

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ГУМАНИТАРНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

МАТЕРИАЛЫ
XVIII ВСЕРОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

(27-28 апреля 2023 г.)

Часть 3

НОВОСИБИРСК 2023

УДК 34 (470+571) (063)
ББК 67 (2Рос), я 431
Г 945

Гуманитарные и правовые проблемы современной России: материалы XVIII всерос. студ. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 27-28 апр. 2023 г.) Ч.3./ Новосиб. гос. аграр. ун-т. Юрид.фак. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос». – 2023. – 375с.

В сборник включены тезисы докладов и научные статьи студентов, магистрантов высших учебных заведений, аспирантов, принимавших участие в XVIII всероссийской студенческой научно-практической конференции (Новосибирск, 27-28 апреля 2023 г.).

Рассмотрены актуальные проблемы теории и истории государства и права, уголовного права и уголовного процесса, гражданского права и гражданского процесса, трудового, административного, а также философские, социально-политические и культурно-исторические проблемы защиты прав человека в современной России.

Сборник утвержден и рекомендован к изданию методическим советом юридического факультета.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Авдеенко Яна Сергеевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире, с развитием коммуникационных технологий, авторизации техники и компьютеризации, работа во многих аспектах жизни упростилась, в том числе в сфере обучения. Однако обучающиеся стали вести малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой или работой, не отходя от компьютеров. Результатом такого образа жизни является негативный вектор состояния здоровья молодых людей, изменение массы тела, нарушение осанки, снижения зрения, психические отклонения и др. Именно поэтому физическая культура как никогда необходима для поддержания здоровья студента.

Все стороны человеческой жизни в конечном счете определяются уровнем здоровья. Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, профилактика вредных привычек. Также физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов сохранения и укрепления здоровья. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения физических упражнений. Характерной особенностью физической культуры является, лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений [1].

По данным ВОЗ людям в возрасте от 18 до 64 лет рекомендуется заниматься не менее 150-300 минут в неделю физической активностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой. Дополнительно следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все группы мышц не реже двух раз в неделю [4]. Сопоставив данные значения с количеством проводимых практик по физической культуре в каждом потоке, в количестве одного занятия в неделю равное по времени 90 минут, можно сделать вывод, что такое количество физической активности недостаточно для студентов, учитывая малую подвижность обучающихся.

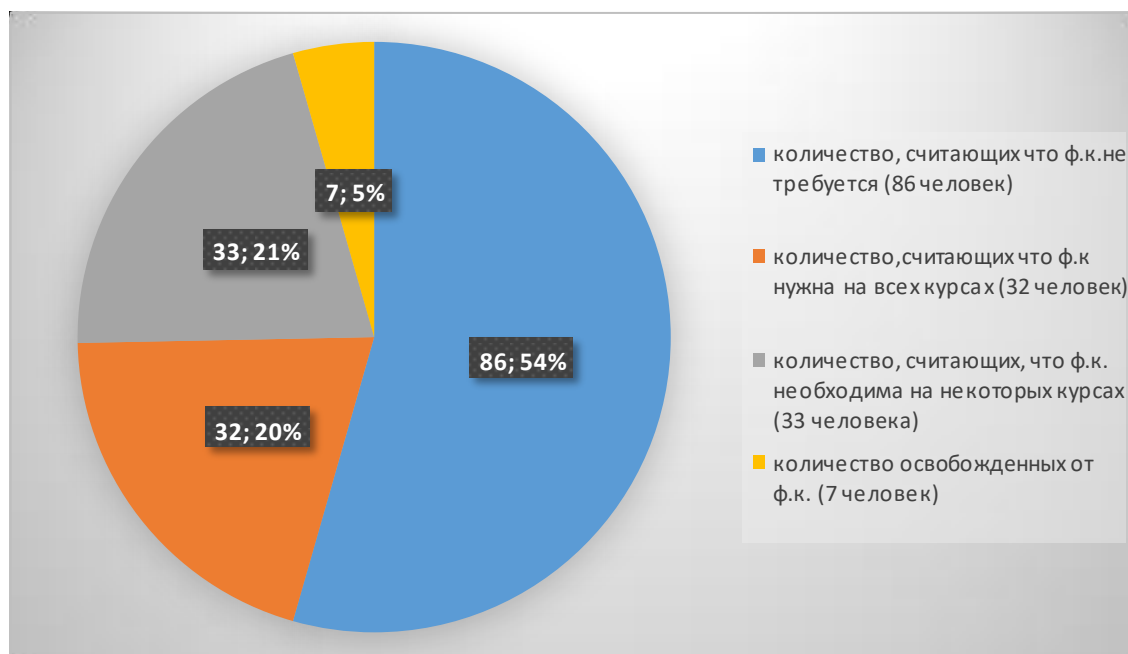
К средствам физической культуры, которыми может воспользоваться студент, можно отнести любую двигательную нагрузку, начиная с прогулки, пробежки, выполнением элементарного комплекса физических упражнений и заканчивая регулярными занятиями в спортивном или тренажерном зале.

Вместе с этим студент может выполнять по утрам ряд гимнастических упражнений, которые помогут активизировать мыслительные процессы, улучшить ток крови, ускорить включение в учебно-трудовой день, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, повысить работоспособности центральной нервной системы, созданию определенного эмоционального фона [3].

Физические нагрузки вместе с умственной деятельностью, способствуют росту эффективности учебной и профессиональной деятельности, повышают учебную и трудовую работоспособность. И, наоборот, при продолжительном ограничении физической активности происходит снижение функции внимания, памяти, мышления и соответственно общей работоспособности, также они положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности.

Однако к чередованию умственной и физической нагрузок стоит относиться с адекватностью и аккуратностью. Безусловно, двигательная активность выступает одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам, но при нерациональном ее применении, она может выступить в роли дезадаптивного фактора. Для того чтобы физические упражнения положительно влияли на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности, важно ответственно подойти к вопросу подбора оптимальной физической нагрузки. Для этого необходимо учитывать возраст, наличие патологий, присутствие какой-либо активной деятельности или ее полное отсутствие, образ жизни, питание, уровень физической подготовленности и многое другое [5].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Его желания заниматься какой-либо физической деятельностью. Однако это желание у студентов в последние годы всё слабее, это, в свою очередь, может быть связано с загруженностью студентов, отсутствия понимания важности физической культуры или банальным нежеланием заниматься данной деятельностью. Многие студенты также считают, что занятия физической культурой не требуются в нашем университете, это подтверждает опрос, проведенный среди 156 студентов вуза



Опираясь на результаты исследования, мы можем прийти к выводу, что студенты не понимают важность физической культуры и всю пользу которую она приносит, особенно в условиях развитых технологий, упрощающих процесс любой деятельности, но уменьшающий физическую активность. Именно поэтому студентам необходимо изменить своё мировоззрение по отношению к физической активности и своему здоровью.

Список литературы

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2000 — 448 с.
2. Зыкун Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / А. Ж. Зыкун, А.И. Конон // Молодой учёный- 2018. - № 46.- С. 411- 415.
3. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н. Э. Астахов // Молодой ученый - 2018 - №46. – С.409-410.
4. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор -Женева.: Всемирная организация здравоохранения, 2020.
5. Пеняева С. В. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность/ С. В. Пеняева // Научное обозрение-2019-№2-С. 12-17.

ФЕМИНИЗМ В ИСТОРИИ И СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Адова Анастасия Петровна, 1 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна — научный руководитель, доцент, кандидат философских наук

В статье предпринята попытка рассмотреть явление феминизма, и данная тема действительно актуальна в современном обществе. Права прекрасной половины человечества, ранее имевшие лишь декларативный характер, в настоящее время превратились в реальную основу для реализации любых возможностей как в сфере бизнеса, так и в других отраслях общественных взаимоотношений.

Исторически феминизм — это борьба женщин за равноправие, за прекращение дискриминации и против укоренившегося мнения, что женщина считается «вторым сортом». Французская писательница Симона де Бовуар точно раскрыла глубинную суть такого понятия как «феминизм», хотя и не относилась к данному движению.

Обычно в истории феминистского движения исследователи выделяют три этапа, которые называют также три «волны», стремясь подчеркнуть сходство этапов с волнами океана, где «каждая последующая волна приходит за предшественницей и занимает её место, не умаляя значения предыдущей» [1].

Первая волна феминизма приходится на XIX – первую половину XX вв. Основное содержание этого этапа сводится к борьбе за достижение юридического равноправия полов. В этот период большую роль сыграл суфражизм (от английского suffrage – право голоса) – борьба женщин за гражданское право участия в голосовании. Возникнув в Англии, суфражизм позднее получил распространение в США, Германии, Франции и других странах. Первыми избирательное право получили имущие женщины в Новой Зеландии, Австралии, Финляндии, Норвегии, в Дании и Исландии, в России. Вторая волна феминизма начинается в 60-х годах XX в. –

борьба за фактическое равенство женщин и мужчин. Теоретики и практики второй волны подвергла критике идею о том, что женщины могут реализовать себя только в сфере домашнего хозяйства и воспитания детей, обратили внимание на то, что повседневное насилие и подавление женщин происходит не только в политике, но и в сфере домашних отношений, на работе, в сфере культуры и досуга. Феминистки второй волны поставили проблему необходимости глубинных преобразований культуры, акцентировав вопрос о свободной, автономной женской личности. Общее требование феминисток — борьба за право не только избирать, но самим войти во властные структуры. Во второй половине 70-х гг. XX в. на Западе и особенно в США феминистское движение приобрело массовый характер, проводились многочисленные акции в защиту прав женщин, создавались организации и множество небольших групп неформального характера. Появление «третьей волны» феминизма относят к началу 90-х гг. XX в, когда феминистское движение стала более разнообразным. Во многих странах возникли женские правительственные и неправительственные организации, женские транснациональные сети, произошла дифференциация и специализация женского движения. Политическая активность феминисток (и феминистов) сосредоточена на таких проблемах, как равная заработная плата за равный труд, отпуска по беременности и родам, права деторождения, домашнее насилие, сексуальное преследование, дискриминация и сексуальное насилие. Темы, исследуемые феминизмом, включают в себя дискриминацию, стереотипизацию, объективацию, угнетение и патриархат. Основа феминистской идеологии — права, привилегии и положение в обществе не должны определяться половой принадлежностью [2].

Поведение, свойственное мужчинам и женщинам, складывалось веками в истории человечества. Примеры такого поведения можно найти в книге Н. Смелзера «Социология»: «Мужчине можно проявлять нетерпение; женщина должна обладать безграничным терпением. Мужчина может быть критически настроенным; женщина всегда должна соглашаться и оказывать поддержку» [4, с. 328-329].

Женщины веками считались ограниченными по своей природе, изображались как хрупкие, слабые, пассивные, зависимые существа. И потому женщины всё больше замыкались в сфере домашнего хозяйства и семьи. Для того, чтобы раскрыть суть феминизма, рассмотрим произведение Симоны де Бовуар «Второй пол».

В своей книге Симона де Бовуар призывает отказаться от устоявшихся норм, делающих женщину «рабом». Бовуар критикует институт брака. Она пишет: «Нормальной судьбой женщин испокон веку считается замужество. Безбрачие сводит девушку до положения бесполезного низшего существа; брак — единственная возможность обеспечить своё существование, а также его единственный смысл» [3, с. 469]. «Вступая в брак женщина попадает в зависимость к мужчине. Именно он материально обеспечивает семью и поэтому он же является её воплощением в глазах общества» [3, с. 471].

Бовуар считает, что брак вообще — это ограничение свободы, так как женщине не предоставлена возможность выбора: «Как правило, девушке предоставляется весьма ограниченный выбор; его можно было бы назвать действительно свободным, если бы девушка имела возможность отказаться от брака. Обычно брак бывает основан не на любви. Ни любовь, ни индивидуальность не могут существовать в условиях несвободы. Попадая под покровительство мужчины, женщина, таким образом, вынужден пожертвовать своим чувством любви, на которое способен лишь независимый индивид» [3, с. 477].

Обратимся к популярному сегодня сборнику статей Александры Коллонтай и Клары Цеткин «Чего хотят женщины». В этот сборник вошли тексты двух классиков марксистского феминизма. Представители этого направления ратовали за свободный (оплачиваемый) женский труд и участие женщин в классовой борьбе. Клара Цеткин и Александра Коллонтай сходились в том, что женщина должна иметь возможность распоряжаться собой, не оглядываясь на патриархальные установки, но по-разному представляли пути достижения этой свободы. Цеткин сформулировала различия между либеральным и марксистским феминизмом и считала, что с «буржуазными феминистками» у женщин рабочего класса не может быть ничего общего, поскольку первые задумались о своей независимости ровно в тот момент, когда капитализм находился в стадии кризиса, и мужчины не могли дальше содержать их. Она утверждала, что в среде рабочего класса нет угнетения по признаку пола, поскольку мужчины и женщины делают одно дело. Цеткин призывала женщин к социальной активности, но не уделяла должного внимания вопросу сексуальности, считая ее лишь частью идеологической надстройки. Коллонтай же считала политически значимой сферу «личного» и выступала за сексуальное раскрепощение женщин. Она утверждала, что буржуазная мораль основана на лицемерии и лишь через достижение равенства в сексуальной сфере возможна глубинная перестройка общества [5].

Стоит обратить внимание на мифы и инсинуации о феминизме (например, что все феминистки ненавидят мужчин, против института семьи и др.). Однако радикализации феминизм все же не избежал. Но традиционные либеральные феминистки презирают радикальных, обвиняя их в сексизме, утверждая равенство вне зависимости от пола, т.е. судить человека по его личностным качествам, но никак не потому, какими первичными половыми признаками он наделен. Феминизм (в своем классическом варианте) таким образом ратует лишь за то, чтобы и у мужчин и у женщин была свобода выбора — заводить семью или нет, отдавать предпочтение карьере или же домохозяйству. Феминистки выступают против установок о том, что мужчины, в силу своей занятости, так как они добытчики, уделяют мало времени семье, а женщины должны отдавать всё своё время детям, мужу, несмотря на личные предпочтения.

В настоящее время феминизм остается жизненным и заметным социальным движением, достигшим наибольших успехов в области культуры и управления. За последние десятилетия доля женщин в бизнесе и политике возрастает быстрыми темпами. Исходя из этого, можно заключить, что реальная роль женщины и в обществе в целом с каждым годом возрастает.

Появление женских движений было обусловлено многими причинами, включая развитие самого общества; на разных исторических этапах женские движения принимали различные формы, вплоть до современной радикализации. Женские движения на всех этапах их развития испытывали множество трудностей, и в настоящее время существует необходимость не только активизации женских движений, но и оздоровления их смыслового контента, дифференциация от агрессивного ЛГБТ, гендерных кросс-меньшинств и ангажированной эпатажности.

Список литературы

1. Теория и история феминизма: курс лекций/ под ред. И.Жеребкиной. — Харьков: Ф-Пресс,1996.
2. Феминизм в общественной мысли и литературе. Антология /сост. Е. Трофимов. — М.: Грифон, 2006. — 400 с.
3. Симона де Бовуар. Второй пол. — М.: СПб., 1997. — 928 с.
4. Смелзер Н. Социология. — М.: Феникс, 1994. — 688 с.
5. Александра Коллонтай, Клара Цеткин. Чего хотят женщины. — М.: Алгоритм, 2014. — 240 с.

МЕДИЦИНА В ИДЕАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕ

Алдошин Сергей Сергеевич, 2 курс, педиатрический факультет
Новосибирский государственный медицинский университет
Софиенко Мира Борисовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Отличительным признаком социального государства, концепция которого сформулирована в середине XX века, является его направленность на человека. Именно человек занимает в нем центральное место, на удовлетворение интересов и потребностей отдельного человека направлена деятельность государства. Важным признаком социального государства является сближение интересов и, как следствие, минимизация противоречий в отношениях государства, общества и отдельных людей.

Однако, поиски социальной модели, в которой, ввиду совпадения интересов государства и его граждан, отсутствовали бы социальные противоречия, начались гораздо раньше – задолго до нашей эры. Мифы о «золотом веке», который из-за жадности и неводержанности людей постепенно превратился в «железный», истории о «справедливом» государстве, породили особый философско-литературный жанр, в рамках которого предлагались модели идеального – справедливого и гуманного – государства, где каждому человеку с рождения обеспечивались хорошие условия жизни. Позже эти сочинения получили общее название «Утопия», поскольку так назвал свою книгу английский мыслитель и политический деятель Томас Мор. Однако само слово «утопия» в переводе означает «место, которого нет». Тем самым автор книги подчеркивал, что такое государство в действительности существовать не может. Тем не менее, многие современные государства называют себя социальными.

Основным критерием, определяющим отношение государства к собственным гражданам, является отношение к медицине. Медицина реализует потребность отдельного человека в сохранении собственной жизни, но при этом направлена на людей больных, а потому бесполезных уже для социума – общества и государства. Здесь выделяются два аспекта – непосредственное отношение общества к больным и набор функций и обязанностей, закрепленных государством за медиками.

По мнению философа Платона – автора ранней утопической модели, описанной им в произведении «Государство», медицина государству только мешает. Государство есть единый организм и справедливость состоит в том, что каждый человек, как его часть, должен выполнять свои функции. Заболевший либо излечивает сам, либо умирает. Поэтому ни медицина, ни врачи, не требуются. Кроме того, болезнь часто является наказанием, которое боги налагают на человека за его грехи и недостойные поступки. В этом случае помощь медиков прямо противоречит воле богов, а потому не просто бессмысленна, но и недопустима.

Философ XVI - XVII вв. Томмазо Кампанелла, казалось бы, придерживается иного мнения. В книге «Город Солнца» он описывает государство, врачи которого занимают высокое положение, имеют большие чины. Но действуют они в интересах государства: составляют пары для правильного деторождения, следят за гигиеной, заботятся о правильном питании, поддерживают общий уровень «здоровья нации». При этом состояние здоровья отдельных людей их почти не интересует.

И только в произведении Томаса Мора «Утопия» мы видим врачей, которые лечат людей. Мора считает здоровье самым главным удовольствием в жизни, поэтому и процесс лечения, и уход должен приносить больному радость и надежду на выздоровление.

Заключение. Все сказанное демонстрирует, что, несмотря на декларируемую заботу о своих гражданах, идеальное государство является скорее тоталитарным, нежели социальным. Вмешательство государства в частную жизнь вплоть до регулирования семьи и процессов деторождения, нивелирование индивидуальных интересов, пренебрежение к отдельному человеку именно как индивидуальности - все это сполна проявляется в отношении к медицине.

