РФ, Посланий и Указов Президента РФ до федеральных законов, целевых программ различного статуса и подзаконных актов.

Abstract: in this article the author draws attention to the fact that as a result of decomposition problems that require administrative permissions are formed packs tasks that might identify specific management measures, decisions and actions. Each of them appears as a material document management, regulatory or regulatory act promptly and administrative decisions, etc. They must be written explicitly in the condition required by the regulations of the relevant government administrative procedures. The collection of such documents is a program of action. The level of state-administrative documents - from the economic doctrines of the Russian Federation, the Epistles, and Presidential Decree to federal laws, targeted programs of various status and regulations.

Ключевые слова: российская экономика, монетизация, государственная политика, Экономическая доктрина России, управление экономическим развитием страны.

Keywords: the Russian economy, monetization, public policy, economic doctrine of Russia, management of economic development of the country.

Возражая против исключительно институционального целеполагания (реформы ради реформы) и устанавливая в начале ценностное полагание, мы только и получаем возможность идентифицировать проблемы. Причем под проблемами понимаются препятствия, торпедирующие достижение заявленных целей. Очевидно, что, например, состояние монетизации российской экономики, просто блестящее с позиций международных консультантов, в целях которых, конечно же, не значатся ценности развития, обороноспособности, национальной безопасности России. И это естественно. Однако, если для нас все перечисленные ценности важны, то мы обязаны оценить монетизацию российской экономики, как беспрецедентно неприемлемую, как проблему на пути стимулирования экономического роста. Этот пример доказывает, что проблемная идентификация может быть проведена только на втором этапе, только после ценностной ориентации [2].

Управление требует определенности в части субъектов и объектов управления, управленческих инструментов и ресурсов. Под инструментами понимаются, прежде всего, нормативно-правовые основания государственных управленческих действий. Под ресурсами понимаются административные, природные, материальные,

финансовые, информационные, человеческие и иные ресурсы, права собственника, политические возможности.

В результате декомпозиции проблем, требующих управленческого разрешения, формируются пакеты задач, для которых возможно определение конкретных управленческих мер, решений и действий. Каждое из них материально отображается как управленческий документ, нормативный или нормативно-правовой акт, оперативно-распорядительное решение и т.п. Они должны быть выписаны в явном виде в кондициях, требуемых регламентами соответствующих государственных управленческих процедур. Совокупность подобных документов составляет программу действий. Уровень государственно-управленческих документов – от Экономической Доктрины РФ, Посланий и Указов Президента РФ до федеральных законов, целевых программ различного статуса и подзаконных актов.

Но сформированный таким образом пакет управленческих документов должен быть реализован. Весьма целесообразна до этого момента т.н. априорная верификация решений. Дело в том, что не всегда возможно предусмотреть умозрительно все возможные последствия предлагаемых решений, но они могут быть и масштабными и нежелательными. Необходимо проверка, которая должна делаться на основе не только экспертных прогнозов, что вполне традиционно, но и на основе математических моделей. Например, в США, в штате Калифорния законы штата в финансово-экономической области не могут быть приняты без модельной апробации на модели. В настоящей работе ключевые решения апробировались на вычислимой модели экономики России [9].

Реализация программы действий приводит к каким-то результатам. Они могут отличаться от ожидаемых в силу изменчивости средовых условий или неточности решений. Необходимо постоянное сравнение получаемых результатов с планировавшимися, для чего должна быть развита адекватная база мониторируемых параметров.

Таким образом, в Экономической Доктрине, которая по замыслу должна содержать механизм собственной реализации, указанные принципы цикличности, рефлексивности к результатам, текущей корректировки, адекватности к объекту управления должны быть представлены. Принцип комплексированности различных политик, входящих в состав экономической политики также очень важен.

Литература

1. *Богер Т.Н.* Методические подходы к оценке качества жизни. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 8 (26). С. 50-52.
2. Государственная экономическая политика и Экономическая доктрина России. К умной и нравственной экономике. Под ред. С.С. Сулакшина. В 5 т. М.: Научный эксперт, 2008.
3. *Данильчук А.Б.* Использование энтропийных показателей для моделирования динамики сложных социально-экономических систем. // Economics. 2014. № 1 (1). С. 19-24.
4. *Жураковский А.С.* Мировой опыт государственной поддержки малого предпринимательства на примере США. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 4 (22). С. 42-44.
5. *Калашина Т.Э.* Инвестиции в образование: значение для формирования человеческого капитала. // Наука, техника и образование. 2014. № 1 (1). С. 49-50.
6. *Колодин А.В.* Общая теория эксплуатации. // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 1 (15). С. 49-70.
7. *Коптева Е.А.* Инвестиционный капитал как способ преодоления экономического кризиса. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 7 (25). С. 41-43.

8. Куликов М.В. Направления государственной поддержки промышленности в рамках вступления страны в ВТО. // European science. 2014. № 1 (1). С. 17-19.
9. Макаров В.Л. Вычислимая модель российской экономики (RUSEC). / Препринт # WP/99/069. – М.: ЦЭМИ РАН, 1999.
10. Савенко А.В., Чупрова Д.Б. Исторические аспекты государственного регулирования агропромышленного комплекса России. // Вестник науки и образования. 2014. № 2 (2). С. 32-34.
11. Сивенок А.И. Перспективы развития малого бизнеса в России. // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 3 (17). С. 115-116.
12. Чернов С.А. Экономический рост и модернизация региональной экономики. // Наука, техника и образование. 2014. № 6. С. 34-37.
13. Чичерова Е.Ю., Буневская С.Б. Рынки высоких технологий: признаки и критерии финансовой оценки. // European research. 2014. № 1 (1). С. 16-21.
14. Щербаков М.А. Основные приоритеты по совершенствованию инвестиционного климата России. // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 7 (25). С. 46-48.
15. Щербань А.Ю. Импортозамещение в России. // Economics. 2014. № 1 (1). С. 42-45.

The problems of pedagogical technologies at studying foreign language

Pazylova A.¹, Temirbaeva Zh.², Seisenbaeva G.³,
Baidulaeva B.⁴, Kalenova I.⁵ (Republic of Kazakhstan)

Вопросы педагогической технологии

при изучении неродного языка

Пазылова А. А.¹, Темирбаева Ж. Л.², Сейсенбаева Г. М.³,
Байдулаева Б. Б.⁴, Каленова И. С.⁵ (Республика Казахстан)

¹Пазылова Алтынай Абуовна / Pazylova Altynay – магистр педагогических наук;

²Темирбаева Жаксыгул Лесбековна / Temirbaeva Zhaksyguul - старший преподаватель;

³Сейсенбаева Гулхат Молдабаевна / Seisenbaeva Gulkhat - магистр педагогических наук;

⁴Байдулаева Балжан Байсериковна / Baidulaeva Balzhan - магистрант,

кафедра «Тілдер»,

университет «Сырдария»,

⁵Каленова Индира Сапархановна / Kalenova Indira - магистр педагогических наук,
общеобразовательная средняя школа им. М. Габдуллина, г. Жетысай, Республика Казахстан

Аннотация: для подготовки учеников, студентов, быстрой адаптации в неязыковой среде необходимо выучить иностранный язык. Самостоятельность в обучении представляет собой необходимое условие активизации познавательных процессов и всей учебной деятельности обучаемого и одновременно является одним из путей подготовки к жизни.

Abstract: in order to prepare pupils and students to adapt quickly to the non-linguistic environment, you must learn a foreign language. The independence of the training is a prerequisite for activation of cognitive processes and the entire educational activity of the student and at the same time is one way to prepare for life.

Ключевые слова: формирование навыков, коммуникативные навыки, речевой потенциал, речевая деятельность.

Keywords: building skills, communication skills, voice capacity, speech activity.

Современный учебный процесс организовать без новых педагогических технологий невозможно, так как они являются требованием времени непрерывного образования.

Изучение русского языка, как и другого иностранного, в периферии является большой проблемой, особенно в нынешнее время, когда русскоязычное население съезжает с сельских местностей. На этой основе преподавателям русского языка предстоит нелегкая работа обучения русскому языку без языковой среды, особенно для желающих изучать язык, который является неродным.

Обучение как русской, так и английской терминологической лексике с целью аудирования связано с трудностями членения звучащего речевого потока на дискретные единицы речи, минимальным из которых является слово-термин, что требует формирования навыков вычленения терминологических слов из потока звучащей речи на основе специальных упражнений. Отсюда: терминологические слова представляют собой общие лексические единицы, усвоение которых важно для всех видов речевой деятельности. В этой связи следует отметить, что основные параметры надежности лексики, её точность, прочность и применимость касается отдельных слов, а не словосочетаний. Главная же цель обучения русскому и английскому языкам - это овладение речевой деятельностью, самый верный путь к

этому — развитие коммуникативных умений на основе запоминания языкового материала и овладения соответствующими языковыми навыками.

При изучении языков требуется большая усидчивость, заинтересованность. При четкой целевой установке можно мобилизовать эмоционально-волевые резервы личности обучаемых. Именно направляющая роль учителя обеспечивает полноценное усвоение школьниками знаний, умений и навыков, развитие их умственных сил и творческих способностей [1].

Исторически первым известным видом систематического обучения является широко применявшийся древнегреческим философом Сократом и его учениками метод отыскания истины путем постановки наводящих вопросов. Он получил название метода сократической беседы. Учитель (как правило, философ) постановкой вопроса возбуждал любопытство, познавательный интерес ученика и сам, устно рассуждая, в поисках ответа на него вел мысль ученика по пути познания. Для поддержания интереса обучающегося рассуждения учителя перемежались постановкой чаще всего риторических вопросов. Сократические беседы проводились с одним или несколькими учениками [2].

Работая с постоянным составом учащихся, можно тщательно проанализировать их типичные языковые и речевые ошибки, учесть действие языковой интерференции.

Для начала можно провести «настраивающую» беседу и завершить ее письменным сочинением, которое и послужит своего рода тестом для определения интересующих нас данных. Из предлагаемых тем назовем: «Я и моя семья», «Мои друзья», «Любимая музыка» и т. д.

Отбор текстов для чтения в данной группе проводится вместе с обучающимися. Текстовым материалом может быть представлен любой журнал, газета на русском или английском языках. Это позволяет учащимся выбрать по названиям и после беглого просмотра те рассказы или отрывки, которые привлекут их внимание, а затем мотивировать свой выбор. Так с первых шагов формируется творческое отношение учащихся к процессу занятий. Преподаватель предлагает свои варианты выбора, останавливаясь на текстах, которые вызовут активную речевую реакцию, дадут простор для споров и дискуссий [3].

Для определения оптимальных форм организации учебной работы важно также опираться на знание индивидуальных творческих способностей учащихся, их коммуникабельность, особенности мышления, типы восприятия, памяти.

Для определения оптимальных форм организации учебной работы важно также опираться на знание индивидуальных творческих способностей учащихся, их коммуникабельность, особенности мышления, типы восприятия, памяти.

Следовательно, задача педагога — «разговорить» учащихся, мобилизовать, активизировать их речевой потенциал, помочь им преодолеть психологическую скованность, увлечь предметом беседы, нестандартной формой занятий, чтобы заговорили даже самые молчаливые и неконтактные. Методы нестандартных уроков, в особенности использование игр, дает очень эффективный результат [4].

Понятие метод обучения является весьма сложным, что связано с несовпадением его толкований, предлагаемых разными авторами, а также с различными основаниями для создания типологической характеристики. Однако, несмотря на различные определения, которые даются этому понятию отдельными дидактами, можно отметить и нечто общее, что сближает их с функциональной точки зрения. Большинство авторов склонны считать метод обучения способом организации учебно-познавательной деятельности. И важнейшей нашей задачей является любыми способами, приемами и методами добиваться глубокого и прочного усвоения знаний учеников, вырабатывать навыки и умения, необходимые для практической деятельности, т. е. для их самостоятельной деятельности.

Самостоятельность в обучении представляет собой необходимое условие активизации познавательных процессов и всей учебной деятельности обучаемого и

одновременно является одним из путей подготовки к жизни, труду в условиях постепенно и быстро развивающихся научных знаний, техники и духовной культуры. Самостоятельная работа – это непрерывное пополнение и обновление полученных знаний во время обучения и решения новых задач. Поэтому игровая технология предполагает самостоятельное приобретение новых знаний, умений и навыков. При самостоятельной работе ученики получают свободу действия, радость самопознания, связанную с желанием проверить себя, свои силы, осознание ответственности выполняемого. Самостоятельная работа студентов активизирует мыслительную деятельность. Интерес к выполнению особых проблемных работ повышается, если задание имеет проблемную формулировку или ставится как реальное задание и обсуждение. В процессе обучения необходимо решить следующие задачи:

- стимулировать познавательную активность студентов;
- организация познавательной деятельности по усвоению знаний, навыков и умений:
 - развитие мышления, памяти, творческих способностей и самостоятельности;
 - совершенствовать умения и навыки.