Список литературы

1. Кампанелла Т. Город Солнца. - М., 1954, 228 с.
2. Мор Т. Утопия. - М., 1978, 415 с.
3. Мортон А.Л. Английская утопия. - М., 1956, 278 с.
4. Платон. Государство. - В кн. Платон. Собр. соч. в 3 т., т.3, ч.1, М., 1971, с.89-455.

ДЕЙСТВИЕ ПАРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Александров Богдан Анатольевич, I курс, биолого-технологический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Вейперы поживают по всему миру. По данным исследователей за 2019 год, 53,9 миллиона вейперов живут в странах с уровнем дохода выше среднего и 34 миллионов – в странах со средним уровнем дохода. Затем они насчитали 15,8 миллиона вейперов в странах с низким уровнем дохода. И только 4,1 миллиона в странах с бедностью (по классификации Всемирного банка).

Согласно географической разбивке ВОЗ, в Северной и Южной Америке насчитывается 18,7 миллиона вейперов, в Европе – 15,3 миллиона. В западной части Тихого океана – 11,2 миллиона, в Юго-Восточной Азии – 4,6 миллиона и в Африке – 4,1 миллиона. [1]

Не зависимо от модели устройства принцип у всех электронных сигарет один. У устройства есть бак, в который заливается жидкость, там находится испаритель, состоящий из: ваты, койла и корпуса. Жидкость пропитывает вату, под действием электрического тока койло раскаляется и жидкость начинает испаряться. Пар из-за потока холодного воздуха в момент втягивания конденсируется и превращается в туман. Который в последствии попадает в лёгкие парильщика.

Жидкость для заправки электронной сигареты состоит из четырёх элементов: до 70% пропиленгликоля (бесцветная вязкая жидкость), до 70% глицерина (трёхатомный спирт со сладковатым привкусом), до 5% ароматизаторов и до 5% никотина (токсичный алкалоид). Точные соотношения зависят от типа жидкости, производителя и количества никотина. Но также есть без никотиновой жидкости, которые по словам производителей не вызывают привыкания и не несут вреда.

Одним из самых опасных компонентов для человеческого организма является никотин. Никотин — токсичный алкалоид пиридинового ряда, содержащийся в растениях семейства паслёновых, преимущественно в листьях и стеблях табака (концентрация в сухом 0,3 - 5 % по массе), махорки (2-14 %), в меньших количествах — в томатах, картофеле, баклажанах, зелёном перце. Никотиновые алкалоиды (анабазин и др.) также присутствуют в листьях коки. Биосинтез никотина происходит в корнях, а накопление никотина — в листьях. Никотин является токсичным для некоторых насекомых; вследствие этого никотин раньше широко использовался как инсектицид, а в настоящее время в том же качестве продолжают использоваться синтетические аналоги никотина — так называемые неоникотиноиды. [2]

Солевой никотин – это свободный никотин с добавлением различных кислот. Он создаётся искусственным методом. Добавки хорошо усваиваются организмом, pH близка к человеческой.

Пар — это не продукт горения, но поступая в дыхательные пути он вызывает кислородное голодание и ускоряет процессы старения, также он может вызвать обострение сердечно сосудистых заболеваний, пневмонии и астмы. Производители часто экономят и в состав жидкости включается не сертифицированный плохо отчищенный никотин, а также ароматизаторы которые не соответствуют качеству, что значит также являются вредными веществами.

Также доказано, что парение вызывает некоторые заболевания. Ученые выяснили, электронные сигареты провоцируют появление "попкорновой болезни". Ранее этим заболеванием болели работники на производстве попкорна для СВЧ печей.

Диацетил который они вдыхали приводил к появлению облитерирующего бронхита. Токсичные пары, в том числе и диацетил, входящий в состав вейпов, способствовали образованию рубцов в легких, и сужению бронхиол (самых мелких дыхательных путей). Впервые этот диагноз и его связь с электронными сигаретами была выявлена в 2019 году. Тогда, 17-летнему канадскому парильщику потребовалась пересадка легких. Облитерирующим бронхитом он болел в самой тяжелой форме.

Особую опасность несет парение у детей и подростков. Снижается физическая активность, ещё несформировавшаяся иммунная система, нервная система малолетнего парильщика находятся под угнетённым воздействием от электронных сигарет, а также у ребёнка или подростка быстро начинается зависимость избавиться от которой очень тяжело. [3]

Никотин не единственное вещество, которое наносит вред человеку. Жидкости без никотина содержат вещества, при нагревании которых оказывается негативное действие на организм человека и на прямую на органы дыхания, пусть и не такое агрессивное, как при курении обычных сигарет. Следовательно, отсутствие никотина как одного из компонентов не делает ее абсолютно безвредной и не исключает рисков ее потребления.

Безопасных форм курения не существует что бы не говорили производители. Как классические сигареты, так и электронные – далеко не полезные для здоровья продукты. Однако в борьбе с никотиновой зависимостью наиболее безопасной из всех представленных на сегодняшний день альтернатив является именно

парение, из-за отсутствия побочных продуктов горения. Дело в том, что при горении табака выделяются яды, канцерогены и угарный газ, которые оказывают более негативное воздействие на организм. При испарении никотиносодержащих жидкостей количество побочных продуктов кратно сокращается.

Научный мир сходитя во мнении, что парение электронных сигарет очень вредит здоровью и может вызывать различные болезни. И остаётся равной если не большей проблемой чем курение. К примеру, в Индонезия, Иран, Сингапур, Турция, Дубай и Объединенные Арабские Эмираты запрещают продажу, рекламу и использование электронных сигарет. В Объединенных Арабских Эмиратах, Омане, Катаре и Саудовской Аравии имели место случаи изъятия электронных сигарет при въезде. Некоторые азиатские страны недавно ужесточили меры в отношении людей, употребляющих вейпы. Это Индия, Филиппины, Ливан, Камбоджа и Вьетнам. В Индии и на Филиппинах даже предусмотрен арест за хранение жидкости для электронных сигарет.

В России уже был рассмотрен вопрос по ограничению никотина в жидкостях для парения. Сейчас можно продавать жидкости с содержанием никотина не более 20 мг/мл. Также рассматривается вопрос о полном запрете парения на территории Российской Федерации. [4]

Список литературы

1. Что такое солевой никотин [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа: <https://kaljaninfo.ru/pod-vape/zhidkosti/chto-takoe-solevoj-nikotin-otvechaet-narkolog-za-5-minut> - (Дата обращения: 30.03.2023)
2. Что такое вейп и чем он вреден [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/5fb5900d9a79474c1064318f> - (Дата обращения: 30.03.2023).
3. Вейп: что это такое, какой вред несет курение электронных сигарет [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20230126/veyp-1847654101.html> - (Дата обращения: 30.03.2023).
4. Статья 19. Ограничения торговли табачной продукцией, табачными изделиями или никотинсодержащей продукцией, кальянами, устройствами для потребления никотинсодержащей продукции [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/fa5bef43e6be9f36d6364b63f3d473e5218db6ae/ - (Дата обращения: 30.03.2023).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО СИМВОЛИЗМА В ИССЛЕДОВАНИИ ДУХОВНЫХ ФЕНОМЕНОВ

Ананьев Роман Евгеньевич, 2 курс, Инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет

Кушнаренко Сергей Петрович – научный руководитель, кандидат философских наук

Описание духовного мира зачастую использует представления, заимствованные из естествознания: например, духовный «путь», «пространство» души, нравственная «сила», и т.п. При этом данные выражения рассматриваются лишь как образные метафоры, за которыми ничего не стоит. Ведь природные и духовные явления радикально различны. Цель данной работы – показать, что эти выражения неслучайны и имеют глубокий содержательный смысл.

Каково принципиальное основание применимости физических и математических конструкций к духовным феноменам? Мир физический и духовный едины в своей основе – поскольку у нас есть только один мир. Поэтому интуитивная идея относительно устройства мира, выраженная, например, в физических формулах, в принципе, должна быть приложима также и к проявлениям души. В то же время имеется существенное отличие духовных феноменов от физических: духовные феномены свободны, в то время как физические явления – закономерны. Поэтому непосредственно использовать какие-то формулы для исследования проявлений души нельзя.

В частности, «духовный путь», – как концептуальное выражение движения духа – индивидуализирован: у каждого – свой путь, так как человек – свободное существо. Причина этой индивидуализации – в том, что человек в его существе – не задан, и процесс прохождения пути его меняет. Аналогично, в неклассической науке (например, в квантовой механике) свойства системы необратимо меняются при контакте с ней. Так же и человек: он не отделен от мира, с которым взаимодействует в процессе пути. Получается, что неклассическая методология выходит к такой основе физических явлений, что те идеи, которые в ней имеются, приложимы и к духовным явлениям. Таким образом, физико-математические формулы выражают не только непосредственно основу природных явлений, но и опосредованно, символически, основу духовных феноменов.

Например, за динамическими законами физики стоят топологические, структурные закономерности. Проблема применения математики к духовному миру состоит как раз в том, что духовные феномены имеют целостный характер, а математика – наука количественная, детализирующая (математика – точна). А топология и выражает точно качественные закономерности. Качественные закономерности духовного опыта – это, например, интенсивность и глубина. Причем глубина – следствие, продукт интенсивности. В физике интенсивность связана с энергией. Энергия – это способность совершить работу (например, при взрыве бомбы). Внутренняя энергия – это энергия связей. При взрыве эта энергия высвобождается. Но и духовные состояния обладают свойством внутренней наполненности энергией. Как пишет И.Кант, «Душа (не речь), преисполненная

чувств, – это высшее из возможных совершенств» [1, с.9]. В квантовой физике имеется принцип неопределенности Гейзенберга, согласно которому $\Delta E \Delta t \geq \hbar/2$. Отсюда получаем, что $E = \hbar/t$. Другими словами, при минимальном времени имеем максимальную величину энергии. Но это и означает максимальную интенсивность духовных усилий – когда предельно сильные переживания приводят к совершению духовного поступка. Именно с такими предельными состояниями как специфически духовными свободными состояниями имеет дело философия.

Список литературы

1. Мамардашвили М.К. Кантианские вариации. – М.: Аграф, 1997. – 320 с.

НАСКОЛЬКО ВЫГОДНО ДЛЯ ВАС НА ЯМАЙКЕ ИМЕТЬ СТЕПЕНЬ МАСТЕРА / БАКАЛАВРА В ОБЛАСТИ ТЕХНИКИ КАЧЕСТВА / HOW BENEFICIAL CAN IT BE FOR YOU IN JAMAICA TO HAVE A MASTER'S / BACHELOR'S DEGREE IN QUALITY ENGINEERING

Андерсон, Клои, Ямайка, 1 курс, Политехнический институт
Сибирский федеральный университет / Anderson, Chloe, Jamaica, 1 course Polytechnic Institute
Siberian Federal University

Борисенко Ирина Геннадьевна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент /
Borisenko, Irina. G. – head of the course

As a young Jamaican from the rural agricultural and bauxite community of Ewarton in St. Catherine, I early recognised the need for rural development and growth within these communities that will ensure a better quality of life for its people including myself. The challenge for me now is to put myself in the position to significantly help to improve the livelihoods of the community by getting a sound education and training and to give back to the community by participating in its leadership and decision making process, but to make this choice a reality I have to first start by getting myself a bachelor's degree in the field of Quality Engineering, and matriculate further as desire. I was lucky to get a bachelor's degree in Russia. To write a paper on education, employment and the benefits of employment, I analyzed papers on the education of Russian scientists and teachers [1-9], both in general higher education and in engineering education.

A Quality Engineer is responsible for ensuring that manufactured products meet high-quality standards; developing processes, testing procedures, and implementing systems to ensure that products and processes comply with safety regulations and meet clients' expectations. Quality Engineer work ethics strongly emphasises on quality assurance and standardization with the effective use of the available resources. This means to ensure that the manufacturing processes are effective and accurate, documenting findings that would raise concerns, conducting quality tests while observing parameters, and implementing changes as necessary to meet the highest quality standards.

Jamaica is a third world country, this means that given the state of the country's economy and how derogatory it has become over the years. Affiliation, more or less. The phrase "third world" became a thing during the cold war. The expression was used to categorize countries that did not align to NATO, capitalism views, SOVIET UNION, or communism views. In recent years, the World Bank set a standard on categorizing a country as first world, second world, and third world based on their Gross Domestic Income (GNI).

However, records show that most third-world countries are developing countries. To this end, we maintain that being third-world does not necessarily undermine a country's economy nor the quality of its produce. Every organization in Jamaica; the world to be exact; engaged in quality engineering in some ways, whether they know it or not. The very act of creating a product or service implies taking on the task of delivering quality to some level. In Jamaica, there are tons of small businesses, very unique schemes involved in these businesses and with the peculiar ability a small country like Jamaica have towards creating new ideas for new businesses, alongside the high rate of unemployment, urges the need for quality engineers to ensure that goods and services are produced at its finest, and the proper use of quality management and assurance.

I believe it will be very vital and beneficial to be a certified quality engineer and working in Jamaica, this not only guarantees you a job but the demand for this field for these 'new businesses', it enables you to choose the perfect area to work in alongside its salary which ranges from \$94,000 per year or \$48.96 per hour. On the lower end of the salary range, its about \$58,000 per year. As most jobs go, location, industry and experience can factor into salary. The implication for these small businesses are clear. The enterprises want to achieve their speed-to-market and business functionality goals, hence having a rigorous focus on quality from the start of their journey and keeping it throughout is the foundation of a thriving businesses. This approach enhances traditional testing by embedding quality into all aspects of the development process. It optimizes automation and uses analytics and artificial intelligence to be more precise about what is being tested and the product that will be served to the market.

The Jamaica economy relies solely on Mining, Tourism, and Agriculture. This means that to keep the country's economy from falling, these three aspect have to be maintained since it's the backbone of the economy, and to ensure that it remains stable, the quality engineer will support all activities related to product quantity and not only quantity but the quality of the product; by providing standardization, planning, evaluation, analysis and direction ensuring conformance to customer's requirements. This role of the quality engineer must work closely with the operations,

software quality, hardware engineering and product strategies teams to have excellent result in mining agriculture, tourism and many other areas that help to support the country's economy.

Quality engineers will always be needed in many industries to make processes and products the best they can be for consumers, the demand for employment will always be steady. In the technological industry, especially as more innovative products are produced, quality engineers will be needed to ensure quality and elimination of waste processes. Hence my reasoning to how beneficial it is to acquire a masters/bachelor's degree in quality engineering.

Bibliography

1. Chernykh S. I., Borisenko, I. G. Status of engineering education: new meanings - old form and content // *Philosophy of Education*. 2022. V. 22. No. 2. S. 53-70. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20220204>
2. Petrov V.V. Transformation of the domestic system of higher education: constraints and ambiguity of assessment. *Vocational education in the modern world*. 2021. 11(3). S. 23-32. URL: <https://doi.org/10.20913/2224-1841-2021-3-03>
3. Chernykh, S. I., Borisenko I. G. Digital technologies in education and their impact on the change in human capital. *Philosophy of Education*. 2020. V. 20. No. 3. S. 5-20. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20200301>
4. Borisenko I.G. EDUCATION IN INFORMATION SOCIETY: A TREND TO VIRTUALIZATION. *Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences*. 2015. V. 8. No. 6. S. 1131-1143.
5. Borisenko I. G., Kamashev S. V., Kosenko T. S., Nalivaiko N. V., Tsytskou T. A. From human education - to an effective economy: socio-philosophical aspect // *Philosophy of education*. 2015. No. 6(63). S. 41-49. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20150604>
6. Chernykh, S.I., Borisenko, I.G. Digital educational environment - the main trend in the transformation of education // *Philosophy of education*. 2021. V. 21. No. 3. S. 5-17. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20210301>
7. Borisenko I. G. Information vector in modern domestic education: problems and prospects // *Vocational education in the modern world*. 2016. V. 6. No. 1. S. 130–135. DOI: <https://doi.org/10.15372/PEMW20160121>
8. Chernykh S.I. Education as fictitious capital // *Professional education in the modern world*. 2020. V. 10. No. 1. S. 3400-3408. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20200102>
9. Panarin V.I., Parshikov V.I., Chernykh S.I. Humanitarian culture as a condition for the transformation of education. *Vocational education in the modern world*. 2016. V. 6. No. 1. S. 34-39. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20160105>

Перевод на русский язык.

Будучи молодым ямайцем из сельской сельскохозяйственной и бокситовой общины Эвартон в Сент-Кэтрин, я рано осознал необходимость развития и роста сельских районов в этих общинах, которые обеспечат лучшее качество жизни для их жителей, включая меня. Задача для меня сейчас состоит в том, чтобы поставить себя в положение, чтобы значительно помочь улучшить условия жизни сообщества, получив качественное образование и подготовку, и отдать должное сообществу, участвуя в его руководстве и процессе принятия решений, но сделать это Выбор реальность Я должен сначала получить степень бакалавра в области инженерии качества, а затем поступить по мере желания. Мне посчастливилось получить степень бакалавра в России. Для написания статьи об образовании, занятости и преимуществах занятости я проанализировал статьи об образовании российских ученых и преподавателей [1-9], как в общем высшем, так и в инженерном образовании.

Инженер по качеству отвечает за обеспечение того, чтобы производимая продукция соответствовала высоким стандартам качества; разработка процессов, процедур тестирования и внедрение систем для обеспечения того, чтобы продукты и процессы соответствовали правилам техники безопасности и соответствовали ожиданиям клиентов. Этика работы инженера по качеству делает упор на обеспечение качества и стандартизацию при эффективном использовании имеющихся ресурсов. Это означает обеспечение эффективности и точности производственных процессов, документирование выводов, которые могут вызвать опасения, проведение тестов качества с соблюдением параметров и внесение изменений по мере необходимости для соответствия самым высоким стандартам качества.

Ямайка – страна третьего мира, это означает, что, учитывая состояние экономики страны и то, насколько уничижительной она стала с годами. Аффiliation более-менее. Фраза «третий мир» вошла в обиход во время холодной войны. Выражение использовалось для классификации стран, которые не придерживались взглядов НАТО, капитализма, Советского Союза или коммунизма. В последние годы Всемирный банк установил стандарт классификации страны как первого мира, второго мира и третьего мира на основе их валового внутреннего дохода (ВВД).