Одним из сложных способов подачи материала, в связи с разным уровнем языковой подготовки обучающихся, является лекция, которая несет в себе воспитательные функции, необходимые для дальнейшей самостоятельной работы студентов. Это развернутое и организованное в доступную форму систематическое изложение изучаемого материала. При изложении материала речь преподавателя должна быть яркой и живой. Правильно построенная речь учителя эмоционально воздействует на учащихся. Нормы и традиции общения того или иного народа, описанные в совокупности, представляют собой описание коммуникативного поведения этого народа. Термин «коммуникативное поведение» впервые был использован в 1989 г. в работе: И. А. Стернин. О понятии коммуникативного поведения.

Литература

1. *Сластенин В. А.* и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 576 с.
2. *Прохоров Ю. Е., Стернин И. А.* Русские: коммуникативное поведение. Москва, Издательство «Флинта», Издательство «Наука», 2006.
3. *Митрофанова О. Д.* О психологических основах организации учебного материала по русскому языку с учетом специальности (для продвинутого этапа обучения). — «Русский язык за рубежом», 1969, стр 60.

Japanese “small houses” and their advantages in contemporary world

Kichatova M. (Russian Federation)

Японские «маленькие дома» и их преимущества в современном мире

Кичатова М. А. (Российская Федерация)

*Кичатова Мария Алексеевна / Kichatova Maria - бакалавр в области дизайна,
кафедра «дизайн архитектурной среды»,
Национальный институт дизайна, г. Москва*

Abstract: *this research devoted to the modern Japanese architecture of small houses. Furthermore, it is an attempt to trace the history of small dwellings in Japan.*

Аннотация: *это исследование посвящено современной японской архитектуре «маленьких домов». Кроме того, это попытка проследить историю подобного жилья в Японии.*

Keywords: *Japanese dwelling, Japanese architecture, small houses, human scale, overpopulation.*

Ключевые слова: *японское жилье, японская архитектура, маленькие дома, человеческий масштаб, перенаселение.*

Establishment of the compact dwelling is an important action in terms of overpopulation in cities. It is an attempt to create urban area where we can avoid massive and overwhelming buildings that destroys the consolidation between human and nature. We can see in figures why this building type was founded in Japan: in 2012 the total population of Japan amounted to around 127.6 million inhabitants [1]. In 2010 the total population in Tokyo amounted to around 13 million inhabitants. In some districts it can be denser than 5.5 thousand of people on one square kilometer [2]. Japanese architects are doing their best in these difficult conditions. They create small functional constructions and at the same time they manage to conserve harmony that classical Japanese dwellings contain. This harmony is always a unity between dwelling and nature.

One of the most desirable things for habitants in Japan is to have their own site. Average sites are extremely expensive and very small. When you don't have a lot of space, you should use everything you possess in a proper way. In a classical Japanese construction we can see huge open areas, but at the same time, we see a lot of smart decisions about space preservation and usage. For example, you can use sedsi instead of classic doors and build-in closets that looks invisible, as if it is merged in a wall. The other option is to make a small garden into or near the house. Japanese garden is a separate subject that can provide a material for a thick book. Speaking in general terms, it shows how carefully Japanese people deal with the nature. In the modern era this classical solutions are still popular at small houses in which it is very important to save a space.

On the one hand, Japanese architectural art is based on the principals of their religion: Zen-Buddhism and Shintoism. The job of the artist is to suggest the essence, the eternal qualities of the object, which is in itself a work of natural art before the artist arrives on the scene [4]. On the other hand, it is determined by nature that contains landscape forms, high seismic activity and a lot of forest storage. Classical Japanese house is a sample of Shibui. It means: “adj. tasteful in a quiet, profound, or unostentatious way” [5]. During the history, this approach completes the aesthetical foundation of Japanese culture.

If we take a look at contemporary architecture we can say, that Japanese architects are still using the same principles, but in a different way. We can find a lot of social and cultural features in their architecture. For instance, look at the small private residence name “4×4 House II”, that was made by Tadao Ando. This’s a concrete house on beachfront site measuring only 65 m². It is a modern geometric shape without any decorations. The house was made of concrete that we can describe as the most popular material of Japanese buildings, but we can compare it with classic Japanese constructions regarding its architectural form. Ando’s project represents the whole idea of the “small houses”: it has to take a little square, to be simple, to be made of eco-materials and has a strong connection with the nature.

The other important thing, that defines the way of Japanese architecture, is a classical measure system. It calls Shakkan-hō (尺貫法) and the important feature of this system is its proportional to an average human body. In fact, the relationships of human and architecture measurement is so immensely close that one may well speak of their being identical [6]. For example, you can measure a living square with tatami. One tatami is equal to one tsubo which is about 3.3 square meters. Tatami sizes are different in Japanese regions. Its length is from 1.76 to 1.91 meters which is proportional to an average human height. Shakkan-hō system has become more rarely after second part of the 20th century, but it is still useful in construction.

The human scale is really important when we speak about contemporary architecture. A lot of scientific researches say that a human scale is the most convenient and healthy way to design buildings and open spaces. If we follow the Principles of intelligent urbanism (PIU) or the book “Pattern Language” that was written by Christopher Alexander, we can find out a lot of thesis that explains this point of view. Christopher Alexander writes “There is abundant evidence to show that high buildings makes people crazy”, and continues “high buildings have no genuine advantages, except in speculative gains for bank and land owners” [7]. At the same time, PIU notices “intelligent urbanism encourages ground level, pedestrian oriented urban patterns, based on anthropometric dimensions” [8]. It is true that we feel more comfortable in low-story buildings. Human scale gives us confidence, the feeling of safety and coziness. We are able to communicate with the urban space and with the other people. From this point of view, small architecture can make our surroundings friendlier.

“Whereas European cities are characterized by their permanence, Japanese cities are characterized by transformation, by the dynamic” [3]. In Japan people do not build houses that can last forever. Buildings live approximately 25 years, hence it makes things easier. Architects can design their projects more freely and imply a lot of unusual decisions. Rhythm of life and its conditions can change, but in this case owners are free to exterminate building. They normally do not use reconstruction. Although it has an aesthetic explanation – something is beautiful only if it is fleeting. I guess this approach is really smart when we speak about private small houses not only in Japan. Now we are free to use ecological materials and high technology that permits us to reduce a final cost of the building and enables us to rebuild our dwelling. Small houses are also a great chance for avant-garde architects who would like to demonstrate their skills and creative mind. “For several of them small residences for private clients has been the only opportunity thus far to realize their design ideas” [3]. A loyalty and liberality of clients contribute a lot in it. They know what they are getting into, when they sign a contract.

We have to understand that the Japanese way is not universal. It has many specific details and it is not only about culture. However, Japanese experience is very important for the development of contemporary architecture. If we want to make a friendly environment, we have to pounder Japanese scheme and to reorganize it with all required needs.

References

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.worldometers.info/world-population/japan-population/>.
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://worldpopulationreview.com/world-cities/tokyo-population/>.
3. "Small houses, Contemporary Japanese dwelling" by Claudia Hildner.
4. "Zen Buddhism And Its Relationship to Elements of Eastern And Western Arts" by Fredric Lieberman.
5. "Oxford English Dictionary".
6. "Measure and Construction of the Japanese House" by Heino Enge.
7. "Pattern language" by Christopher Alexander.
8. "Principal of intelligent urbanism" by Christopher C. Benninger.

The influence of autogenic training sessions on the regulation of psycho-emotional state of athletes (with MMA fighters as an example)

Davydov S. (Russian Federation)

Влияние занятий аутогенной тренировкой на регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов (на примере занимающихся рукопашным боем)

Давыдов С. В. (Российская Федерация)

Давыдов Сергей Владимирович / Davydov Sergey – кандидат психологических наук, старший преподаватель,

*кафедра общей и социальной психологии, факультет социальных наук,
Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород*

Аннотация: проанализировано влияние курса занятий аутогенной тренировкой на самочувствие, активность, настроение, уровень ситуативной и личностной тревожности спортсменов-рукопашников. Полученные данные демонстрируют положительный эффект от занятий аутогенной тренировкой в плане оптимизации функционального состояния спортсменов.

Abstract: the influence of autogenic training on well-being, activity, mood, level of situational and personal anxiety of MMA fighters was analyzed. The findings demonstrate the positive effect of autogenic training course on the optimization of the functional state of athletes.

Ключевые слова: саморегуляция, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психогигиена, сохранение здоровья, спорт, смешанные единоборства.

Keywords: self-regulation, autogenic training, psychoprophylaxis, mental hygiene, health preservation, sport, mixed martial arts (MMA).

Введение

Хорошо известно, что психическое состояние оказывается решающим практически в любом виде деятельности, в том числе и в спорте. Нередко спортсмены не выдерживают нагрузок и бросают занятия спортом, поскольку не обучены методам саморегуляции и самовосстановления. Регулярно сталкиваясь с ситуацией выбора различных способов действий в зависимости от поставленных целей и задач, индивидуальных особенностей, соперников, - спортсмен постоянно находится в ситуации стресса и неопределенности. Снятие возникшей неопределенности в случае психической регуляции возможно лишь средствами саморегуляции, в том смысле, что «спортсмен сам исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты» [3].

Одним из наиболее действенных методов регуляции своего психического состояния считается методика аутогенной тренировки (АТ), разработанная еще в 1932 немецким врачом И. Шульцем [10]. «Аутогенная тренировка относится к активным психотерапевтическим методам воздействия и включает в себя «комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции исходно произвольных функций организма» [1]. Как указывают В. С. Лобзин и М. М. Решетников [7], «аутогенная тренировка позволяет не только активно «настраиваться» на предстоящий или ожидаемый стресс, но, благодаря систематическому упражнению симпато-парасимпатических (тензорно-релаксирующих) функциональных систем, обеспечивает адаптивный эффект непосредственно в процессе стрессорного воздействия». У каждого спортсмена

регуляторные процессы должны носить индивидуальный характер, который определяется как индивидуальными психологическими особенностями, так и требованиями конкретного вида спорта. Рукопашный бой как вид спорта предъявляет повышенные требования к психоэмоциональному состоянию спортсменов, их стрессоустойчивости, поскольку является потенциально травмоопасным, так что отсутствие навыков саморегуляции у спортсменов чревато получением ими серьезных травм.

Поставленная перед нами задача состояла в изучении влияния аутогенной тренировки на такие психоэмоциональные характеристики, как самочувствие, активность, настроение и уровень тревожности у спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Основная гипотеза исследования была сформулирована следующим образом: регулярные занятия аутогенной тренировкой способствуют оптимизации психического состояния спортсменов, при котором происходит снижение уровня ситуативной и личностной тревожности и повышение уровня самочувствия, активности и настроения.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось на группе профессиональных спортсменов – постоянных участников соревнований по рукопашному бою в возрасте от 15 до 20 лет (М = 18 лет). Большинство из них имеют звание кандидатов в мастера спорта. Соревновательный стаж от 5 до 10 лет.

Для проведения исследования использовалась аудиозапись классической аутогенной тренировки по И. Шульцу, модифицированной В. А. Ананьевым. Для диагностики функционального состояния спортсменов использовались шкалы тревоги и тревожности Спилбергера и тест САН (самочувствие, активность, настроение). Тестовые замеры при помощи выбранных методик осуществлялись дважды: до начала проведения занятий с группой был получен первый срез. Повторная диагностика функционального состояния спортсменов проводилась после одного месяца ежедневных занятий со спортсменами. Занятия аутогенной тренировкой проводились в спортивном зале каждый раз непосредственно после тренировки. В зале сохранялась практически полная тишина, что способствовало сосредоточению испытуемых на выполнении заданий. Испытуемые располагались в положении лежа на татами и в течение 30 минут прослушивали аудиозапись с аутогенной тренировкой. Все тестовые замеры проводились до начала тренировки.

Результаты и обсуждение

Обработка полученных результатов проводилась в программе SPSS 17.0 for Windows. На рис. 1 представлены средние групповые показатели по уровням ситуативной и личностной тревожности до и после курса занятий аутогенной тренировкой, полученные по методике Спилбергера.