Однако записи показывают, что большинство стран третьего мира являются развивающимися странами. С этой целью мы утверждаем, что принадлежность к третьему миру не обязательно подрывает экономику страны или качество ее продукции. Каждая организация на Ямайке; мир, если быть точным; в той или иной мере занимаются инженерией качества, знают они об этом или нет. Сам акт создания продукта или услуги подразумевает выполнение задачи обеспечения качества до определенного уровня. На Ямайке существует множество малых предприятий, очень уникальные схемы, задействованные в этих предприятиях, и особая способность такой маленькой страны, как Ямайка, создавать новые идеи для новых предприятий, наряду

с высоким уровнем безработицы, настоятельно требует, чтобы инженеры по качеству обеспечить, чтобы товары и услуги производились в лучшем виде, и надлежащее использование управления качеством и обеспечения.

Я считаю, что очень важно и выгодно быть сертифицированным инженером по качеству и работать на Ямайке, это не только гарантирует вам работу, но и спрос на эту область для этих «новых предприятий», это позволяет вам выбрать идеальную область для работы. наряду с его зарплатой, которая колеблется от 94 000 долларов в год или 48,96 долларов в час. В нижней части диапазона зарплаты это около 58 000 долларов в год. Как и большинство рабочих мест, местоположение, отрасль и опыт могут влиять на заработную плату. Последствия для этих малых предприятий ясны. Предприятия хотят достичь своих целей по скорости выхода на рынок и бизнес-функциональности, поэтому строгое внимание к качеству с самого начала и поддержание его на протяжении всего пути является основой процветающего бизнеса. Этот подход улучшает традиционное тестирование, внедряя качество во все аспекты процесса разработки. Он оптимизирует автоматизацию и использует аналитику и искусственный интеллект, чтобы точнее определять, что тестируется, и продукт, который будет представлен на рынке.

Экономика Ямайки зависит исключительно от горнодобывающей промышленности, туризма и сельского хозяйства. Это означает, что для предотвращения падения экономики страны необходимо поддерживать эти три аспекта, поскольку они являются основой экономики, а для обеспечения ее стабильности инженер по качеству будет поддерживать все действия, связанные с количеством продукции, и не только количеством, но и качеством продукта; путем обеспечения стандартизации, планирования, оценки, анализа и направления, обеспечивающего соответствие требованиям заказчика. Эта роль инженера по качеству должна работать в тесном контакте с командами по эксплуатации, качеству программного обеспечения, разработке аппаратного обеспечения и разработке продуктов, чтобы добиться отличных результатов в горнодобывающем сельском хозяйстве, туризме и многих других областях, которые помогают

Список литературы

1. Черных, С. И., Борисенко И. Г. Статус инженерного образования: смыслы новые - форма и содержание старые // *Философия образования*. 2022. Т. 22. № 2. С. 53-70. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20220204>
2. Петров В.В. Трансформация отечественной системы ВПО: сдерживающие факторы и неоднозначность оценки. *Профессиональное образование в современном мире*. 2021;11(3):23-32. URL: <https://doi.org/10.20913/2224-1841-2021-3-03>
3. Черных, С. И., Борисенко И. Г. Цифровые технологии в образовании и их влияние на изменение человеческого капитала // *Философия образования*. 2020. Т. 20. № 3. С. 5-20. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20200301>
4. Borisenko I.G. EDUCATION IN INFORMATION SOCIETY: A TREND TO VIRTUALIZATION. *Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences*. 2015. Т. 8. № 6. С. 1131-1143.
5. Борисенко И. Г., Камашев С. В., Косенко Т. С., Наливайко Н. В., Цыцку Т.А. От образования человека - к эффективной экономике: социально-философский аспект // *Философия образования*. 2015. № 6(63). С. 41-49. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20150604>
6. Черных, С. И., Борисенко И.Г. Цифровая образовательная среда - основной тренд трансформации образования // *Философия образования*. 2021. Т. 21. № 3. С. 5-17. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20210301>
7. Борисенко И. Г. Информационный вектор в современном отечественном образовании: проблемы и перспективы // *Профессиональное образование в современном мире*. 2016. Т. 6. № 1. С. 130–135. DOI: <https://doi.org/10.15372/PEMW20160121>
8. Черных С.И. Образование как фиктивный капитал // *Профессиональное образование в современном мире*. 2020. Т. 10. № 1. С. 3400-3408. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20200102>
9. Панарин В.И., Паршиков В.И., Черных С.И. Гуманитарная культура как условие трансформации образования. *Профессиональное образование в современном мире*. 2016. Т. 6. № 1. С. 34-39. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20160105>

А.Г. ДУГИН О ТИПОЛОГИИ ФЕМИНИЗМА

Анкудинова Марина Дмитриевна, 1 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент, кандидат философских наук

В последние годы феминизм становится всё более и более масштабным явлением. Получившие право голоса впервые в Европе, а именно в Российской Империи, в 1906 году — воспрянувшие духом дамы стали расширять свои права — не останавливаясь на достигнутом. Но, перед эмансипированными женщинами и мужскими сторонниками их эмансипации, встал принципиальный вопрос: что же такое в действительности декларируемое равенство полов и как его толковать? И появились разные типы феминизма. Современный философ Александр Дугин выделяет четыре типа феминизма.

Первый тип – либеральный. Либеральный феминизм — наиболее раннее по времени возникновения и становления направление феминизма, является на сегодня наиболее мощным и признанным направлением как теоретического феминизма, так и практического феминистского движения. Либеральный феминизм основывается на либерально-демократических принципах равенства, свободы, представительной демократии; его целью является достижение равенства и справедливости по отношению к женщинам в повседневной практике социального взаимодействия. В рамках данного направления феминизма основным средством преодоления социального неравенства мужчин и женщин считаются реформы законодательства, отменяющие и предотвращающие дискриминационные практики в отношении женщин [2]. То есть либеральный феминизм исходит из того, что женщина вполне может быть мужчиной, а именно выполнять мужскую работу, получать мужские профессии — быть политиком, военным, боксёром или лесорубом.

Второй тип феминизма — это марксистский феминизм. Марксистский феминизм — направление феминизма, видящее единственным способом освобождения женщин революционное уничтожение капитализма. Частная собственность, давшая начало экономическому неравенству, зависимости и в конечном счете нездоровым социальным отношениям между мужчинами и женщинами, является корнем женского притеснения в текущем социальном контексте. Устранение капитализма уничтожит причины, побуждающие дискриминацию по полу, расизм, гомофобию и другие формы притеснения [3]. Данный тип феминизма утверждает, что женщина — это метафора пролетариата, который постоянно подвергается эксплуатации капиталом и требует революции, переносится в полном смысле на женщину, только в роли капитала выступает мужчина. Мужчина оказывается эксплуататором, женщины – эксплуатируемым, и необходимо освободить женщину от мужчины, и если продолжать метафору дальше, то надо построить диктатуру пролетариата, требующую упразднения капиталистов как класса, требуется создать диктатуру женского начала, которое упразднит мужское начало.

Третий тип – постмодернистский, или киберфеминизм. Постмодернистский феминизм — это подход к феминистской теории, которая включает в себя постмодернистскую и постструктуралистскую теорию, рассматривая себя как движущуюся за рамки модернистских полярностей либерального феминизма и радикального феминизма [4]. «Тут феминистки заметили, что сама пара мужчина—женщина предполагают иерархию, и избежать отношений master—slave можно, только вообще лишив людей пола или сделав его зависящим от индивидуального решения. Отсюда ЛГБТ, трансгендеры и призыв всем стать бесполовыми киборгами, что отстаивает знаменитая феминистка Донна Харауэй. Данному типу А.Г. Дугин совсем отказывает в обаятельности [5].

И наконец, четвертый тип феминизма — позиционный. Позиционный феминизм (stand point feminism) считает, что женская психология и сама картина мира у женщин качественно отличны от мужской, и «женский космос» следует признать как самостоятельную духовную вселенную, имеющую все основания на то, чтобы настаивать на своих гендерных архетипах, применительно к любым областям [6]. Он утверждает, что женщины и мужчины — это две вселенные. Они построены настолько по разным принципам, настолько имеют свою собственную геометрию, собственную структуру, что прямого сравнения между ними, прямой гомологии между ними нет. Вся семантика женского мира и семантика мужского мира не имеют прямолинейных зависимостей и связей, как двух множеств. И, соответственно, при общении мужчины и женщины, которое якобы строится на взаимопонимании, создается впечатление, что они говорят об одном и том же, но если погрузиться глубже в то что понимается под бытовыми вещами, в мужском и женском контексте имеет совершенно разный смысл. Речь идет о почти случайном совпадении, о «рандомном» совпадении, то есть мужчина говорит одно, женщина понимает совсем другое. В мужском и женском языке все является омонимами — одинаково звучащими концептами, или наоборот, по-разному звучащими синонимами. Это несоответствие языков является базовым подходом в позиционном феминизме.

«Ибо многому обещан был брак и больше, чем брак, — многому, что более чуждо друг другу, чем мужчина и женщина, — и кто же вполне понимал, как чужды друг другу мужчина и женщина!» — писал часто цитируемый А.Г. Дугиным Фридрих Ницше [7], интуитивно догадываясь о существовании двух миров – мужчин и женщин. Но фактически, когда мы говорим о конструктивности или деструктивности отношений между мужчинами и женщинами, мы на самом деле абсолютно не понимаем, что речь идёт о грубых и очень насильственных конвенциях, потому что мужская доминация подавляла точку зрения женщины, постоянно

проецировала на неё свои представления и замещала реальные желания женщины в мужскую галлюцинацию, и женщины вынуждены в этой игре подчиняться [8].

Женщины почти добились тех свобод, за которые они боролись. Но что теперь с ними делать и того ли они на самом деле хотели – пусть решают сами женщины.

Список литературы

1. Дугин А.Г. Мужчина никогда не сможет понять женщину: // Экспертиза Дугина. 2018. URL: <https://youtu.be/5viGOAhCIEY>. (Дата обращения: 18.03.2023).
2. Рабжаева М. В. Словарь гендерных терминов: // Словарь гендерных терминов. 2002. URL: <http://www.owl.ru/gender/107.htm>. (Дата обращения: 19.03.2023).
3. Словари и энциклопедии на Академике: [Электронный ресурс]. М., 2000. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1026044>. (Дата обращения: 21.03.2023).
4. HiSoUR: [Электронный ресурс]. М., 2019. URL: <https://www.hisour.com/ru/postmodern-feminism-34568/>. (Дата обращения: 21.03.2023).
5. Дугин А.Г. Суфражизм и феминизм: // Директива Дугина. 2016. URL: <https://youtu.be/nfiesehSI0I>. (Дата обращения: 18.03.2023).
6. Здоровый дух: [Электронный ресурс]. М., 2010. URL: http://fant-usas.at.ua/publ/vidy_feminizma/1-1-0-35. (Дата обращения: 21.03.2023).
7. Ницше Ф. Так говорил Заратустра: // BookMix. 2008. URL: <https://bookmix.ru/book.phtml?id=3628854>. (Дата обращения: 19.03.2023).
8. Дугин А.Г. Теория многополярного Мира. Плюриверсум: // Академический проект. 2015. URL: <https://www.labirint.ru/books/486794/>. (Дата обращения: 22.03.2023).

СВОБОДА И НЕОБХОДИМОСТЬ

Антонников Кирилл Дмитриевич, 1 курс, институт геодезии и менеджмента

Сибирский государственный университет геосистем и технологий

Рубанцова Тамара Антоновна – научный руководитель, доктор философских наук, профессор

На протяжении развития всей философской мысли проблема соотношения свободы и необходимости является одной из самых сложных. Эти категории стали основополагающими для понимания смысла жизни человека и его отношения к миру и к самому себе. Человек рассматривает свободу как способ самовыражения и самореализации и как возможность сформировать свои собственные представления о путях своего будущего развития, а не под воздействием каких-либо внешних его факторов. Исключением будет являться принятие внешних убеждений в картину своего мировоззрения и вписывания их в жизнь личности. Такое понятие как необходимость можно обозначить как связь, которая происходит из коренных особенностей какого-либо явления, иными словами, это то, что при определенных обстоятельствах и условиях обязательно должно произойти. Необходимость можно ассоциировать с такими понятиями как судьба или предопределенность.

Категории «свобода» и «необходимость» являются диаметрально противоположными, и противопоставлены друг другу. Может ли человек обладать беспрекословной и абсолютной свободой? Или каждая личность всего лишь то, чему необходимо случиться и пройти по пути, который заведомо определен? На эти, и многие другие сложные вопросы искали ответы философы из разных временных периодов, и интерес к этой теме не только сохраняется, но и становится актуальной, как никогда ранее.

В истории философской мысли существуют различные концепции свободы человека. Судьба, фатум, согласной древней традиции, во многом детерминируют жизнь человека, определяют его развитие и смерть. Например, наиболее полно этот подход реализован в религиозной картине мира. В христианстве и исламе встречаются взгляды, которые гласят, что верующие, в течение всей своей жизни должны готовиться к Царству Божьему. Этот подход раскрывает идею о том, что человек является частью чего-то, что превосходит его. Очевидно, что при таких условиях, человек не имеет возможности принимать самостоятельные решения, и сам определять свою судьбу. Представители волонтаризма считают, что человек является существом абсолютно самостоятельным, независимым и уникальным, он сам формирует свою жизнь, настоящее и будущее.

Категория «свобода» в философии трактуется расширительно, в него может входить выявление путей к достижению целей, желание притворять свои решения в жизни, а также открывать новые законы природы. Реализуя свободу, человеку необходимо принимать решения, которые, исходя их волонтаризма, должны определять его жизнь [3, с.456]. Выбор в жизни человека, чаще всего, основан на его ценностях, ориентирах, потребностях и интересах. Приняв какое-либо решение, которое способно изменить ход жизни, человек разделяет свободу и необходимость.

Развитие культуры в обществе, несомненно, влияет на границы свободы человека, из этого следует, что свобода, культура и общество взаимосвязаны. Свобода рассматривается, чаще всего, как возможность самостоятельного выбора субъектом познавательного процесса. Но верно ли это? Ведь свобода одного человека заканчивается, где начинается свобода другого. Жан-Жак Руссо писал, что свобода состоит в возможности творческой реализации, здесь появляется такое понятие как принуждение, которое тоже противоположно

понятию свободы. Принуждение – это какое-либо действие, которое совершает человек вопреки своим интересам и ценностям [2, с.48].

С. Кьеркегор, анализируя, проблему возможности свободного выбора в жизни человека, приходит к выводу, что свобода – это свобода выбора, которая является для него тяжким бременем, так как выбор предполагает ответственность за него [1, с. 34].

Где же границы взаимодействия свободы и необходимости? Насколько человек свободен в своем выборе и поступках? Однако следует заметить, что отказ от всех границ и рамок дозволенного не принесет человеку счастья и спокойствия, он в результате он обретет одиночество. Мы живем в социальном мире и не можем быть полностью свободными от него, иначе мы станем еще более зависимым от своих страхов, предрассудков, предубеждений и не обретем свободы и счастья. Находясь в гармонии с самим собой и с остальными людьми, мы действительно приобретаем свободу.

Список литературы

1. Кьеркегор С. Или-или / С. Кьеркегор. – М.: АСТ, 1843 — 512 с.
2. Бондарев, Г.А. "Философия свободы" Рудольфа Штайнера как основание логики созерцающего мышления. Религия мыслящей воли. Органон современной культурной эпохи / Г.А. Бондарев. – М.: Добрая книга. Титуль, 2012. – 912 с.
3. Ницше, Ф. Ницше неизвестный и неожиданный / Ф. Ницше. – М.: Реноме, 2003. – 528 с.

ИППОТЕРАПИЯ. ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ДЕТЬМИ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ И ЛОШАДЬЮ

Архипенко Екатерина Викторовна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Основной целью любого физиотерапевтического лечения является улучшение функциональных возможностей пациента. Функциональная мобильность определяется как способ, которым человек ежедневно перемещается в пределах своей среды для взаимодействия с обществом и семьей. Специализированные медицинские работники часто работают с людьми с церебральным параличом, у которых наблюдается дефицит функциональной подвижности. Диагноз детского церебрального паралича (ДЦП) относится к непрогрессирующему поражению головного мозга, которое влияет на способность человека двигаться. ДЦП является наиболее распространенной причиной двигательной недостаточности у детей [1].

Согласно анализу заболеваемости и состояния здоровья населения Российской Федерации, за последние десятилетия структура причин детской инвалидности практически не изменяется. При этом среди болезней нервной системы, приведших к инвалидности, у детей в возрасте 0-17 лет наибольший удельный вес (57 %) имеют церебральный паралич (ДЦП) и другие паралитические синдромы. В 2021 году насчитывалось более 70 тыс. детей с ДЦП в возрасте до 14 лет, что обуславливает необходимость совершенствования системы профилактики и реабилитации данной категории инвалидов. Научный анализ состояния проблемы, свидетельствует, что значительно улучшить общее состояние ребенка может только комплексное систематическое лечение и реабилитация, включающие медикаментозную терапию и ортопедические средства, физиотерапевтические и климатотерапевтические процедуры, лечебную физкультуру и массаж, логопедическую и психокоррекцию. Важное место в системе лечения, оздоровления и социализации детей с ДЦП занимает пребывание в санаторно-курортных учреждениях, где общепринятые методы могут дополняться нетрадиционными, например, иппотерапией. По сути - это одна из форм лечебной физической культуры, которая использует необычный «спортивный снаряд» - живую лошадь. Вместе с тем, благодаря дополнительным психологическим, физиологическим и эмоциональным воздействиям, реабилитационный эффект иппотерапии значительно выше. Несмотря на глубокие исторические корни, в России метод является недостаточно распространенным, очевидно, в связи с имеющимся множеством нерешенных организационно-методических вопросов. Среди них: отсутствие унифицированных методологических и методических подходов к комплексной реабилитации детей-инвалидов и обобщения отечественного и зарубежного опыта, профессиональная подготовка специалистов в данной сфере [2].

Экспериментальная методика, проводимая Техаским университетом - Texas A&M University (TAMU) и одобрена институциональным наблюдательным советом и комитетом по использованию животных - Institutional Review Board and Animal в Texase в 2021 году, показала положительное воздействие на физиологическое состояние детей, больных ДЦП.

Методика: Это проектное исследование с повторными измерениями состояло из функциональных оценок и измерений кинетических датчиков. Была набрана удобная выборка участников. Критериями включения были:

- возраст 2,5–14 лет с диагнозом спастический церебральный паралич
- система классификации общих двигательных функций уровень I, II или III;
- способность надежно сигнализировать о боли, страхе или дискомфорте и следовать простым указаниям;

- отсутствие или умеренный сколиоз;
- отсутствие лечения и ортопедической или нейрохирургической помощи в течение шести месяцев, перед началом эксперимента.