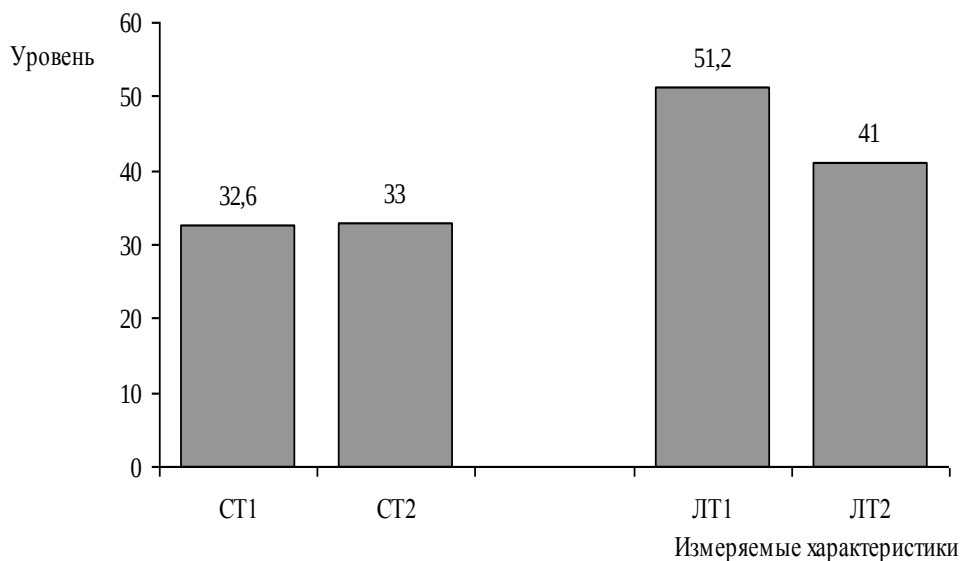


Рис. 1. Соотношение средних по группе уровней ситуативной и личностной тревожности до (СТ1 и ЛТ1) и после занятий аутогенной тренировкой (СТ2 и ЛТ2)

Использование непараметрического Т-критерия Вилкоксона выявило статистически значимые различия между уровнями личностной тревожности до и после занятий аутотренингом ($T = -3,425$, $p = 0,001$). Уровень личностной тревожности достоверно снизился после прохождения испытуемыми курса занятий аутотренингом. Если до начала занятий средний уровень был 51,2 (что интерпретируется как высокий уровень тревожности), то после проведения занятий он стал равен 41 (норма). Поскольку личностная тревожность представляет собой достаточно устойчивую характеристику, можно сделать вывод о существенном влиянии аутогенной тренировки на психическое состояние спортсменов, их индивидуально-личностные особенности.

Между уровнями ситуативной тревожности значимых изменений выявлено не было ($T = -0,256$, $p = 0,798$). Уровень ситуативной тревожности после курса занятий аутотренингом не изменился по сравнению с уровнем ситуативной тревожности до проведения курса. Уровень ситуативной тревожности до (32,6) и после (33) занятий аутогенной тренировкой расположен в зоне нормы, что указывает на то, что испытуемые до занятий аутотренингом не находились в состоянии тревожности. По-видимому, для испытуемых данной выборки соревновательная деятельность уже не является тем стресс-фактором, который влияет на их ситуативную тревожность.

Результаты исследования по методике САН до и после занятий аутогенной тренировкой наглядно представлены на рис. 2.

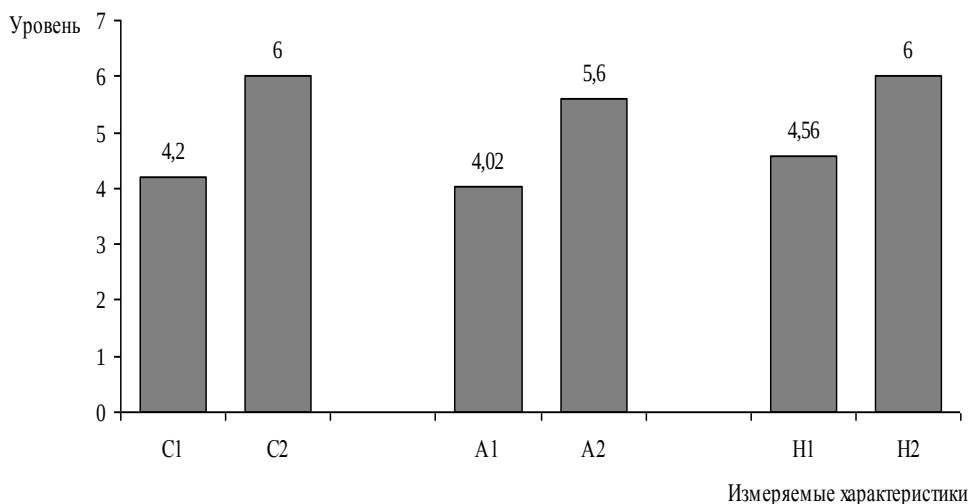


Рис. 2. Соотношение средних по группе показателей самочувствия (C), активности (A) и настроения (H) до и после занятий аутогенной тренировкой

Использование Т-критерия Вилкоксона выявило статистически достоверные различия между уровнями самочувствия, активности и настроения до и после проведения курса занятий аутогенной тренировкой. Уровень самочувствия испытуемых до занятий аутотренингом был в среднем равен 4,2 (низкий показатель – плохое самочувствие), а после окончания занятий вырос до 6,0 (высокий показатель – очень хорошее самочувствие) при $T = -3,409^{***}$. Уровень активности испытуемых до проведения занятий аутотренингом был равен 4,02 (низкий уровень активности). После окончания занятий аутогенной тренировкой уровень активности стал равен 5,6, что входит в диапазон нормы ($T = -3,410^{***}$). Положительно достоверно изменился и уровень настроения испытуемых ($T = -3,411^{***}$), достигнув высокого уровня ($H_2 = 6$). Можно предположить, что изначально невысокий уровень настроения ($H_1 = 4,56$) в группе испытуемых был связан с сильной перегрузкой спортсменов (ежедневные тренировки, частые соревнования и выступления).

Заключение

При анализе полученных результатов было выявлено, что практически все показатели функционального состояния изменились под воздействием занятий аутогенной тренировкой в оптимальную сторону. Уровень личностной тревожности снизился, а показатели самочувствия, активности и настроения выросли. Уровень ситуационной тревожности остался прежним, однако, он и первоначально не выходил за пределы нормы. Таким образом, в результате исследования выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что регулярные занятия аутогенной тренировкой действительно приводят к оптимизации функционального состояния спортсменов, была подтверждена. Полученные нами результаты говорят о том, что применение аутогенной тренировки в спортивной деятельности крайне желательно, поскольку она способствует нормализации эмоционального состояния спортсменов. К сожалению, на сегодняшний день, несмотря на большое количество работ, посвященных применению методов саморегуляции в спорте [см., напр., 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9], на практике данные методы используются достаточно редко, поскольку зачастую тренеры довольно скептически относятся к такому явлению, а подрастающие спортсмены не имеют возможности поработать со спортивным психологом. Несомненно, что использование аутогенной тренировки в спорте может стать серьезным ресурсом для повышения спортивных результатов.

Литература

1. *Асямов С. В., Пулатов Ю. С.* Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел. // Ташкент: Из-во академии МВД Республики Узбекистан. – 2001.
 2. *Бирюков А. А., Кафаров К. А.* Средства восстановления работоспособности спортсменов. - М.: ФиС, 1979. – 152 с.
 3. *Бондарчук Т. В., Потапов В. Н.* Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации. // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. - 2006. - № 2.
 4. *Бундзен П. В., Бендюков М. А., Кирюшин А. И.* Система психотренинга и психопрофилактики - Ментальный тренинг. // Вестник спортивной медицины России. – 1994. – №. 1-2. – С. 28-35.
 5. *Кадочников А. А.* Психологическая подготовка к рукопашному бою. – М.: Феникс, 2003. – 352 с.
 6. *Корбукова Н. А., Подкопаева Е. Г., Сердюков А. А.* Использование аутотренинга и психологической подготовки к соревнованиям у студентов-спортсменов: Материалы III Международн. научно-практич. конф. // А. – 2014. – Т. 33. – С. 41-44.
 7. *Лобзин В. С., Решетников М. М.* Аутогенная тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1977. 56 с.
 8. *Пуни А. Ц.* Психологические основы волевой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1977. – 120 с.
 9. *Шишкова А. В.* Предпосылки исследования я-физического спортсменов в связи с особенностями саморегуляции. // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – Т. 8. – №. 2. – С. 38-41.
 10. *Шульц И. Г.* Аутогенная тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146 с.
-

The study of the effectiveness of the influence of autogenic training on the regulation of mental and emotional state of the elderly people

Davydov S. (Russian Federation)

Изучение эффективности влияния аутогенной тренировки на регуляцию психоэмоционального состояния у пожилых людей

Давыдов С. В. (Российская Федерация)

Давыдов Сергей Владимирович / Davydov Sergey – кандидат психологических наук, старший преподаватель,

кафедра общей и социальной психологии, факультет социальных наук, Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, г. Нижний Новгород

Аннотация: проанализировано влияние курса занятий аутогенной тренировкой на психоэмоциональное состояние пожилых людей. Полученные данные демонстрируют положительный эффект от занятий аутогенной тренировкой на самочувствие, настроение и уровень ситуативной тревожности испытуемых.

Abstract: the influence of autogenic training sessions on psycho-emotional state of elderly people was analyzed. The findings demonstrate the positive effect of autogenic training sessions on their well-being, mood and level of situational anxiety.

Ключевые слова: саморегуляция, аутогенная тренировка, психопрофилактика, психогигиена, сохранение здоровья, пожилой возраст.

Keywords: self-regulation, autogenic training, psychoprophylaxis, mental hygiene, health preservation, old age.

Введение

Многие ученые, исследующие проблемы старения [см., напр., 1, 2, 4, 5], рассматривают старение как результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей. Серьезные психологические изменения, возникающие в пожилом возрасте, являются следствием потерь и утрат (личностных, социальных, индивидуальных, биологических, экономических, и пр.), зачастую приводя к фрустрации, к стрессовым состояниям, занижению самооценки, депрессиям, ухудшению психоэмоционального состояния и, как следствие, к болезням, усугублению статуса пожилого человека в обществе и быстрому угасанию репродуктивных функций в организме. В то же время «увеличение продолжительности жизни и накопление в обществе множества пожилых и старых людей, сохраняющих, даже при наличии соматических заболеваний, достаточно высокий уровень полноценного функционирования, заставляет изменить отношение к старению» [3]. В практике геронтопсихологии на данный момент существует достаточно мало методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста, поэтому важно понять, насколько эффективными могут быть хорошо известные и многократно апробированные методы саморегуляции в контексте улучшения психоэмоционального состояния у пожилых людей. Одной из наиболее эффективных методик саморегуляции до сих пор считается методика аутогенной тренировки, разработанная еще в 1932 немецким психиатром И. Шульцем. Аутогенная тренировка относится к методам активного психотерапевтического влияния и направлена на регуляцию произвольных функций человеческого организма. Данный метод включает в себя «овладение системой приемов, с помощью которых человек приучается в определенных пределах самостоятельно управлять психоэмоциональным состоянием и тем самым обеспечивать лучшее качество и большую эффективность своих действий в напряженных жизненных ситуациях» [6]. Как указывал основатель метода, аутогенная тренировка дает возможность

достигнуть без постороннего влияния состояния самогипноза и способствовать мобилизации резервов человеческого организма [7].

Поставленная перед нами задача состояла в изучении влияния аутогенной тренировки на такие психоэмоциональные характеристики, как самочувствие, активность, настроение и уровень тревожности у пожилых людей. Основная гипотеза исследования была сформулирована следующим образом: занятия аутогенной тренировкой способствуют улучшению психического состояния у людей пожилого возраста, при котором происходит снижение уровня тревожности и повышение уровня самочувствия, активности и настроения.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось на базе одного из реабилитационных центров социального обслуживания населения г. Нижнего Новгорода. Для проведения исследования нами были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы составляли пенсионеры, посещающие дневной стационар в возрасте от 60 до 65 лет, в количестве 20 человек каждая. Равенство экспериментальной и контрольной групп осуществлялось методом рандомизации объектов выборки. Экспериментальную группу составили пожилые люди в количестве 20 человек (10 мужчин и 10 женщин, $M = 63$ года), контрольная группа состояла также из 20 человек (10 мужчин и 10 женщин, $M = 62$ года).

Для проведения исследования использовалась аудиозапись классической аутогенной тренировки по И. Шульцу в модификации В. А. Ананьева. Для диагностики функционального состояния пожилых людей использовались следующие тестовые методики: шкалы тревоги и тревожности Спилбергера и тест САН (самочувствие, активность, настроение). Тестовые замеры при помощи выбранных методик осуществлялись дважды в каждой из групп: в первый день поступления в дневной стационар и по окончании 3-х недель пребывания в нем. С участниками экспериментальной группы, кроме общих занятий для обеих групп, проводились ежедневные сеансы аутогенной тренировки.

Результаты и обсуждение. Обработка полученных результатов проводилась в программе SPSS 17.0 for Windows. Использование критерия Краскела-Уоллиса для двух независимых выборок показало, что изначально обе группы (экспериментальная и контрольная) не отличаются друг от друга по исследуемым параметрам самочувствия ($H = 0,005$, $p = 0,95$), активности ($H = 0,269$, $p = 0,60$), настроения ($H = 0,009$, $p = 0,924$) и тревожности как ситуативной ($H = 2,22$, $p = 0,14$), так и личностной ($H = 0,732$, $p = 0,39$). После трех недель занятий аутогенной тренировкой в экспериментальной группе Т-критерий Вилкоксона для зависимых выборок выявил статистически достоверные различия в показателях самочувствия ($T = 3,62$; $p < 0,001$), активности ($T = 2,32$; $p < 0,05$), настроения ($T = 3,41$; $p < 0,001$) и ситуативной тревожности ($T = 3,62$; $p < 0,001$). Статистически достоверных различий в уровне личностной тревожности получено не было ($T = 0,71$; $p = < 0,48$).