Всего в эксперименте приняли участие четыре испытуемых. У первых трех испытуемых были поражены только две конечности, у четвертого все 4 конечности и использовались ходунки на колесиках для помощи при передвижении.

Система классификаций описывает общую двигательную функцию детей с ДЦП с использованием пятиуровневой системы классификации и является признанным показателем функциональной классификации ДЦП [3].

Эксперимент: Данные были собраны в первый, четвертый и восьмой дни из восьми сеансов, при этом функциональные оценки проводились ДО и СРАЗУ ПОСЛЕ каждого сеанса.

Эксперимент проводился в ведущих аккредитованных центрах Штаба конной кавалерии. Для оценивания прогресса работы были выбраны несколько упражнений, такие как: подтягивание и тест на ходьбу, которые, в данном случае, способны отразить качество проведенной работы.

Упражнение «подтягивание» измеряет время, необходимое ребенку, чтобы встать со стула, пройти 3 метра, развернуться, вернуться к стулу и сесть. Этот метод был выбран потому что это широко используемая мера для проверки динамического и функционального баланса.

Четвертый участник передвигался с помощью ходунков на колесиках, у него была снижена частота движений, для него переходы из положения сидя в положение стоя являются сложными, что делает «подтягивание» неэффективным и требует другого инструмента оценки. Был выбран тест на 10-метровую ходьбу, который измеряет время, необходимое человеку, чтобы пройти с комфортной скоростью от маркеров на расстоянии 2-8 м в пределах обозначенной 10-метровой дорожки.

Чтобы изучить, как взаимодействуют всадники и лошади, и исследовать механику движения установили два сенсора: один к шлему всадника, второй к подушечке седла, примерно на уровне соединения 4-5 поясничных позвонков лошади (Рис.1).

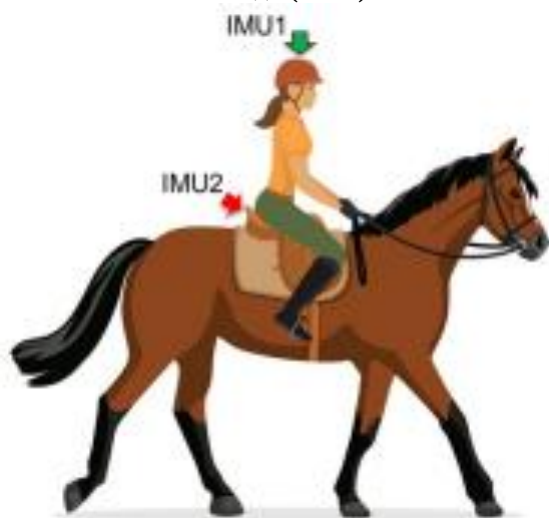


Рис 1 Сенсоры, установленные на шлем всадника (IMU1) и на подушечке седла (IMU2)

Схема верховой езды была разработана двумя физиотерапевтами, проводившими исследование, оба клинические специалисты по иппотерапии, сертифицированные Американским советом по сертификации иппотерапии.

Было проведено восемь 20-минутных сеансов физиотерапии, включающих иппотерапию. В течение первых 10 минут по всей арене в постоянном темпе была выполнена серия рисунков в виде восьмерок. В течение второго 10-минутного периода лошадь продолжала следовать схеме, двигаясь в том же устойчивом темпе, но с переходами от ходьбы к остановке с интервалом в 1 минуту. Каждому из четырех детей дали игрушку в форме кольца, которую они должны были держать обеими руками в течение второго 10-минутного периода, чтобы уменьшить импульс для предотвращения разгибания рук при изменении темпа (Рис. 2). Четвертому ребенку не дали игрушку, поскольку для поддержания устойчивости ему нужно было опереться руками на поверхность седла.



Рис. 2 Схема сеансов иппотерапии

На протяжении всего сеанса физиотерапевт следил за положением участника и ориентацией его по средней линии. Если всадник смещался от средней линии, то лошадь останавливали и восстанавливали ориентацию всадника.

Результаты: Участники 1, 2 и 3 выполнили «подтягивание», в то время как участник 4 счел переходы из положения сидя в положение стоя сложными, что сделало «подтягивание» неэффективным. Таким образом, участники 1, 2 и 3 выполнили «подтягивание», а участник 4 выполнил тест на 10-метровую ходьбу. В среднем время, затраченное на завершение рывка в упражнениях, сократилось на 18,3% для 4 сеанса и на 27,5% для 8 сеанса по сравнению с 1 сеансом, соответственно. Существовало несколько исключений. Например, участник 2 показали повышенное напряжение после 4 сеанса иппотерапии по сравнению с 1 сеансом, тогда как участник 3 показал повышенное напряжение уже перед 4 сеансом иппотерапии по сравнению с 1 сеансом.

Участник 4, которому потребовались ходунки на колесиках, продемонстрировал улучшение результатов. В среднем время, затрачиваемое на завершение теста на 10-метровую ходьбу, сократилось на 36,6% для 4 сеанса и на 37,1% для 8 сеанса по сравнению с 1 сеансом [4].

Подводя итог, отмечу, что в дополнении к развитию навыков, иппотерапия обеспечивает социальную, эмоциональную, когнитивную и физическую стимуляцию организма, что обычно не наблюдается при традиционном лечении ДЦП. Было показано, что иппотерапия положительно влияет на приобретение навыков, включая баланс и контроль позы. Итоговые показатели продемонстрировали тенденцию к улучшению функциональной мобильности участников, что свидетельствует о положительной реакции на физиотерапевтические процедуры, включающие движение лошади [5].

Результаты этого исследования свидетельствуют о том, что при продолжении занятий иппотерапией участники стали лучше знакомы с движениями лошади. Походка лошади на прогулке последовательная, циклическая, ритмичная, двусторонняя и симметричная. Растущая синхронизация между лошадью и всадником позволяет отметить, что иппотерапия является жизнеспособным средством физиотерапевтического лечения для достижения целей функциональной мобильности людей.

Список литературы

1. Физическая и реабилитационная медицина при церебральном параличе у детей. Национальное руководство. Часть II / [под ред. Т.Т. Батышевой]. - М.: 2021. - 308 с.
2. Баранов А.А. Альбицкий В.Ю. Фаррахов А.З. Модестов А.А. Иванова А.А. Особенности состояния здоровья детского населения Российской Федерации, тенденции его изменений // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2021. - С. 18-24.
3. Hong W, Kumar NA, Hur P. A phase-shifting based human gait phase estimation for powered transfemoral prostheses. IEEE Robotics Automation Lett. – 2021. – С. 20
4. Priscilla Lightsey, Yonghee Lee, Nancy Krennek and Pilwon Hur Physical therapy treatments incorporating equine movement: a pilot study exploring interactions between children with cerebral palsy and the horse // Journal of Neuro Engineering and Rehabilitation. - 2021. - С.

5. Heneidy W, Eltalawy H, Kassem H, Naglaa Z. Impact of task-oriented training on balance in spastic hemiplegic cerebral palsied children. *Physiother Q.* – 2021. – С. 5.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Афонин Николай Николаевич, 4 курс, агрономический институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом, всегда являлись первостепенными в решении для здоровья человека, в виду его физиологии. Одной из самых актуальных проблем здоровья современного человека является развитие плоскостопия. Согласно статистике ВОЗ, плоскостопием страдает более 45% взрослого населения, что в России составляет не менее 55 млн. человек [5]. А по данным медицинской статистики РОСЗДРАВА 50% детей в возрасте до 12 лет имеют плоскостопие [5]. Так же, по данным РНИМУ, женщины страдают плоскостопием в 4 раза больше мужчин, что является следствием ношения неудобной обуви и обуви с высоким каблуком [5]. По исследованиям динамики развития заболевания, можно сделать вывод, что динамика развития плоскостопия с каждым годом неуклонно растет [1], [6]. И самым важным является то, что врожденное плоскостопие наблюдается примерно в 5% случаев, остальные 95% наблюдений относят к приобретенным. [5]

Заболевание опасно не только угнетением локомоторной функции стопы, но и является причиной нарушения функций всего опорно-двигательного аппарата, снижения работоспособности и быстрой утомляемости.

Плоскостопие – достаточно серьезная ортопедическая патология, приводящая к нарушениям функций всего опорно-двигательного аппарата человека, отрицательно влияющая на общее состояние, снижающая выносливость к физическим нагрузкам, качество работоспособности и угнетающая настроение. Страдает при плоскостопии и рессорная функция, нарушающая способность стопы противостоять нагрузкам, происходящая за счет уменьшения высоты стопы и ротации её кнаружи. В положении стоя внутренний свод стопы касается опоры, и на него падает общий вес тела. Это приводит к растягиванию мышц, сосудов и нервов, расположенных на уровне свода, и вызывает дискомфорт в области голени в виде ощущения усталости, онемения и боли. При наличии плоскостопия организм человека плохо переносит действие статических нагрузок и проявляется возникновением сравнительно быстрой утомляемости при физических нагрузках, ходьбе и беге, появляется ограничение в выполнении физических упражнений. Во время движения уплощенный свод стопы ударяется о плотную поверхность опоры, а возникающая при этом ударная волна распространяется вверх по скелету и достигает головы. В результате повышается нагрузка на позвоночник и суставы, возникает защемление межпозвоночных дисков, возникают головные боли, нервозность, рассеянность, чрезмерной утомляемость [4].

По тяжести деформации различают три степени плоскостопия:

Первая степень плоскостопия характеризуется отсутствием видимой деформации, что обуславливается пока еще слабой выраженностью сопутствующих изменений. При первой степени плоскостопия появляется быстрая утомляемость ног.

Вторая степень плоскостопия характеризуется умеренной выраженностью. Свод стопы на данном этапе прогрессирования заболевания исчезает, симптоматика усиливается. Так, боль становится более сильной, проявляется значительно чаще, помимо этого отмечается ее распространение к области лодыжек, а также к голени, мышцы стопы утрачивают свойственную им эластичность.

Третья степень плоскостопия проявляется в еще более выраженной форме, чему сопутствует также и усиление деформации. Отечность и боль в стопах становятся постоянными спутниками общего состояния пациентов, помимо этого появляется очень сильная головная боль. Из болевых ощущений также присутствует боль в области поясницы. Отмечается снижение трудоспособности, затруднения возникают даже при необходимости преодоления незначительных расстояний. 3 степень плоскостопия данной формы лишает человека возможности с ней ходить, будучи обутом в обычную обувь ввиду крайней степени выраженности процессов деформации [6].

Врожденное плоскостопие является результатом неправильного внутриутробного развития стопы, а приобретенное имеет следующую классификацию:

1. Травматическое плоскостопие. Является результатом какой-либо травмы в области стопы. Например, перелом костей, сустава, повреждение соединительных тканей стопы.
2. Рахитическое плоскостопие. При рахите происходит нарушение минерализации костей, стопа деформируется под весом тела. Рахитическое плоскостопие свойственно детям.
3. Паралитическое плоскостопие. Является следствием паралича мышц стопы.
4. Статическое плоскостопие. Это наиболее распространенный вид приобретенного плоскостопия, который встречается в более 80% случаев.

Основными причинами статического плоскостопия являются:

- Избыточный вес;
- Врожденная слабость связок;

- Малоподвижный или сидячий образ жизни приводит к тому, что связки стопы становятся слабыми, и им сложно справиться с нагрузкой;

- Увеличенная нагрузка на стопу, вызванная жизненными обстоятельствами. Например, профессия, связанная с постоянной работой на ногах, беременность и прочее [6].

Следует отметить причины, на которые физическая активность способна повлиять:

1. Слабое развитие мышц стопы и в целом опорно-двигательного аппарата
2. Слабое развитие связок стопы и всего опорно-двигательного аппарата
3. Избыточный вес
4. Малоподвижный образ жизни
5. Чрезмерные статические нагрузки на свод стопы
6. Тяжелые ударные динамические нагрузки на ноги

Основываясь на причинах, можно выделить физические нагрузки, которые способствуют развитию плоскостопия:

1. Прыжки. Являются ударными динамическими нагрузками на ноги, которые не только положительно влияют на динамику развития плоскостопия, но и активно разрушают весь опорно-двигательный аппарат, так как в стопе отсутствует амортизация, поэтому ударная волна не гасится и проходит через свод стопы вверх по позвоночнику к голове.

2. Продолжительный бег. Оказывает статическую - динамическую нагрузку на свод стопы. Помимо ударной волны, распространяющейся по всему телу, возникает статическое напряжение в сухожилии передней большеберцовой мышцы и в дорсальных межкостных мышцах, что в большей степени окажет деструктивное влияние на мышцы. Следует отметить, что непродолжительный бег до 40 минут, в свою очередь, оказывает положительное влияние на укрепление мышечного и связочного аппарата стопы.

3. Пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт и другая активность, в которой присутствует работа с тяжелыми весами. Работа с тяжелыми весами в любом случае будет иметь разрушающий характер на связки и мышцы стопы, так как при плоскостопии они становятся менее эластичными, прочными и сильными, поэтому развитие плоскостопия станет более интенсивным. Так же, тяжелые отягощения создают дополнительную нагрузку на позвоночный столб, что в совокупности с плоскостопием, станет более разрушительным для опорно-двигательного аппарата.

4. Плавание. Плавание является оптимальным видом спорта для людей с плоскостопием. Он активно задействует весь мышечный и связочный аппарат и не оказывает давления на суставы, а также относится к кардио нагрузкам. Плавание сможет развить и укрепить мышцы и связки стопы, без нагрузки на суставы, и усилит циркуляцию крови, что увеличит приток нужных элементов к суставам, связкам и мышцам.

5. Йога, растяжка, пластика. Повысит эластичность связочного аппарата и мышечной ткани, а также увеличит гибкость и мобильность суставов. Растяжка так же укрепит опорно-двигательный аппарат, благодаря статическим нагрузкам в крайних растянутых положениях мышц, и усилит циркуляцию крови в теле. Изометрические нагрузки являются одними из самых эффективных для развития связочного аппарата, их эффективность, научно, доказана и они включены в программы лечебной физкультуры, поэтому данная физическая активность позитивно повлияет на выздоровление.

6. ЛФК (лечебная физкультура). Лечебная физкультура при плоскостопии специально разработана медицинским сообществом для лечения и профилактики данного заболевания. В ней включены самые эффективные упражнения: изометрические упражнения, растяжка, мелкая моторика суставов и статические нагрузки. Комплекс показывает высокую эффективность и исключает риск травматизации, при соблюдении правил выполнения упражнений. ЛФК гимнастика единственная активность, которая развивает все мышцы и связки стопы, благодаря специфичным движениям, что является огромным преимуществом перед другими видами активности, которые способны позитивно повлиять на лечение и профилактику плоскостопия.

Стоит отметить, что плоскостопие на последних стадиях невозможно полностью излечить, а в большинстве случаев есть только вероятность сдержать развитие заболевания. Остановить развитие может лишь комплекс мероприятий, который должен быть регулярным, систематическим и войти в образ жизни человека, который хочет избежать проблем с опорно-двигательным аппаратом. В такой комплекс должны быть включены:

1. Правильно подобранная ортопедическая обувь. Она не должна быть тесной или свободной, без высокого каблука и обязательно с индивидуальной ортопедической стелькой.

2. Рациональное питание. Сбалансированный рацион и прием витаминов позволит держать вес в норме и обеспечивать весь организм всеми нужными элементами.

3. Физическая активность. Вышеописанная активность позволит держать в тонусе мышечный и связочный аппарат организма и ускорить метаболизм организма. Активность обязательно должна быть правильно дозированной без чрезмерных нагрузок.

Из выше сказанного, следует, что развитие плоскостопия является очень серьезной проблемой, которая с каждым годом прогрессирует в виду неправильного образа жизни человека. Заболевание разрушает весь опорно-двигательный аппарат человека и опасно для других важных систем организма. Плоскостопие можно излечить лишь на ранних стадиях, а при последних стадиях, даже после операционного вмешательства очень высокий процент рецидива, развитие плоскостопия возможно лишь сдерживать регулярной и плодотворной

работой над собой, которая закладывается в образе жизни человека. От него зависит дальнейшее качество всей жизни, которое не всегда под силу улучшить, если не позаботиться о состоянии своего здоровья заранее.

Список литературы

1. Антонова А.А. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, В.Г. Сердюков [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. - 2020. - №7 (97)
2. Галушко И.С., Голубин О.А. Причины возникновения плоскостопия у студенческой молодежи // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»
3. Зыкун, Ж. А. Основопологающие реабилитационные мероприятия при плоскостопии / Ж. А. Зыкун. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 42 (332). — С. 276-279.
4. Мелихов Я.П. Актуальные вопросы развития плоскостопия и методы ее коррекции // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6 (36).
5. ПТК Модерам [Электронный ресурс] – URL: <https://moderam.ru> (Дата обращения: 20.11.2022)
6. Усманова А. Д. Плоскостопие у подростков // Материалы V Международного конкурса научно-исследовательских работ учащихся «Старт в науке»
7. ФБУЗ «Центр Гигиенического Образования Населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс] – URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru> (Дата обращения: 20.11.2022).

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Ахметшина Зарина Ришатовна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире уже нельзя быть уверенным, что, употребляя овощи и фрукты в питании можно обеспечить организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Дефицит витаминов и микроэлементов, а также их неправильное потребление, является одной из основных причин ухудшения здоровья: нарушается обмен веществ, падает уровень физической и умственной способностей, человек начинает болеть. Согласно данным института питания РАМН, даже полноценный рацион является дефицитным по основным витаминам (А, группы В, С, Е) на 20-30%. Дефицит витаминов у детей часто является следствием витаминного неблагополучия их матерей во время беременности и грудного вскармливания.

Витамины – незаменимые низкомолекулярные органические соединения с простым строением и разнообразным химическим составом, объединенные по признаку абсолютной необходимости их для живых гетеротрофных организмов. Они не являются для организма поставщиками энергии и не имеют существенного пластического значения. Однако они либо играют каталитическую роль, входя в состав ферментов (энзимовитамин – как правило, водорастворимые вещества), либо выполняют сигнальные функции экзогенных прогормонов и гормонов (гормоновитамин – как правило, жирорастворимые вещества). Микроэлементы имеют одну общую черту – ни один из них не может синтезироваться в достаточном количестве самим организмом, поэтому витамины должны поступать с пищей. Восполнить недостаточность витаминов можно путем назначения диеты с соответствующим содержанием овощей, фруктов, продуктов животного происхождения. Это самый простой путь устранения гиповитаминоза, тем более что в пище содержится комплекс витаминов. Однако, дозировка витаминов при этом трудноопределима. Использование пищевых витаминов малоэффективно, если нарушено всасывание витаминов. Также серьезной проблемой является стремительное снижение содержания витаминов и минералов в привычных для нас продуктах пищи. Все научные исследования, проведенные в 1930, 1955, 1970, 1985, 1996 и 2002 годах, показали резкое снижение пищевой ценности овощей и фруктов. Ученые изучили десятки различных групп овощей и фруктов в Швейцарии, Германии и Великобритании и получили неутешительные результаты. Для большей наглядности мы приведем пример содержания витаминов и минералов в 100 г фруктов и овощей в 1985 и 2002 годах.