Аналогичные измерения в контрольной группе после трех недель посещения дневного стационара показали статистически достоверные различия лишь в показателях самочувствия ($T = 2,39$; $p < 0,05$) и активности ($T = 2,75$; $p < 0,01$), что может быть обусловлено самим фактором пребывания в стационаре и другими мероприятиями, проводившимися там. В показателях настроения, ситуативной и личностной тревожности достоверных различий выявлено не было.

На рис. 1 представлены значения разности среднегрупповых значений по параметрам самочувствия, активности и настроения после 3-х недель пребывания в стационаре в экспериментальной и контрольной группах.

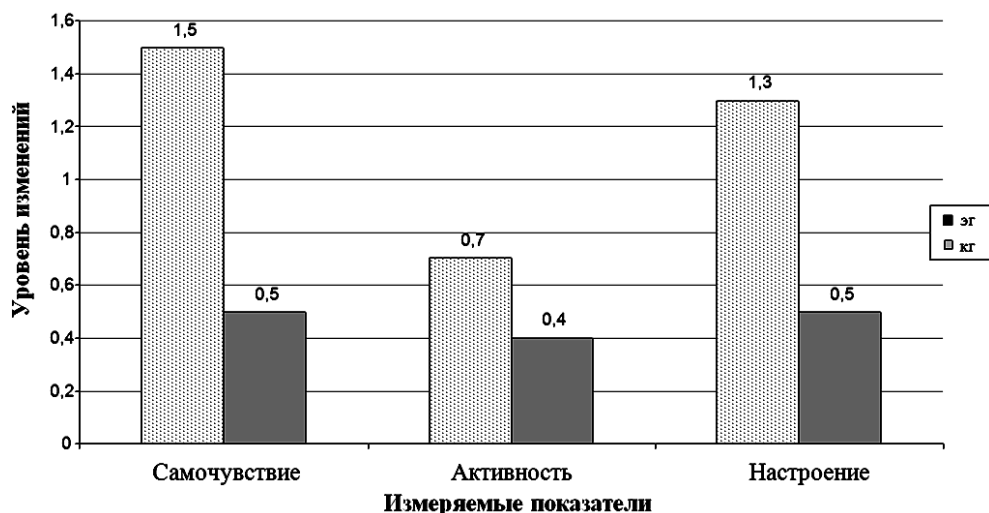


Рис. 1. Разность среднегрупповых значений после 3-х недель пребывания в стационаре в показателях самочувствия, активности и настроения у экспериментальной (эг) и контрольной групп (кг)

На рис. 2 нами представлены значения разности среднегрупповых значений по параметрам ситуативной и личностной тревожности после 3-х недель пребывания в стационаре в экспериментальной и контрольной группах.

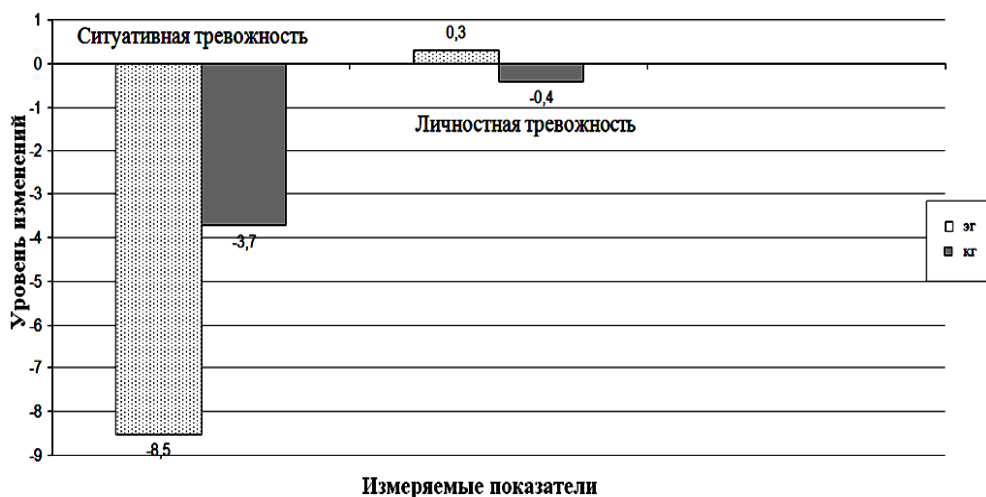


Рис. 2. Разность среднегрупповых значений после 3-х недель пребывания в стационаре в показателях ситуативной и личностной тревожности у экспериментальной (эг) и контрольной групп (кг)

Для сравнения изменений в экспериментальной и контрольной группах нами был повторно использован Н-критерий Краскела—Уоллиса для двух независимых выборок. Полученные нами данные показывают достоверные различия между двумя группами (экспериментальной и контрольной) по параметрам самочувствия ($H = 6,39$, $p < 0,01$), настроения ($H = 3,79$, $p < 0,05$) и ситуативной тревожности ($H = 10,83$, $p < 0,001$). По параметрам активности и личностной тревожности достоверных различий между группами выявлено не было. Таким образом, наша гипотеза о том, что занятия аутогенной тренировкой способствуют улучшению психического состояния у людей пожилого возраста, нашла свое подтверждение.

Заключение

Анализ полученных данных показал, что практически все показатели функционального состояния пожилых людей в результате занятий аутогенной тренировкой изменились в положительную сторону. Наблюдается статистически достоверная более позитивная динамика изменения уровней ситуативной тревожности, самочувствия и настроения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Полученные нами экспериментальные данные говорят о том, что применение метода аутогенной тренировки оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние пожилых людей, что способствует преодолению возрастных ограничений, сохранению активности и должного уровня качества жизни в пожилом возрасте.

Литература

1. *Анцыферова Л. И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. // М.: Институт психологии РАН. – 2006.
2. *Ермолаева М.* Практическая психология старости. – Эксмо-Пресс, 2002.
3. *Корсакова Н. К., Балашова Е. Ю.* Компенсаторные возможности саморегуляции мнестической деятельности в позднем возрасте. //Социальная и клиническая психиатрия, 2007. – Т. 17. – №. 2.
4. *Краснова О. В., Лидерс А. Г.* Психология старости и старения. / Хрестоматия. // М.: Академия. – 2003.
5. *Немчин Т. А., Куликова Л. В.* Состояния нервно-психического напряжения. // Психические состояния. – 1983. – С. 364-378.
6. *Нестеровский Е. Б.* Что такое аутотренинг. – М.: Знание, 1984. – 96 с.
7. *Шульц И. Г.* Аутогенная тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146с.