Брокколи: соотношение кальция уменьшилось с 103 до 28 мг, аминокислот – с 48 до 18, магния – с 24 до 11. Фасоль: содержание кальция сократилось с 56 до 22 мг, аминокислот – с 39 до 30, магния – с 26 до 18. Соотношение витамина В6 уменьшилось с 106 до 32 мг.

Картофель: кальций сократился с 14 мг в 1985 году до 3 мг в 2002 году. Магний – с 27 до 14 мг. Морковь: кальций снизился с 37 до 26 мг, а магний – с 21 до 6. Шпинат: магний – с 62 до 15 мг. Количество витамина С уменьшилось с 51 до 18 мг. Яблоко: соотношение витамина С снизилось с 5 до 2 мг. Банан: содержание кальция упало с 8 до 7 мг, аминокислот – с 23 до 5, магния – с 31 до 24, витамина В6 – с 330 до 18. Клубника: кальций снизился с 21 до 12 мг, витамин С – с 60 до 8.

Учитывая, что с 2002 года прошел уже 21 год, очевидно, что содержание витаминов и аминокислот снизилось еще больше, отчего мы не можем получать необходимую дневную потребность в полезных элементах из овощей и фруктов. Даже если есть их килограммами. Основная причина для этого, конечно, загрязнение окружающей среды и неплодородность почвы. Земля, которая используется в сельском хозяйстве, становится все менее эффективной. А количество плодородных почв сокращается из-за загрязнения окружающей среды и стихийных бедствий. Стремительный рост населения и использование плодородных

сельскохозяйственных земель для поселений и других целей также вынуждает фермеров выращивать культуры на земле плохого качества. Согласно информации, озвученной на саммите ООН по окружающей среде и развитию, минеральный состав сельскохозяйственных земель планеты истощился за последние сто лет в разных странах и регионах на 55 — 85%.

Почти все регионы России испытывают дефицит кобальта. Его нехватка может существенно замедлить рост детей и ограничить их физическое и психическое развитие. Дефицит может провоцировать повышение холестерина в крови. Также этот элемент участвует в образовании жизненно важного витамина B12, влияющего на память, кроветворение и иммунитет.

70% россиян испытывают дефицит йода. Интересный случай - Магаданская область - море рядом, йод летает в воздухе, но для его усвоения нужен кобальт, по этой причине у магаданцев часто встречается эндемический зоб.

Недостаток селена, которого не хватает 95% населения, также негативно влияет на усвояемость йода и других жизненно важных элементов. Регионы, в которых наблюдается нехватка селена, хрома и фосфора, а это почти вся Россия, отмечается высокий уровень смертности и низкая продолжительность жизни. Дефицит селена повышает риск развития рака различной этиологии и болезней сердечно-сосудистой системы; недостаток хрома косвенно влияет на развитие диабета; а без фосфора плохо синтезируется белок и человек становится менее энергичным и сильным.

Нехватку кальция испытывают 60% россиян. Это может быть обусловлено не только нехваткой кальция в окружающей среде. Например, дефициты витамина D, фосфора или магния провоцируют дефицит этого микроэлемента. Кроме того, излишне жирная пища, или пища с большим количеством сахара так же мешает усвоению кальция.

Все люди знают о пользе витаминов, но далеко не все догадываются о том, что иногда совместный прием витаминов может быть бесполезен или может даже навредить здоровью человека. О витаминах и различных полезных микроэлементах мы знаем с детства. Чаще всего в пример приводят болезнь Цинга, вызываемая острым дефицитом витамина С в организме, что приводит к нарушению синтеза коллагена, а как следствие к потере прочности соединительной ткани. Считается, что в период с 1600 по 1800 год от цинги умерло около миллиона моряков. Зная это, неудивительно, что многие люди ищут спасения своего здоровья в приеме различных БАДов и отдельных витаминов, не задумываясь, что некоторые из них нельзя принимать совместно или слишком много. Например, организм не способен эффективно выводить избыток витамина А. Поэтому известны как острый, так и хронический гипervитаминоз витамина А. Описания гипervитаминоза витамина А сохранились в фольклоре эскимосов, у которых существовал запрет на употребление в пищу печени полярных млекопитающих. В начале XX века от неизвестной причины погибли участники шведской полярной экспедиции С. Андрэ. Изучив их дневниковые записи, Ф.Е. Талызин (1971) предположил, что причиной острого расстройства здоровья у 9 полярников могло быть употребление печени убитого ими белого медведя.

В настоящее время на нашем рынке представлен широкий спектр витаминно-минеральных комплексов импортного и отечественного производства, однако не все они одинаково эффективны. После проведения ряда исследований установлены причины недостаточной эффективности комплексных препаратов по сравнению с монопрепаратами. Как выяснили ученые, многие из витаминно-минеральных комплексов были созданы без учета того, что их компоненты являются активными веществами и вступают в химические реакции между собой как при хранении препарата, так и при попадании в организм, и из-за этого значительно снижается эффективность всего комплекса.

Проанализировав доступные сведения о свойствах микроэлементов при их взаимодействии, получилось составить таблицу совместимости некоторых из них.

К примеру, витамин А хорошо усваивается совместно с витаминами С и Е, однако сам витамин А препятствует усвоению витамина B12. Медь способствует разрушению витамина С. Цинк блокирует всасывание как железа, так и магния, и фолиевой кислоты. И если эти вещества принимать одновременно, никакого положительного эффекта ожидать не стоит. Сочетать кальций с другими минералами и тем более железом не имеет смысла, так как они будут лишь мешать друг другу. Аскорбиновая кислота не совместима с витамином B12. окислительная реакция между витаминами С и B12 нарушает весь процесс усвоения последнего (не только из препаратов, но и из пищи). Улучшают усвоение друг друга витамины B6 и B12, а также калий и магний, которые могут сочетаться в одном минеральном комплексе. Магний и кальций снижают растворимость витамина B1, что уменьшает его усвоение. Витамин B6 хорошо совместим с витамином B2, но не с витамином B12, который разрушает витамин B6, витамин B1 может вызывать реакцию аллергического типа, а присутствие витамина B12 — ее усугубить.

Витамин D способен подавлять действие сердечных препаратов и снижать уровень железа в организме.

	А	В1	В2	В6	В9	В12	С	Д	Е	Железо	Магний	Медь	Кальций	фосфор	Цинк	Селен	Йод
А	/					-	+		+	+					+		

В1		/	-	-		-					-		-				
В2		-	/	+	+	-				-	+	-			+		
В6		-	+	/		+					+		+		+		
В9		+			/	+	+				+				-		
В12	-	-	-	+	+	/	-		-	-	+	-	+				
С	+				+	-	/	+		+		-	+				
Д								/	+		+		+	+			
Е	+					-	+	+	/	-	-	-			-	+	
Железо	+		-			-	+		-	/	-	+	-		-		
Магний		-	+	+	+	+		+	-	-	/	+		-			
Медь			-			-	-		-	+		/			-	-	+
Кальций		-		+		+	+	+		-	+		/	-	-		-
Фосфор								+			-		-	/			
Цинк	+		+	+	-				-	-		-	-		/		+
Селен									+							/	+
Йод												+			+	+	/

+ хорошая совместимость, способность усиливать усвоение друг друга

- плохая совместимость, одно из веществ выводит из организма другое, ухудшает усвоение

У пациентов с дерматологическими заболеваниями, особенно аутоиммунной природы, такими как атопический дерматит, псориаз, экзема и др., существует большая потребность в кальции, витаминах, обладающих антиоксидантными свойствами (А, С, Е), а также в витаминах группы В. Однако, при приеме мультивитаминных комплексов, когда в одной таблетке содержатся витамины всех групп, у пациентов с хроническими дерматозами нередко возникает аллергическая реакция.

Проведенные Е.В. Ших исследования по изучению взаимодействия кальция и железа показали, что при их одновременном приеме всасывание железа уменьшалось. Этим же автором в другом исследовании было доказано, что одновременный прием кальция и железа снижает всасывание железа на 49–62%, прием цинка снижает всасывание железа на 50%, кальция — на 30%.

В последнее время в комплексные препараты стали вводить только сочетаемые ингредиенты, которые либо не вступают в реакцию между собой, либо способны усиливать действие друг друга. Эти комплексы содержат обычно более двух витаминов в одной дозе (таблетке, шипучей или жевательной таблетке, капсуле). Мало того, многие такие препараты содержат некоторые неорганические вещества (микро- и макроэлементы) и могут называться витаминно-минеральными комплексами (ВМК). Их применение во многом оправдано, так как такое явление как полигиповитаминоз не редкость, а наоборот, очень частое явление среди многих групп населения в нашей стране. Состав и количество витаминов и минералов в одной дозе варьирует в зависимости от назначения препарата и это назначение может касаться отдельных возрастных групп, пола, наличия тех или иных заболеваний или профессиональных вредностей, наличия беременности.

Почти все ПВК в твердой форме, а не в жидкой. Это обусловлено тем, что химическое взаимодействие витаминов более выражено в жидких лекарственных формах. В некоторых жидких формах лекарственных препаратов с витаминами-антагонистами используются стабилизаторы, консерванты и произведена лиофилизация компонентов и содержание витаминов в таком препарате небольшое. Такие препараты можно использовать, не сомневаясь в их эффективности. В большинстве твердых лекарственных формах легче избежать взаимодействия, используя некоторые витамины (например, цианокобаламин), заключенные в желатин. Уменьшение содержания воды также способствует снижению вероятности химического взаимодействия. Другая возможность – использование многослойных или ламинированных таблеток, а также заключение отдельных витаминов в покрытия или капсульную оболочку. Включение микроэлементов в витаминные продукты также часто приводит к проблемам со стабильностью. Для повышения стабильности

лекарственной формы идут на изготовление отдельных гранул витаминов и микроэлементов, а затем объединение их в обычную таблетку, двухслойную или ламинированную таблетку. Безусловно, также используются стабилизаторы.

Некоторые ПВК еще и продаются в одной упаковке, но в виде трех разных таблеток (таблетки №1, 2, 3 разных цветов), которые должны приниматься в разное время суток. Соответственно в каждой таблетке содержатся витамины, не проявляющие по отношению друг к другу антагонистические свойства. В результате раздельного приема снижается аллергенность препаратов, а эффективность витаминной профилактики повышается на 30—50%.

Исходя из вышеизложенного, мы можем сделать вывод о том, что в современном мире каждому человеку необходимо ежегодно проводить курс витаминотерапии, учитывая, что при раздельном приеме таблеток витамины и минералы усваиваются лучше, а также удастся избежать нежелательных взаимодействий. Перед началом приема витаминов и микроэлементов необходимо проконсультироваться со специалистом для того, чтобы знать какого важного химического элемента в вашем организме недостаточно, исключить возможность побочных реакций при приеме препаратов, определить суточную дозу и продолжительность приема, учесть взаимодействие минералов и витаминов между собой. Это легко определить при помощи гемотеста, комплексного анализа венозной крови, который позволяет определить уровень наиболее значимых для организма витаминов и диагностировать дефицит или избыток микроэлементов.

Список литературы

1. Шапаренко Е.Ю. Витамины и минералы из продуктов питания: Естественный источник здоровья/ Е.Ю. Шапаренко. – Москва: Издательство «Э», 2015. –288с. – (Медицинская академия для всей семьи)
2. Громова О. А., Намазова Л. С. Витамины и минералы в современной и клинической медицине. Возможности лечебных и профилактических технологий. М., 2003.
3. Николаева, Л. А. Биологическая роль витаминов в организме. Методы оценки витаминной обеспеченности организма человека. Методы определения витамина С: учебно-методическое пособие / Л. А. Николаева, Е. В. Ненахова; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 71 с.
4. Ефремов, В. В. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности. – М., 1969. – 163с
5. Диковицкая И.Г., Тогоева Л.Т., Доржиева О.В., Лукьянова Е.Н., Миннибаев Т.Ш., Корсунская И.М. Витаминно-минеральные комплексы: преимущества и недостатки. Клиническая дерматология и венерология. 2011;9(2):96-98.

ФИЛОСОФИЯ ПРИРОДЫ

Базанов Вадим Константинович, 1 курс, института геодезии и менеджмента,
Сибирский государственный университет геосистем и технологий
Рубанцова Тамара Антоновна – научный руководитель, доктор философских наук, профессор

Научное исследование философия природы имеет длительную историю исследования. Философия природы обычно понимается как натурфилософия, а она, в свою очередь, подразумевает попытку объединить все имеющиеся на данный момент знания о природе в систему, которая, основана на некоторых первичных принципах, и все это является одновременно философской и естественнонаучной дисциплиной.

Философия природы – это область философии, которая изучает природу, ее законы и ее место в нашем мире, которая включает в себя изучение таких научных дисциплин, как физика, химия, биология, астрономия. Философия природы посвящена поиску ответов на вопросы о природе реальности, об отношении человека к природе, о происхождении и смысле жизни человека в мире природы [1, с.57].

В философии природы есть ряд ключевых идей. Одной из которых является идея о том, что у природы есть свои собственные законы, которые определяют ее функционирование. Законы природы могут быть открыты с помощью научных методов, таких как эксперимент, наблюдение, математическое моделирование и т.д. Другой базовой идеей философии природы является мысль о том, что природа – это гармоничная система, в которой все элементы взаимосвязаны. Кроме того, философия природы раскрывает роль человека в природе: в сохранении и развитии экосистем, от которых зависит его выживание.

Термин «философия природы» или, если быть более точным, «*philosophia naturalis*», восходит к Сенеке, и это связано с длительной исторической философской традицией. Эта категория широко распространилась в терминологии философии Нового времени. Именно в это время в философских исследованиях начинает формироваться интерес к изучению природных явлений и причин, которые способствуют их развитию. Большой вклад на данном этапе развития философии природы внес Ф. Бэкон, который разработал уникальный метод исследования природных явлений путем эмпирических измерений и проверки теорий неоспоримыми доказательствами. Развитие естественнонаучного знания в Новое время способствовало формированию отдельного раздела в философии, посвященного изучению развития природы, натурфилософии, возникновением ранее неизвестного взаимодействия гуманитарных и естественных наук.

В средние века схоласты были выдающимися представителями натурфилософии. Большинство натурфилософских систем до XVIII века представляли собой чистое познание реальности посредством созерцания и теоретической рефлексии, в отрыве от практики и опыта, но с появлением классической физики

эта отрасль философии была вытеснена философией науки, которая, в свою очередь, даже не прибегала к гипотезам, которые не требуют доказательств. Но, несмотря на это, различные системы философии природы продолжали появляться в XIX и XX веках [2, с.34].

В философии под природой в широком смысле понимается все существующее, бесконечное разнообразие определенных явлений бытия. Если мы возьмем это определение, то оно совпадает с такими понятиями, как: материя, реальность, пространство. В узком смысле этот термин понимается как естественная среда обитания человека и подразумевает ее как объект изучения конкретных наук, но в то же время прибегая к философии.

Природа как группа явлений, не зависящих от человеческого сознания, существует и существовала ранее в виде объективных реальностей, но все же начала изучаться как предмет физической реальности во времена без личных связей рыночной экономики, то есть с возникновением материальной деятельности [3, с.6].

В отличие от точных наук, таких как химия, физика, биология, которые имеют дело с определенными типами движений и взаимодействий природных объектов, философия занимается любыми изменениями в поисках законов, подходящих как для живой, так и для неживой природы. Взгляд философа на природу в этом смысле гораздо шире, чем у ученого. Наука изучает природу в основном экспериментальным методом, прибегая к помощи приборов, однако в природе могут происходить такие явления, которые находятся за пределами возможности такого наблюдения. В вопросе о происхождении мира, целостности модели природного мира, о том, что ждет человечество в будущем, о жизни и разуме во Вселенной, науке приходится прибегать к помощи философии. И эта помощь в каждую эпоху выражается в виде способа познания и общей картины мира.

Список литературы

1. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук / Г.В.Ф. Гегель - Т. 2. Философия природы. - М.: Мысль, 1975. – 695 с.
2. Гольбах, П.А. Избранные произведения / П.А. Гольбах. М.: Соцэкгиз, 1963. Т. 1. – 59 с.
3. Штомпель, О. М. Натурфилософия как феномен культуры / О. М. Штомпель - Известия высших учебных заведений. Северо-кавказский регион.: Общественные науки, 2005. – С. 1–7.

СРАВНЕНИЕ ЮРИДИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА УСЫНОВЛЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Бандаевский Евгений Андреевич, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования, Новосибирский государственный педагогический университет
Миляева Инна Владимировна – научный руководитель, ассистент

Узаконение и усыновление детей в Российской империи стало востребованной практикой в период начала XVIII века. Это, в свою очередь, сформировало запрос на разработку соответствующего законодательства, которое позволило бы регулировать процессы узаконения и усыновления в рамках правового поля страны. К. Шматков в своей книге «Узаконение и усыновление детей» подробно характеризует все юридические особенности этого процесса, который вместе с тем отличается от аналогичной процедуры, существующей в настоящее время в Российской Федерации [1].

В ходе работы над темой проведён сравнительный анализ процесса усыновления в Российской империи и Российской Федерации. Для этого были охарактеризованы понятия узаконения и усыновления, выделены некоторые юридические особенности процесса усыновления в Российской империи, которые впоследствии были сравнены с законодательством РФ.

Процесс узаконения представляет собой юридическую процедуру, в ходе которой незаконнорождённый, то есть, внебрачный ребёнок узаконивается путём подтверждения брака между его родителями. Узаконение предполагает наличие кровного родства между внебрачным ребёнком и родителями. В результате этого процесса ребёнок не только получал статус законного, но и наследовал всё имущество своих родителей, и дворянский статус, если речь шла о семье из привилегированного сословия. Усыновление, с точки зрения законодательства Российской империи, это процесс принятия в семью чужого ребёнка без наличия кровного родства. При этом усыновлённый получал статус воспитанника, а его новые «родители» – статус воспитателей, что определяло несколько иной круг их полномочий по сравнению с биологическими отцом и матерью. В настоящее время в законодательстве Российской Федерации отсутствует понятие узаконения, поскольку внебрачный ребёнок приравнивается в правах к ребёнку, рождённому в зарегистрированном браке. Он так же имеет право на имя, фамилию и отчество, право жить и воспитываться в семье, а также право стать наследником имущества своих родителей. В Российской Федерации отсутствуют какие-либо ограничения прав для детей, родившихся вне брака. При этом Семейный кодекс РФ предусматривает наличие процедуры установления происхождения ребёнка, что может служить неким аналогом процедуры узаконения [2].