National stereotypes and heterostereotypes

Ильющкин В. (Russian Federation)

Национальные стереотипы и гетеростереотипы

Ильющкин В. В. (Российская Федерация)

Ильющкин Виталий Владимирович / Il'yushkin Vitalij – кандидат психологических наук, доцент, кафедра философии и социально-гуманитарных наук, ФГБОУ ВПО Ивановский государственный политехнический университет, г. Иваново

Аннотация: в статье автор рассматривает понятие и содержание гетеростереотипов. Также автор отмечает, что в содержании гетеростереотипов следует различать относительно устойчивое когнитивное ядро - комплекс представлений о внешнем облике представителей другого народа, о его историческом прошлом, об особенностях образа жизни, о трудовых навыках, а также ряд изменчивых суждений относительно коммуникативных и моральных качеств данного народа.

Abstract: the author considers the concept and content of hetero. The author also notes that the content of hetero must distinguish between a relatively stable cognitive nucleus - a set of ideas about the appearance of other peoples, its historical past, of a special way of life, labor skills, and a range of changing judgments about communicative and moral qualities of the people.

Ключевые слова: национальные стереотипы, межнациональные отношения, гетеростереотипы, предрассудки, этнос.

Keywords: national stereotypes, ethnic relations, heterostereotypes, prejudice, ethnicity.

Гетеростереотипы – это совокупность оценочных суждений о других народах. Они могут быть как положительными, так и отрицательными, в зависимости от исторического опыта взаимодействия данных народов. В содержании гетеростереотипов следует различать относительно устойчивое когнитивное ядро - комплекс представлений о внешнем облике представителей другого народа, о его историческом прошлом, об особенностях образа жизни, о трудовых навыках, а также ряд изменчивых суждений относительно коммуникативных и моральных качеств данного народа.

Именно негативный национальный гетеростереотип зачастую обозначается термином «предрассудок», характеристика которых была нами представлена ранее. Можно предположить, что это не идентичные, хотя и близкие феномены. Предрассудки содержат лишь частные негативные характеристики аутгруппы, в то время как гетеростереотип предполагает ее глобальную негативную оценку [2]. Предрассудок включает достаточно узкие характеристики аутгруппы, затрагивающие ее конкретные нациокультурные особенности, неприемлемые с точки зрения оценивающей группы. Это не исключает позитивных оценок как отдельных сторон жизнедеятельности аутгруппы, так и этноса в целом, что способствует успешной взаимной адаптации этноконтактных групп, несмотря на неприятие отдельных элементов культурной специфики друг друга. Негативные гетеростереотипы различных аутгрупп представляют собой качественно иное состояние ингруппового сознания по сравнению с предрассудком, в котором зафиксирован глобальный негативизм по отношению к аутгруппе, тотальное отвержение любых проявлений у этнокультурных особенностей. Такова точка зрения на этот вопрос В.П. Левковича и И.Б. Андрушак [5].

Отношение к своей группе (автостереотип) и чужой группе (гетеростереотип) можно рассматривать изолировано друг от друга лишь в абстракции, как методический прием для их более детального изучения. В реальной действительности, в жизнедеятельности национальной группы они выступают как нерасчлененное целое, как одна из форм отражения нацией своего единства и отличия от других национальных групп. «Сплав» авто- и гетеростереотипа, рассмотренных с учетом «знака» их эмоционального отношения к объекту оценки (своей и чужой национальным группам), представляет собой взаимозависимые элементы в структуре такого целостного образования, как национальный стереотип.

Для понимания процессов, протекающих в межнациональных отношениях, важно подчеркнуть, что стереотипное восприятие «чужого» этноса» характеризует не только его, сколько национальность, в котором оно образовалось и бытует. Так, этнолог Н.А. Ерофеев пишет: «Этнические представления отражают не одну, а две реальности или, точнее, два народа - и тот, чей образ формируется в сознании другого народа, и тот, в среде которого эти представления слагаются и получают распространение» [1, 21]. Действительно, оценки какого-либо государства-нации со стороны разных наций не только весьма различны, но, зачастую, и противоположны. Это явление связано с присутствием элемента сравнения и сопоставления национальных стереотипов. Отсюда следует и относительность их содержания [3].

То, что применительно к собственному народу, называется разумной экономией, применительно к другим может именоваться скупостью. То, что у себя характеризуется настойчивостью, твердостью характера, у «чужака» называется упрямством. Один и тот же психологический комплекс в зависимости от отношения к его носителю, может называться и непосредственностью, и безответственностью. Здесь сказывается все, вплоть до политической конъюнктуры.

Очевидно, что национальные стереотипы в большинстве случаев отражают некую объективную реальность. Таким образом, рассматривая национальные стереотипы как образ социального объекта, а не как мнение об этом воспринимающего субъекта, необходимо серьезно относиться к распространенным в обыденной жизни взаимодействующих групповых субъектов национальным характеристикам. Функционирование стереотипов на двух уровнях существенно осложняет решение проблемы их объективных и субъективных детерминант.

Вопрос о соотношении воздействия на содержание стереотипов характера межнациональных отношений и особенностей стереотипизируемых и стереотипизирующих групп остается открытым до сих пор. Но очевиден общий вывод о том, что социальные стереотипы восприятия национальной психологии не отражают совокупности национальных черт [4].

Литература

1. *Ерофеев Н.А.* Туманный альбион. Англия и англичане глазами русских. 1825-1853 гг. - М., 1982. - С.21.
2. *Ильюшкин В.В.* Стереотипизация как важный фактор в восприятии и познании людьми друг друга // *European science*. 2014. № 1 (1). С. 31-36.
3. *Ильюшкин В.В.* Стереотипы межнационального восприятия // *International scientific review*. 2014. № 1 (1). С. 34-40.
4. *Ильюшкин В.В.* Теоретические представления о национальных и этнических стереотипах в социальных науках и психологии // *European research*. 2014. № 1 (1). С. 83-88.
5. *Левкович В.П., Андрущак И.Б.* Этноцентризм как социально-психологический феномен // *Психологический журнал*. - 1995. - Т. 16. - №2. -С.70-81.

6. *Осин В.П.* Национальная идея России – духовность и сила. Цель России – духовная Россия с сильной экономикой. Девиз России – душа и сила // Наука, техника и образование. 2014. № 1. С. 127-132.



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
[HTTP://WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU](http://www.scienceproblems.ru)
EMAIL: [ADMBESTSITE@NAROD.RU](mailto:admbestsite@narod.ru)