Среди особенностей процесса усыновления детей в Российской империи можно отметить, прежде всего, наличие двух способов проведения этой процедуры: судебного и административного. Судебная процедура была прерогативой дворянского сословия, где при усыновлении наследовалось имущество новых родителей и их дворянский статус. В этой связи было необходимо законным образом подтвердить право

внебрачного ребёнка на получение наследства и дворянского статуса от родителей, что объяснялось строгой социальной иерархией общества России того времени. Процесс судебного усыновления включал в себя заверение соответствующего акта у нотариуса, судебное рассмотрение прошения и утверждение акта Судебной палатой. Судебное усыновление было недоступно представителям сословий, ниже дворянского. Административная процедура была значительно проще в юридическом плане и являлась доступной для представителей прочих сословий ниже дворянского, где признание прав собственности не было актуальным. В процессе административного усыновления родители незаконнорождённого ребёнка должны были обратиться в казённую палату, где их ребёнка после одобрения министерства финансов и внутренних дел приписывали к представителям мещанства. Жители сельской местности могли приписать ребёнка без одобрения министерства. В связи с наличием двух разных процедур усыновления возникла необходимость регламентировать то, какому сословию надлежит использовать одну из них. В Российской империи существовал Закон «О состояниях», который устанавливал принадлежность человека к тому или иному сословию. В современной России отсутствует сословная система деления общества, поскольку все граждане РФ обладают равными правами и обязанностями, что закреплено в Конституции. В этой связи усыновление может производиться только в суде без учёта социального положения усыновителя.

Ещё одна особенность заключается в условиях, необходимых для усыновления. Прежде всего, в Российской империи не допускалось усыновление родителями, уже имеющими законных или ранее узаконенных детей, усыновитель должен был быть не моложе тридцати лет, возрастная разница с усыновляемым ребёнком должна была составлять не менее восемнадцати лет. Не допускалось также усыновление детей лицами, которые приняли обет безбрачия. Вместе с тем законодательство Российской империи не устанавливает требований относительно уровня доходов усыновителя и его места жительства, что объясняется достаточно низким уровнем жизни и грамотности представителей непривилегированных сословий страны. Можно сказать, что требования к усыновителю были достаточно мягкими, поскольку позволяли, фактически, каждому человеку определённого возраста усыновить ребёнка, если он не имел детей и не принимал обет безбрачия. Согласно современному законодательству Российской Федерации, потенциальный усыновитель может иметь детей, его возраст может быть любым при соблюдении условия, что разница его возраста с возрастом усыновляемого не должна быть менее шестнадцати лет. Законодательство РФ не предусматривает запрета на усыновление детей лицам, принявшим обет безбрачия, что обусловлено светским характером нашей страны. Таким образом, можно отметить, что условия для усыновления тогда и сейчас отличаются лишь отсутствием возрастного порога для усыновителя, хотя и подразумевается, что он совершеннолетний, снижением разницы в возрасте с усыновляемым, а также отсутствием каких-либо ограничений, установленных церковью.

Ещё одной особенностью усыновления в Российской империи можно считать то, что для этого было необходимо согласие как законных представителей ребёнка, так и его самого по достижении четырнадцатилетнего возраста. В настоящее время в нашей стране для усыновления ребёнка необходимо как согласие его законных представителей, так и его самого, если он достиг возраста десяти лет [3, С. 210].

Таким образом, законодательство Российской империи разграничивало два схожих процесса – узаконение и усыновление. Узаконение представляло собой признание незаконнорождённого ребёнка, получение им статуса законного наследника, дворянского титула и наследства родителей, чей брак подтверждался в рамках этой процедуры. Усыновление было процессом принятия в семью на воспитание чужого ребёнка без признания его кровным родственником усыновителей. Процедура обладала рядом особенностей, среди которых можно выделить: наличие двух форм – судебной и административной, каждая из которых использовалась представителями отдельных сословий, установленных законом; наличие определённых требований к усыновителю, в том числе тех, что устанавливались церковью; минимальный возраст согласия усыновляемого, который составлял четырнадцать лет. В Российской Федерации отсутствует процедура узаконения, а процесс усыновления проводится через суд без дифференциации по социальному статусу усыновителя. Многие из требований были либо упразднены, либо скорректированы, чтобы соответствовать нормам современного законодательства и социальным условиям. Усыновитель может иметь детей и быть любого возраста, если разница с возрастом усыновляемого не меньше шестнадцати лет, а сам усыновляемый способен давать согласие с десяти лет. При этом закон не предусматривает ограничений на усыновление, установленных церковью, что объясняется светским характером современного российского государства.

Список литературы

1. Шматков К. Узаконение и усыновление детей. – СПб.: Типография Д. В. Чичинадзе. 1894. – 192 с.
2. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 19.12.2022) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/ (дата обращения: 20.03.2023).
3. Законодательство стран в области усыновления: опыт сравнительно-правового анализа / А. О. Катионова, Н. Е. Лукьянов // Вестник Томского Государственного Университета. – 2018. – № 427. – С. 208–214.

АНАЛИЗ ШКОЛЬНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ

Бандаевский Евгений Андреевич, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования,
Новосибирский государственный педагогический университет
Миляева Инна Владимировна – научный руководитель, ассистент

Терроризм – это нелегитимное политическое противостояние в борьбе за власть с применением средств насилия в целях устрашения или физического устранения противника [1, С. 8]. В целях противодействия терроризму в Российской Федерации существует определённая система, одним из элементов которой являются общественные институты, в том числе образовательные организации, задачи которых сводятся к предупреждению терроризма на их территории. Это актуальный запрос общества, поскольку в последние годы мы всё чаще видим, как обучающиеся становятся исполнителями террористических актов в образовательных организациях.

В ходе работы над темой проведён анализ школьных методических материалов по противодействию терроризму. Для этого были изучены нормативно-правовая база, на основе которой осуществляется деятельность образовательной организации по противодействию терроризму, рассмотрено содержание некоторых методических материалов по противодействию терроризму для педагогов.

Работу общеобразовательной школы по противодействию терроризму регламентирует ряд нормативных документов, среди которых можно выделить:

- Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 (устанавливает основные принципы противодействия терроризму);
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (регламентирует ответственность за осуществление экстремистской деятельности).

Для образовательных организаций не существует единого методического документа, содержащего материалы по противодействию терроризму и экстремизму в образовательной организации. На сайтах образовательных организаций представлены обособленные материалы, каждый из которых даёт свои рекомендации в одной узкой сфере. В их числе:

Методические рекомендации «Выявление и пресечение террористических актов с использованием террористов-смертников» [2]. Это не методическое пособие в чистом виде, а внутренний нормативный документ, предназначенный для сотрудников школ. В нём представлена подробная информация о признаках поведения на месте проведения теракта, о способах выявления террориста-смертника, о характере его действий и мерах по противодействию. В целом, это достаточно объёмный документ, главным преимуществом которого является подробная характеристика внешнего вида террориста-смертника и его действий. Целесообразность наличия разделов «Признаки изготовления взрывного устройства» и «Признаки подготовки транспортных средств для совершения теракта» сомнительна. Не понятно, как педагог или иной сотрудник школы может проконтролировать подобные действия со стороны человека, впервые вошедшего в образовательную организацию. Также сомнительна необходимость исторической справки о формировании ряда террористических организаций, поскольку эта информация не имеет практической значимости. Отсутствует алгоритм действий в случае появления в образовательной организации террориста-смертника, отсутствуют ссылки на нормативные документы, телефоны экстренных служб и иная дополнительная информация.

Памятка о действиях педагогического коллектива и учащихся при возникновении угрозы террористического акта на территории учебного заведения – документ, используемый не только общеобразовательными школами, но и учреждениями среднего и высшего образования [3]. В нём представлен порядок действий обучающихся и педагогов в случае обнаружения подозрительного предмета, в случае поступления в организацию звонка с угрозой, а также при непосредственном совершении террористического акта. Из преимуществ можно выделить объём памятки, который составляет всего одну страницу формата А4 и поместится даже в кармане. Представлена только самая важная, актуальная и полезная информация, указан подробный алгоритм действий в случае возникновения теракта, ссылки на нормативные документы, отсутствуют. Не представлены телефоны экстренных служб, хотя их использование прописано в алгоритме действий.

Методическое пособие «Молодёжь и антитеррор» [4]. Пособие имеет более теоретический характер, что делает актуальным его использование на уроках обществознания и профилактических классных часах. Первые два раздела из трёх целиком посвящены характеристике терроризма как социального явления и способам вовлечения молодёжи в террористическую деятельность. Не очевидна целесообразность наличия подобной информации в пособии по противодействию терроризму, поскольку она никак этому не способствует. Присутствуют общие алгоритмы действий при возникновении теракта, содержатся ссылки на нормативные документы и приводится их подробный анализ. Отсутствуют телефоны экстренных служб и иная дополнительная информация.

Методическое пособие для педагогических работников «Противодействие идеологии терроризма в образовательной сфере и молодёжной среде» [5]. Пособие, переполненное теоретическими размышлениями педагогов, представления и подходы которых далеки от практики. Первая глава посвящена теоретическим аспектам выявления террористов, однако объём информации достаточно большой, что делает главу

перегруженной. При этом информация носит теоретический характер, поскольку отсутствуют какие-либо конкретные рекомендации и алгоритмы. Третья глава лишь описывает опыт подготовки педагогов. В целом, можно сказать, что почти каждая глава содержит в себе большое количество теории, которая теряет свою актуальность в силу отстранённости от практики. Отсутствуют какие-либо алгоритмы действий в ситуации возникновения теракта, нет ссылок на нормативные документы, не представлены телефоны экстренных служб и иная дополнительная информация.

Наряду с вышеперечисленными методическими материалами школа может использовать и материалы информационные, направленные на популяризацию нетерпимости к идеологии терроризма среди обучающихся. К таким можно отнести: плакаты на информационных стендах, создание и размещение видеороликов в школьном медиацентре, проведение классных часов и другие.

Таким образом, терроризм – это вызов современному обществу. В систему противодействия терроризму включены образовательные организации, которые осуществляют работу в антитеррористическом направлении с использованием методических пособий. Рассмотренные пособия имеют недостатки: некоторые из них перегружены лишней и неактуальной информацией, а некоторые предназначены для теоретических занятий, хотя позиционируются как источники практических знаний. При выборе методического пособия необходимо обращать внимание на его содержание, которое должно соответствовать определенной цели – дать теорию, или подготовить обучающихся к практике.

Список литературы

1. Изгарская А. А., Лукьянов Н. Е. Терроризм, миросистемный подход, анти- и просистемные движения, периферизация обществ, «открытое» и «закрытое» общества // Дискурс. 2021. Т. 7. № 6. С. 5–16.
2. Методические рекомендации «Выявление и пресечение террористических актов с использованием террористов-смертников» [Электронный ресурс]. URL: <https://pgu.ru/bezopasnost/metod-recomend-sm.pdf> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Памятка о действиях педагогического коллектива и учащихся при возникновении угрозы террористического акта на территории учебного заведения. (в помощь руководителям учебных и дошкольных образовательных учреждений) [Электронный ресурс]. URL: https://pgu.ru/bezopasnost/pamyatka_terakt.pdf (дата обращения: 20.03.2023).
4. Караваев А. Г. Молодёжь и антитеррор: методическое пособие. – М., 2013. – 31 с.
5. Противодействие идеологии терроризма в образовательной сфере и молодёжной среде: методическое пособие. – М., 2018. – 72 с.

ПИОНЕРЫ – ГЕРОИ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

Банина Полина Викторовна, 1 курс, факультет МЭиП
Сибирский государственный университет путей сообщения
Акопьянц Анаит Суреновна – научный руководитель, доктор исторических наук

9 мая 2023 г. исполняется 78 лет Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Самая страшная, кровопролитная в нашей истории война 1941–1945 гг. До войны пионеры были самыми обыкновенными мальчишками и девочками. Учились, помогали старшим, играли, их знали только родные и одноклассники. Пришел час, и они показали, каким огромным может стать маленькое сердце, когда разгорается в нём священная любовь к Родине и ненависть к её врагам.

В ходе работы были поставлены следующие **задачи**:

1. обобщить и уточнить материалы о пионерах-героях и их подвиге в годы Великой Отечественной войны;
2. собрать, систематизировать и оформить информацию о них.

Слово «пионер» произошло от французского слова – первопроходец, зачинатель.

Имеет два значения: 1) человек, первым проникший в неисследованную область, прокладывающий новые пути в какой-либо сфере деятельности. 2) член детской пионерской организации в СССР. В годы войны пионеров-героев насчитывалось более десятка тысяч. Рассмотрим подробнее тех пионеров, кто получил звание Героя Советского Союза. Их 6 человек [1].

Валя Котик

Родился 11 февраля 1930 г. в селе Хмелевка Шепетовского района Хмельницкой области. Когда в Шепетовку ворвались фашисты, Валя Котик вместе с друзьями решил бороться с врагом. Пионер, которому только-только исполнилось четырнадцать лет, сражался плечом к плечу со взрослыми, освобождая родную землю. На его счету – шесть вражеских эшелонов, взорванных на пути к фронту. Был награжден орденом и медалью. Валя погиб как герой. Родина посмертно удостоила его звания Героя Советского Союза. Перед школой, в которой он учился, поставили ему памятник [2].



Зина Портнова

Родилась 20 февраля 1926 г. в городе Ленинграде.

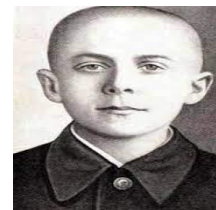
Погибла 10 января 1944 г. Война застала ее в Белоруссии. Была членом подпольной организации «Юные мстители». Она участвовала в дерзких операциях против врага, в диверсиях, распространяла листовки, по заданию партизанского отряда вела разведку. В 1943 г. ее схватили фашисты, Зина выстрелила в гестаповца, убила офицера, была зверски замучена, но была стойкой. Посмертно присвоено звание Героя Советского Союза.



Марат Казей

Герой Советского Союза родился 29 октября 1929 г. Осенью ему уже не пришлось идти в пятый класс, приходит известие о том, что за связь с партизанами его мать была повешена, Марат вместе с сестрой уходит к партизанам в Станьковский лес. Марат погиб в бою. Сражался до последнего патрона, а когда у него осталась лишь одна граната, подпустил врагов поближе и взорвал их... и себя.

За мужество и отвагу пионер Марат Казей был удостоен звания Героя Советского Союза. В городе Минске поставлен памятник юному герою.



Леня Голиков

Родился 17 июня 1926 г. в деревне Лукино. Юный партизан неоднократно проникал в фашистские гарнизоны, собирая данные о противнике. Самый значимый подвиг в его воинской биографии был совершен 13 августа 1942 г, Голиков подорвал легковой автомобиль врага. Как оказалось, в ней находился генерал-майор инженерных немецких войск Ричард Виртц, найденный при нем портфель с документами доставили в штаб. Среди них оказались схемы минных полей, важные инспекционные донесения Виртца вышестоящему начальству, детальные очертания нескольких образцов немецких мин и другие, очень нужные для партизанского движения документы.

За совершенный подвиг Лёня Голиков был представлен к званию Герой Советского Союза и награждению медалью «Золотая звезда».



Александр Чекалин

Родился 25 марта 1925 г. в Суворовском районе. У Саши была особая страсть к оружию. В 1941 г. он сильно простудился, его отправили в деревню Мышбор, чтобы подлечиться, оттуда он узнает, что его ищут немцы. Он отправляется в свой родной в село Песковатское. Прибывшие немецкие солдаты окружили дом и предложили Чекалину сдаться. В ответ Саша открыл огонь, а когда закончились патроны, бросил гранату, но она не взорвалась. Юный партизан был схвачен и доставлен в военную комендатуру. Несколько дней его пытали, пытаясь получить нужные сведения, в результате он был повешен. Сашу удостоили звания Героя Советского Союза [3].



Боря Цариков

Родился 31 октября 1925 г. в городе Гомель Белоруссии. В октябре 1943 г. Борис Цариков с группой минёров первым форсировал реку Днепр в районе посёлка городского типа Лоев. Первым врываясь под ураганным огнём в немецкие траншеи с автоматом и ручными гранатами, рядовой Цариков уничтожал живую силу противника, обеспечивая тем самым переправу 1-го стрелкового батальона. Одновременно на правом берегу Днепра он подобрал более 50 человек красноармейцев из разных переправившихся частей, организовал их в группы и свёл в боевые порядки батальона. Присвоено звание Героя Советского Союза.

В годы Великой Отечественной войны многие члены пионерской организации стали пионерами-героями. Они боролись за Родину, за родных, за друзей, за наш мир и свободу. Подростки в пионерских галстуках, совершившие в разное время подвиги во имя советской родины, олицетворяли высокие моральные качества советского человека: стойкость в борьбе с врагом, беспрекословное следование заветам В.И. Ленина, готовность отдать свою жизнь за общее дело. Имена прославленных пионеров-героев знал каждый советский человек. Они были вписаны в Книгу почёта пионерской организации имени В.И. Ленина (1954 год). Новые поколения не должны забывать подвиги пионеров-героев. Ведь без знания своего прошлого нет будущего.



Список литературы

1. Пионерская организация // Великая Отечественная война 1941 – 1945. Энциклопедия / под ред. М. М. Козлова. М.: Советская энциклопедия, 1985. С. 559- 560.
2. Сайт «Молодая гвардия» Пионеры-герои Великой Отечественной войны-<http://molodguard.ru/index.htm>-1 марта.

3. Информационно-образовательный ресурс «Пионеры-герои Великой Отечественной войны»- <http://pionery-geroi.ucoz.ru>-13 марта.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ВОДЕ

Баранова Ирина Андреевна, 3 курс, инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Колесов Александр Александрович - научный руководитель, старший преподаватель

Питьевой режим – это рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды, в свою очередь, предполагает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды. При нарушении данного баланса у человека возникают нарушения в организме, вплоть до серьезных заболеваний.

При отрицательном балансе – недостаточном поступлении в организм воды, уменьшается вес тела, возрастает вязкость крови, а поэтому нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, учащаются пульс и дыхание, появляется ощущение жажды и тошнота, падает функциональность человека. А также, при излишнем потреблении воды, ухудшается пищеварение, возникает дополнительная нагрузка на сердце, возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

На потребность человека в воде влияют многие факторы. Такие как: интенсивность физических нагрузок, природные условия, характер питания, особенности организма каждого человека, возрастная категория и так далее.

Врачи считают, что потребность организма ребенка в воде до 1 года составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки. За питьевым режимом ребенка нужно внимательно следить, так как вода непосредственно влияет на организм малыша, иначе он не сможет нормально развиваться.

В среднем потребность взрослого человека в воде 2 литра в сутки чистой воды, не включая соков, кофе, чая и так далее.

Для более точного определения количества суточного потребления воды для человека с учетом веса можно рассчитать: 30 мл на каждый килограмм веса.

Сразу выпивать 2-3 литра не нужно. Скорость всасывания жидкости ограничена: на голодный желудок — 300 мл за 15 минут, на полный — 800 мл в час.

Медицина рекомендует:

- Начинать день со стакана теплой воды натощак. Это ускоряет метаболизм.
- Через 2-3 часа после каждого приема пищи выпивать по стакану воды.
- Выпивать еще один стакан за 2-3 часа до сна.

Питьевой режим очень сильно влияет на наш организм и каждому требуется за этим следить, высчитывая суточную норму. Особенно людям с хроническими заболеваниями, с повышенной физической нагрузкой, беременным женщинам, ведь избыток жидкости может навредить не меньше, чем её недостаток.

Список литературы

1. <https://ecomaster.ru/articles/normy-potrebleniya-pitevoj-vody>.
2. <https://voda-mo.ru/pitevoj-rezhim-i-balans-vody-v-organizme>.
3. <https://pitanie/pravilnyy-pitevoy-rezhim-kogda-chno-skolko-i-kak>.

УТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ

Барина Полина Евгеньевна, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Каждому человеку, независимо от уровня его тренированности, свойственно утомляться после продолжительной физической или умственной деятельности. Такие состояния, как утомление и переутомление, непосредственно влияют на производительность и качество работы, выполняемой человеком, поэтому крайне важно понимать, какие механизмы лежат в основе этих явлений. Данная проблема не менее актуальна для студентов, ведущих активный образ жизни и регулярно выполняющих умственную работу.

Утомление – состояние организма, являющееся следствием длительной и/или напряженной работы (умственной или физической) и характеризующееся определенными физиологическими изменениями. Различают общее утомление, влияющее на функционирование всего организма, и локальное, проявляющееся при чрезмерной нагрузке на определенную группу мышц или орган.

Несмотря на схожесть понятий «усталость» и «утомление», первое является субъективным восприятием второго. Чувство усталости является защитной реакцией организма, позволяющей предохранить его от чрезмерного функционального истощения, угрожающего жизнедеятельности [3].

Сроки возникновения утомления зависят от особенностей выполняемой работы: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением ограниченных мышц; менее утомительны ритмичные (динамичные) движения.

В развитии утомления различают две фазы: скрытое и явное утомление. Скрытое (преодолеваемое, компенсируемое) утомление, характеризующееся минимальным снижением работоспособности и использованием резервных возможностей организма. Такое утомление преодолевается волевыми усилиями (например, поддержание темпа выполнения упражнения за счет увеличения частоты движений и снижения интенсивности).

Явное (непреодолеваемое, некомпенсируемое) утомление, сопровождающееся полным расходом резервных сил организма, значительным снижением работоспособности и дальнейшим отказом от работы. Явное физическое утомление проявляется снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений. При этом снижается сила, точность и сосредоточенность. Такое утомление развивается постепенно.

Некоторые причины развития утомления:

- длительная напряженная и однообразная работа;
- длительная и напряженная работа умственного характера;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- отсутствие отдыха между упражнениями;
- длительное воздействие внешних раздражителей: шум, недостаточное освещение, погодные условия и др.;
- недостаточное питание;
- различные заболевания или патологические состояния;
- эмоциональное напряжение, конфликты, стресс и т.д.

Физическое утомление, как правило, сопровождается рядом признаков, таких как нарушение сна, вялость, излишняя раздражительность, тахикардия, повышенное артериальное давление, мышечные боли, снижение аппетита или его отсутствие, снижение веса, дискомфортные ощущения в области грудной клетки (тяжесть), затрудненное дыхание [2].

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ухудшением кратковременной памяти, ослаблением внимания и потерей концентрации.

Переутомление (перетренированность) – патологическое состояние утомления, возникающее вследствие длительной и напряженной мышечной или умственной работы и характеризующееся комплексом нарушений деятельности различных органов и систем организма. В тяжелых случаях переутомление требует назначения специального лечения.

В состоянии переутомления у человека повышается основной обмен и часто нарушается углеводный обмен. Нарушение углеводного обмена проявляется в ухудшении всасывания и утилизации глюкозы. Количество сахара в крови в покое уменьшается. Нарушается также течение окислительных процессов в организме. На это может указывать резкое понижение в тканях содержания аскорбиновой кислоты. Переутомление может приводить к обморочным состояниям, острому физическому перенапряжению, мышечным и головным болям.

Несмотря на все неблагоприятные последствия утомления, это явление способствует стимуляции адаптационных сдвигов в организме и, как следствие, повышению выносливости. При действии сильного раздражителя (стрессора) в организме развивается адаптационный синдром (стресс), в процессе которого усиливается деятельность передней доли гипофиза и коры надпочечников. Эти изменения в эндокринной

системе во многом определяют развитие адаптационных реакций в организме к интенсивной физической или психологической деятельности. Однако, хроническое перенапряжение может привести к истощению коры надпочечников и, следовательно, к нарушению в организме выработанных ранее адаптационных реакций.

Даже при минимальных нагрузках способности организма противостоять утомлению постепенно возрастают. При повышении уровня тренированности организм со временем адаптируется к выполняемой физической или умственной работе, и она перестает оказывать развивающий эффект. Именно поэтому важно следить за соответствием нагрузок и уровня физической подготовленности организма [1].

Наиболее эффективным способом борьбы с утомлением является выбор оптимальной нагрузки, зависящий от индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физического развития, от степени тренированности и подготовленности. Также стоит отметить, что занятия физическими упражнениями или умственная работа, выполняемые целенаправленно и с интересом, сопровождаются положительными эмоциями и вызывают меньшую усталость.

Для предупреждения переутомления необходимо соблюдать нормальный режим дня (здоровый сон и правильное чередование занятий и отдыха), правильно питаться, исключить физические нагрузки и напряженную умственную работу при болезнях, а также дозировать объем, характер и интенсивность физических нагрузок.

Одним из факторов профилактики наступления быстрого утомления является выполнение оздоровительных физических упражнений, повышающих выносливость и тренированность организма. Такие упражнения входят в программу занятий физической культурой в учебном заведении, спортивной секции; их можно выполнять во время самостоятельных тренировок, утренних зарядок, прогулок или различных подвижных видах деятельности [5].

В зависимости от задач оздоровительных упражнений, они делятся на 3 группы:

- Развивающие (занятия физической культурой, самостоятельные тренировки);
- Подготовительно-стимулирующие (утренняя зарядка, разминка перед основной тренировкой);
- Восстановительные (активный отдых, спортивные игры, прогулки и походы).

Таким образом, регулярные занятия позволяют функционально подготовить организм к повышению физической нагрузки и облегчить процесс восстановления после напряженной мышечной деятельности.

Восстановление – совокупность процессов, происходящих в организме после физической или умственной нагрузки, сопровождающейся утомлением. Восстановление заключается в восполнении затраченных энергетических ресурсов, обновлении белковых структур, нормализации метаболизма и, следовательно, улучшению работоспособности.

К основным медико-биологическим средствам восстановления относят рациональное питание, физиотерапия (массаж, тепловые процедуры), некоторые естественные растительные и фармакологические средства (витамины и БАДы), рациональный суточный режим. Механизм воздействия этих средств можно представить себе, как сочетание неспецифических (действие на защитно-приспособительные силы организма) и специфических влияний, непосредственно направленных на быструю ликвидацию проявлений общего и локального утомления, вызванного проделанной работой. Это позволяет ускорить естественное течение восстановительных процессов, повысить адаптацию организма к последующей мышечной деятельности и его работоспособность.

При утомлении после умственных нагрузок наиболее эффективным способом борьбы являются физические нагрузки. Необходимо также обеспечить покой, оптимальный эмоциональный фон, исключить любые психоэмоциональные раздражители [4].

Подводя итог, следует сказать, что очень важно различать утомление и переутомление, чтобы уметь предотвращать эти состояния и бороться с ними. А также, зная причину развивающегося утомления, студент сможет ликвидировать этот процесс при помощи простых средств (здоровый сон, физические упражнения, рациональное питание) на начальном этапе и не допустить возникновения переутомления.

Список литературы

1. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учебное пособие / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 548 с.;
2. Бордуков, М. И. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. — 208 с.;
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва: МПГУ, 2018. — 336 с.;
4. Рейзин В.М. Физическая культура людей умственного труда / В.М. Рейзин. Минск: Изд-во: БГУ, 1979. — 176 с.;
5. Шевлякова, А.Н. Физическая культура как средство уменьшения утомляемости студентов / А. Н. Шевлякова, Т. Г. Коновалова // Молодежный вестник ИрГТУ. — 2019. — № 4. — С. 164-167.

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА, ЕЁ СВОЙСТВА И ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Барсукова Регина Владимировна, 4 курс, инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Актуальность: На сегодняшний день гиалуроновая кислота (ГК) широко применяется в косметологии. Благодаря своим свойствам ГК считают чуть ли не «эликсиром молодости», не уточняя, что даже молекулы самого маленького размера могут проникнуть только в верхние слои кожи, за счет чего эффект от применения будет временным.

Гиалуроновая кислота является важным компонентом в организме человека: участвует в выработке коллагена и эластина, выполняет защитные, регенерирующие, и другие биологически активные функции.

В организме человека гиалуроновую кислоту вырабатывают специальные клетки – фибробласты. В молодом возрасте фибробласты вырабатывают достаточное количество ГК, чтобы поддерживать кожу в тонусе. С возрастом выработка ГК снижается. После 30-ти кожа начинает истончаться, нарушаются связи между клетками поверхностных и глубоких слоев эпидермиса, вследствие чего появляются морщины.

Гиалуроновая кислота обладает способностью связывать в 1000 раз больше воды, чем весит сама. Это отличает ее от других распространенных «увлажнителей», таких как глицерин и сорбитол, по сравнению с которыми она имеет самую высокую гигроскопичность (способность связывать воду). Кроме того, в отличие от них она сохраняет свою способность связывать и удерживать влагу и в сухой атмосфере. Такое свойство можно назвать «эффектом памперса»: поглощенная вода удерживается внутри в виде геля и не испаряется даже при понижении относительной влажности окружающего воздуха. Вместе с рядом других веществ гиалуроновая кислота является основным компонентом внеклеточного матрикса, который, в свою очередь, и придает упругость и четкие контуры коже. [4]

Гиалуроновая кислота, соединяясь с водой, образует гелеобразный материал, который выполняет в организме такие функции как поддержание водного баланса, поддерживает взаимодействие клеток между собой, в качестве смазки она обеспечивает устойчивость наших суставов даже при больших нагрузках.

Уникальные физико-химические и биологические свойства ГК, в том числе биосовместимость и высокая гидрофильность, позволяют использовать ГК в различных областях медицины в виде гелей и пленок. [3]

После того, как стали известны свойства ГК, ее начали активно использовать в борьбе с возрастными изменениями кожи, восстановлению эластичности, увлажненности и упругости, устранения сухости и морщин, увеличения объемов тканей.

На ГК практически нет аллергии или побочных эффектов, потому что этот активный ингредиент хорошо знаком организму: гиалурон содержится в синовиальной жидкости, соединительных тканях, хрящах, волосах и коже. Лучшим примером переносимости являются глазные капли с ГК, которые устраняют зуд и покраснение глаз.

На протяжении всего времени исследований гиалуроновой кислоты ученые пытались улучшить ее качество, которое напрямую зависит от молекулярного веса. Сама по себе молекула гиалуроновой кислоты имеет сравнительно большую молекулярную массу: размер одной молекулы в 2–3 раза больше среднего размера клетки организма и в 13,8 раза больше, чем межклеточное пространство. [4]

Что касается косметических средств, лучшим выбором будет использовать смесь всех видов. Однако низкомолекулярная ГК всегда должна составлять основную часть, так как оказывает более длительный эффект, что для нас это является очень важным.

Высокомолекулярная ГК состоит из молекул размером более 4000 кДа и не может проникать через кожный барьер. Однако при испарении она образует пленку с кератином эпидермиса, который увлажняет кожу, удерживая влагу, и повышает эластичность. К сожалению, эта пленка смывается довольно быстро, так что реального долгосрочного эффекта не наблюдается. Также высокомолекулярная гиалуроновая кислота обладает противовоспалительными свойствами.

Другая разновидность ГК – низкомолекулярная – имеет размер 500-4000 кДа, который позволяет гиалуроновой кислоте проникать в глубокие слои кожи и удерживать влагу в соединительных тканях. Дополнительное увлажнение не только делает кожу более упругой и эластичной, но и заметно уменьшает морщины. При использовании ГК с короткой цепочкой влага дольше сохраняется в каждом слое и, что наиболее важно, имеет более продолжительный эффект.

В организме человека ГК в основном представляет собой соединение, которое имеет высокую молекулярную массу. Гиалурон с короткой цепью доказал свою эффективность в уходе за кожей, так как может проникать в глубокие слои тканей. Таким образом действует правило: чем меньше цепочка, тем глубже она проникнет в кожу.

Существует множество заблуждений относительно наиболее эффективной дозировки ГК. Многие производители указывают концентрацию смеси ГК и воды. Хорошая сыворотка обычно содержит 1% гиалуроновой кислоты, из которых наибольшая часть должна составлять молекулы меньших размеров.

Большое содержание высокомолекулярной ГК может доставить дискомфорт, потому что такие средства оставляют липкий слой и могут рассыпаться в сочетании с другими продуктами.

Таким образом, гиалуроновая кислота является одним из главных влагозадержателем в организме человека, из-за ее нехватки в первую очередь страдает кожный покров. Косметические средства могут оказать лишь временный эффект, из-за действия в пределах эпидермиса, но не решить проблему полностью. Следует учитывать, при приеме ГК в виде лекарственных средств вещество расходуется в места наибольшей необходимости в данный момент и в последнюю очередь в кожу.

Список литературы

1. Антипов Е.В. Лазерофорез гиалуроновой кислоты в коррекции возрастных изменений микроциркуляции и кислородного обмена клеток кожи. Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. М., 2013. – 23с.
2. Эрнандес Е.И., Юцковская Я.А. Новая косметология. Основы современной косметологии. 2-е издание. М.: ООО «ИД «Косметика и медицина», 2019 — 500 с.
3. Сигаева Н. Н., Колесов С. В., Назаров П. В., Вильданова Р. Р. «Химическая модификация гиалуроновой кислоты и ее применение в медицине», <https://cyberleninka.ru/article/n/himicheskaya-modifikatsiya-gialuronovoy-kisloty-i-ee-primenenie-v-medsine>.
4. Олеся Нисифорова, Татьяна Цалькович «Гиалуроновая кислота: применение в косметологии», https://www.krasivo.biz/data/file/modna_yslyga_3_14_article.pdf.
5. Алена Герасимова «Все о гиалуроновой кислоте – виды, концентрация, параметры молекул. Как разобраться в многообразии косметологических продуктов?», <https://doctor-woman.ru/vse-o-gialuronovoj-kislote-vidy-koncentracija-parametry-molekul-kak-razbratsja-v-mnogoobrazii-kosmetologicheskikh-produktov/>.

СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОВРЕМЕННЫХ МЕДИАРЕСУРСОВ В ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Басаргина Александра Александровна, 3 курс, ИКиМП

Новосибирский государственный педагогический университет

Шишкина Татьяна Альбертовна – научный руководитель, кандидат филологических наук, доцент

Современные медиаресурсы предоставляют огромный справочно-информационный потенциал для лиц, стремящихся расширить свои знания и понимание различных предметов. Электронные библиотеки и онлайн-базы данных предлагают огромное количество информации, к которой можно получить доступ из любого места, где есть подключение к Интернету.

Коммуникация – это сложный процесс. Он состоит из связанных между собой этапов, каждый из которых направлен на то, чтобы идея отправителя стала понятна получателю и коммуникация стала результативной. Деловая коммуникация — это обмен информацией между людьми для решения проблем в сфере деятельности коммуникантов и для достижения ими профессиональных целей. С развитием онлайн-сервисов коммуниканты все чаще обращаются к различным жанрам переписки, предпочитая письменные сообщения телефонному разговору и личной встрече.

В процессе работы нами были изучены справочно-информационные возможности нескольких медиаресурсов, которые могут быть полезными для ведения деловой коммуникации и совершенствования навыков делового общения.

Выделим некоторые из них. Конструктор резюме SweetCV. Сервис предлагает шаблоны резюме, что позволяет его составителям экономить время на изучении рекомендаций по созданию и форматированию качественного резюме. Помимо основной задачи платформа предлагает ведение блогов, комментирование постов, а также предоставляет разнообразную информацию о поиске работы, составлению резюме и другие рекомендации по карьерному продвижению. С помощью советов от экспертов можно составить профессиональное резюме на любую должность и качественно подготовиться к собеседованию.

Platrum — это автоматизированный сервис, созданный для управления бизнесом. Сервис осуществляет систематизацию управленческих инструментов и организует работу бизнеса, предлагая сформированную структуру, формы планирования и учета, а также курсы корпоративного онлайн-обучения и др. Пользователям доступны инструкции по настройке и обучающий курс по работе с сервисом.

Основные понятия отражены в бизнес-словаре, которым можно воспользоваться на Platrum. Например, словарная статья «бизнес-модель» доступно объясняет смысл выражения, приводит отличия модели от стратегии, подробно описывает блоки бизнес-модели швейцарского консультанта Остервальдера, а также 10 самых популярных моделей: модель производителя, брокерская модель, рекламная модель, аренда, подписка и др. [1]

HR-portal – это проект, созданный для желающих получить профессиональные навыки в управлении персоналом, а также для интересующихся современными тенденциями в сфере менеджмента. Присутствуют такие разделы, как «Новое в маркетинге», «Методики», «Образцы документов», «Словарь терминов», «Форум», «Работа», «Блоги», «Мотивация», «Оценка», «Карьера и саморазвитие» и многие другие. Портал предлагает многообразие возможностей для эффективной работы, например, ведение блогов, что будет полезно при обучении сотрудника. Помимо ведения блога и комментирования постов специалистов портал предлагает

новости в мире маркетинга, возможность публикации в профессиональном журнале, огромный массив образцов документов и, что самое привлекательное для стороннего пользователя – словарь терминов.

Словарей на ресурсе четыре: психологический словарь, словари по управлению персоналом и по экономике и словарь персоналий. Поиск представлен только по новым словарным статьям, либо по определенной букве. В структуру словарной статьи входит сам термин, дата публикации и указание автора статьи, категория, специфика и список использованной литературы. Также указывается вид словаря и рубрика, в которую входит данная статья. Отмечается редкое присутствие ключевых слов.

CHANGELLENCE >> – платформа, созданная для объединения работодателей и выпускников различных вузов, можно сказать, что это платформа для создания карьеры или карьерного роста людей целеустремленных, активно занимающихся самообразованием. Сайт отмечает, что в проектах платформы ежегодно принимает участие более 124 тысяч человек, а партнеры CHANGELLENCE >> - 85% лучших работодателей России и мира: банки, крупные IT-корпорации, консалтинговые компании. На данном ресурсе можно научиться составлению резюме и пройти подготовку к собеседованию, получить навыки управления командой и попробовать себя в создании деловой стратегии.

На верхней панели стартовой страницы сайта есть тематические колонки, из которых необходимо выделить «Журнал» – благодаря данной вкладке появляется возможность ознакомиться с различными статьями по карьерному развитию, опубликованными в журнале платформы «Пуш». Также существует вкладка «Обучение», в которой собраны базы кейсов, учебник и школа платформы, онлайн-курсы, комплексные программы по различным специальностям [2].

В заключение отметим, что указанные медиаресурсы помимо основных функций также обладают возможностями взаимодействия пользователя со справочно-информационными материалами, которые, в свою очередь, могут быть полезны при ведении деловой коммуникации. Как показывает опыт, наиболее эффективную работу пользователей с медиаресурсами обеспечивают как оглавление на стартовой странице, так и иные системы нелинейной навигации.

Список литературы

1. Бизнес-модель // Platrum. blog [сайт]. – URL: <https://platrum.ru/blog/bisines-model> (дата обращения: 18.04.2023).
2. CHANGELLENCE >> карьерная платформа: [сайт]. – URL: <https://changelience.com/> (дата обращения: 18.04.2023).

СПОСОБЫ ДИАГНОСТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА КРС / MODERNE METHODEN ZUR DIAGNOSE VON TUBERKULOSE BEIM RIND

Белых Юлия Владимировна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии

Новосибирский государственный аграрный университет

Пузынина Лариса Анатольевна – научный руководитель, старший преподаватель

Einleitung. Rindertuberkulose ist in vielen Ländern eine schwere Infektionskrankheit. Obwohl Rinder der Hauptträger dieser chronischen Infektion sind, sind auch andere Säugetiere, einschließlich des Menschen, anfällig für *Mycobacterium bovis* [1].

Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WGO) ist die Rindertuberkulose eine vernachlässigte endemische Zoonose. Die Übertragung der Infektion auf den Menschen stellt ein Problem des öffentlichen Gesundheitswesens dar, insbesondere weil die durch die Übertragung von *Mycobacterium bovis* auf den Menschen verursachte zoonöse Tuberkulose klinisch mit der durch *Mycobacterium tuberculosis* (typische Tuberkulose) verursachten Infektion identisch ist. Da ein Großteil der Weltbevölkerung in Ländern lebt, in denen die Maßnahmen zur Bekämpfung von Rindertuberkulose begrenzt oder nicht vorhanden sind, besteht ein Konsens über die Risiken für die menschliche Gesundheit [1].

Zoonöse Tuberkulose kann auch als sozioökonomische Krankheit angesehen werden, da sie direkte wirtschaftliche Schäden an landwirtschaftlichen Flächen verursacht und den kommerziellen Austausch von Viehprodukten behindert. Viele Länder der Welt verstärken die Kontrolle oder Beseitigung von Rindertuberkulose durch nationale Kampfprogramme, die auf Test- und Schlachtenrichtlinien basieren [2].

Publikationsreview. Die wissenschaftliche Veröffentlichung der Autoren Oshchepkov V.G. und Koshcheeva N.N. „Ein neues vielversprechendes Allergen zur Diagnose von Tuberkulose bei Tieren“. In ihrer Arbeit führen die Autoren Materialien zur Prüfung einer allergischen Hautprobe mit einem neuen rekombinanten Allergen an, die nach moderner gentechnischer Technologie hergestellt wurde [3]. Die Autoren vergleichen die Spezifität und Empfindlichkeit des neuen rekombinanten Allergens und des traditionellen PPD-Tuberkulins in den Rindherden unter günstigen und ungünstigen Bedingungen nach der Tuberkulose [3].

Das neue perspektivische Allergen (NPA) wurde mit einer gentechnischen ähnlichen Technologie entwickelt, die bei der Herstellung eines Allergens für den Diaskin-Test verwendet wurde, der in der medizinischen Praxis zur Diagnose von Tuberkulose und zur Bewertung seiner Aktivität sowie zur Differentialdiagnostik von infektiösen und Post-Impfstoff-Allergie verwendet wird [3].

In zwei Studien an 26 Meerschweinchen wurde zunächst festgestellt, dass Tiere, die mit dem BCG-antituberkulösen Impfstoff und mit verschiedenen atypischen, nicht-tuberkulösen Mykobakterien (*M.xenopi*,

M.intracutlulle, M.scrofulaceum, M.smegmatis) geimpft wurden, zu 100% auf PPD-Tuberkulin reagieren können (M.xenopi, M.intracutlulle, M.scrofulaceum, M.smegmatis). Sie reagieren auf das Testallergen nicht. In den Produktionsversuchen an Rindern wurde es auch in 12 verschiedenen Tuberkulose-sicheren Betrieben in drei Regionen der Russischen Föderation bestätigt, dass das neue rekombinante Allergen (NRA) die Spezifität von PPD-Tuberkulin deutlich übertrifft: von 22913 mit PPD-Tuberkulin untersuchten Rindern 416 (1,7%) Tiere reagierten auf dieses Allergen, aber kein von diesen 416 Rindern gab positive Reaktion auf das NRA. Von 3 an Rindern getesteten Dosen (0,2, 1170-180, 8590 mkg / Kopf) zeigte die Dosis von 85-90 mkg / Kopf, die immunologisch spezifisch und kostengünstiger war, die besten Ergebnisse. Bei Rindern, die sich in Tuberkulose-sicheren Betrieben befinden, können allergische Hautreaktionen auf PPD-Tuberkulin zuverlässig mit einem neuen rekombinanten Allergen unterschieden werden, das auch in einer intradermalen Probe mit einer Dosis von 85-90 mkg / Kopf verwendet werden kann und angesichts der Reaktion in 48-72 Stunden [3].

Die durchgeführten Untersuchungen unter Labor- und Produktionsbedingungen haben gezeigt, dass das neue rekombinante Allergen (NRA), das durch moderne Gentechnik hergestellt und in einer hautallergischen Probe verwendet wird, die erforderliche Empfindlichkeit und höhere Spezifität als herkömmliches PPD-Tuberkulin aufweist. Dieser Test ist besonders relevant für Regionen und Betriebe, in denen unspezifische Reaktionen von Rindern auf Tuberkulin eine signifikante Ausbreitung aufweisen und eine intensive Tierhaltung behindern [4].

Die wissenschaftliche Veröffentlichung der Autoren Basybekova S.J., Elekeeva TA, Espembetova BA, Bazarbaeva M., Sansyzybay A.R. und Raw N.S. «Beschleunigte Methode zur Diagnose von Tuberkulose und Differenzierung von unspezifischen Tuberkulin Reaktionen bei den Tieren» ist zu diesem Thema bekannt [5]. Es werden die Ergebnisse der Einführung der entwickelten Schnellmethode «ZHAT» durch die Anwendung eines komplexen drückenden Allergoreagens gezeigt. Sie sieht intravenöse Verabreichung und gleichzeitig intradermale und palpebrale Tuberkulinproben zur lebenden Differenzierung von Tuberkulinreaktionen bei Rindern in den sicheren landwirtschaftlichen Betrieben nach der Tuberkulose in der Region Almaty vor [5].

Es ist den Autoren durch ihre zusätzliche Neuuntersuchung der entwickelten Schnellmethode «ZHAT» nach 7 Tagen mit gleichzeitiger Anwendung der Tuberkulinproben an einem zuvor reagierenden daran Tier gelungen, die Spezifität der intradermalen Tuberkulinprobe zu erhöhen, den Zeitpunkt der lebenden differenzierten Diagnose für Tuberkulose und Mykobakteriose zu beschleunigen und eine kurzfristige, unspezifische Sensibilisierung seines Körpers gegen Tuberkulin auszuschließen. [5].

Die Autoren der Publikation «Die Anwendung von lebenden Methoden zur Diagnose von Tuberkulose und zur Differenzierung unspezifischer Tuberkulinreaktionen bei Rindern» von Latypov F.R. und Muhametzyanov F. R. beschäftigen sich mit der Untersuchung der Methoden zur Diagnose von Tuberkulose bei Rindern [6]. Ziel der Arbeit der Autoren war es, eine lebende Diagnose von Tuberkulose zu stellen und unspezifische Reaktionen auf Tuberkulin bei Rindern bei der Einführung von Tuberkulin durch einen PPN-Test zu differenzieren [6].

Als Ergebnis der Tuberkulinisierung von Rindern wurden Tuberkulin reagierende Kühe mit einer Verdickung der Hautfalte von 3-8 mm und größer identifiziert, einige von denen einer Kontroll- und diagnostischen Schlachtung unterzogen wurden [6].

Um den PPN-Test durchzuführen, wurde Blut von Tieren aus der Halsvene in sterile Röhrchen mit der Zugabe von 5% Natriumcitrat (Antikoagulant) im Verhältnis von 9:1 genommen. Dann wurde das zitierte Blut in zwei Vertiefungen einer sterilen Tablette hinzugefügt, in das erste Loch wurde Tuberkulin und in das andere eine sterile Kochsalzlösung für jedes Tier eingeführt. Als Allergen wurde gereinigtes PPD-Tuberkulin für Säugetiere verwendet. Um die Spezifität des Allergens zu kontrollieren, wurde parallel eine sterile Kochsalzlösung verwendet. Vor der Inkubation des Blutes mit PPD-Tuberkulin und Kochsalzlösung wurden 25% Natriumcitrat im Verhältnis 4:1 zugegeben. Das so verdünnte Blut von untersuchten und Kontrollgruppen wurde innerhalb von 3 Stunden in einem Thermostat bei der Temperatur von 38 ° C inkubiert [6].

Die Ergebnisse der durchgeführten komplexen Studien haben gezeigt, dass ein PPN-Test bei der Inkubation mit einem spezifischen Allergen (PPD-Tuberkulin) eine wirksame Methode zur Diagnose und Differentialdiagnose von Tuberkulose bei Rindern ist.

Die Verwendung des PPN-Tests in der Veterinärpraxis ermöglicht die Unterscheidung von unspezifischen Reaktionen auf PPD-Tuberkulin und eliminiert dadurch die Notwendigkeit einer ungerechtfertigten Schlachtung von hochproduktiven und Zuchttieren [6].

Schlussfolgerung. Trotz aller Bemühungen, Tuberkulose zu bekämpfen, bleibt die Krankheit bestehen, was schwerwiegende Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Wirtschaft hat. Die derzeit verfügbaren Hauttests liefern bei richtiger Durchführung zufriedenstellende Ergebnisse. Um die Krankheitskontrolle zu verbessern, können jedoch zusätzliche Tests gebraucht werden, insbesondere in den letzten Stadien von Eliminierungsprogrammen, wenn die Anzahl der auf den Hauttest falsch reagierenden Tiere größer ist. Die Existenz von anergischen Tieren ist auch ein Problem für die Diagnose und Kontrolle der Krankheit. Aufgrund der spezifischen und komplexen Eigenschaften der Rindertuberkulose ist ein interdisziplinärer Ansatz unter Verwendung verschiedener Kategorien von derzeit verfügbaren Methoden erforderlich. Im modernen Ansatz zur Diagnose und Kontrolle von Rindertuberkulose müssen bakteriologische, molekulare, histopathologische und immunologische Analysen unter Berücksichtigung der Indikationen, Vor- und Nachteile jeder Methode verwendet werden [7].

1. Oschepkow, V.G. Die Verbesserung der spezifischen Prävention und Diagnose von Rindertuberkulose / V.G. Oschepkow, N. N. Koschtschew, R. A. Hamzin, D. N. Mingalejew, I. K. Fahrtdinov // Gelehrte Notizen von KGAWM. N. E. Bauman. – 2013. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usovershenstvovanie-spetsificheskoy-profilaktiki-i-dagnostiki-tuberkuleza-krupnogo-rogatogo-skota>
2. Romano, M.I.; Alito, A.; Fisanotti, J.C.; Bigi, F.; Kantor, I.; Cicuti, M.E.; Cataldi, A. (1996). Comparison of different genetic markers for molecular epidemiology of bovine tuberculosis. *Vet. Microbiol* 50 (1-2), 59-71.
3. Oschepkow, V.G. Ein neues vielversprechendes Allergen (NRA) zur Diagnose von Tuberkulose bei Tieren / VG Oschepkow, NN Koschtschew // Fortschritte in Wissenschaft und Technologie der Landwirtschaft – 2015 – Nr.10– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-perspektivnyy-allergen-nra-dlya-dagnostiki-tuberkuleza-u-zhivotnyh>
4. Franck Biet, Maria Laura Boschioli. Non-tuberculous mycobacterial infections of veterinary relevance // Research in Veterinary Science. 2014. Vol. 97. P. S69-S77
5. Basybekov, S. J. Beschleunigtes Verfahren zur Diagnose von Tuberkulose und Differenzierung unspezifischer Tuberkulinreaktionen bei Tieren / S. J. Basybekov, T.A. Elekeev, B.A. Espembetov, M. Bazarbayev, A. R. Sansyrbay, N. S. Raw // Bulletin der staatlichen Agraruniversität Altai. – 2016. – Nr. 6 (140).– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uskorennyy-sposob-postanovki-diagnoza-tuberkulez-i-differentsiatsii-nespetsificheskikh-tuberkulinovykh-reaktsiy-u-zhivotnyh>
6. Latypov, F. R. Die Anwendung von lebenden Methoden zur Diagnose von Tuberkulose und Differenzierung unspezifischer Tuberkulinreaktionen bei Rindern / F. R. Latypov, F. R. Muhametzyanov // Gelehrte Notizen zum Thema Tuberkulose. N.E. Bauman-2016. – Nr. 2– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-prizhiznennykh-metodov-dlya-dagnostiki-tuberkuleza-i-differentsiatsii-nespetsificheskikh-tuberkulinovykh-reaktsiy-u>
7. Silva, E. (2011). Evaluation of an enzyme-linked immunosorbent assay in the diagnosis of bovine tuberculosis. *Vet. Microbiol* 78 (2), 111-117.

ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Березина Елизавета Павловна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Голубева Наталья Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Закаливание - это достаточно хорошее средство, которое с помощью систематических упражнений оказывает целительное влияние на организм человека, положительно воздействует на выносливость и трудоспособность. Закаливание всего организма укрепляет нервную систему и регулирует обмен веществ [1].

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование природных факторов природы для повышения сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды.

Принципы закаливания.

Постоянность применения закаливающих процедур.

Как в любом виде спорта, так и в закаливании, тренировать тело нужно каждый день. Необходимо выработать свою собственную систему лечения и включить процедуры в график дня. Ставьте правдоподобные цели и спокойно двигайтесь вперед к своим достижениям. Необходимо ежедневно подбирать комплекс процедур, независимо от погодных условий и настроения. Если закаливание организма приостановить, то со временем вы не достигнете желаемого результата. Каждая завершенная ежедневная процедура лечения вызывает реакцию в организме. Закаленное тело не отзывается на следующие раздражители [1].

Постепенное увеличение силы раздражающего влияния.

Закаливание даст позитивный результат лишь в том случае, если потихоньку увеличивать силу и время закаливающих процедур. Резкое остывание, превышающее способности организма противодействовать такому негативному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду [2].

Очередность в проведении закаливания.

Не старайтесь сделать всё в первый же день. Ваш организм должен привыкнуть к нагрузкам, которые вы хотите ему дать. Время на закаливающие процедуры увеличивайте понемногу, иначе организм будет попросту отвергать пользу закаливания. Тело человека стоит подготовить перед таким не простым этапом, как закаливание, так как это огромная нагрузка на организм из-за резкого изменения температуры. Можно начать с растирания, ванночки для ног и только затем переходить к обливанию, соблюдая принцип постепенного уменьшения температуры.

Учет состояния и индивидуальных особенностей человека.

Закаливание производит очень сильное влияние на организм, особенно на людей, которые начинают его впервые. Поэтому перед тем, как начать принимать закаливающие процедуры, следует проконсультироваться с врачом. Учитывая все особенности, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство [2].

Совокупность воздействия природных сил.

Чтобы выбрать какой метод закаливания подходит именно вам, нужно попробовать все методы понемногу. Но при этом не забывать, что для выбора метода следует учитывать, что он зависит от ряда

конкретных условий: времени года, состояния здоровья, климата и географического положения места проживания. Эффективность закаливающих процедур значительно возрастает при сочетании со спором. При этом следует отметить, что величина нагрузки на ствол также различна. Строго соблюдая эти правила, вы убедитесь, что закаливание и его влияние на здоровье человека невозможно переоценить.

Средства и методы закаливания

Лучшее время для начала закаливания воды – лето и осень. Процедуры лучше проводить утром, сразу после сна или по окончании утренней зарядки. К основным средствам и методам закаливания (путем увеличения степени воздействия на организм) относятся: Закаливание воздухом

По мнению ученых, наиболее универсальным средством закаливания является воздух, и часто рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Это отличный способ укрепить и закалить тело. Недаром воздушные ванны считаются самыми щадящими и безопасными процедурами. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как лечебного средства является то, что они доступны людям всех возрастов и могут широко применяться не только здоровыми людьми, но и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями. Нахождение на свежем воздухе улучшает самочувствие всего организма в целом, влияет на эмоциональное состояние, а также, вызывает чувство бодрости и свежести [3].

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи оказывают выраженное тепловое воздействие на организм. Они способствуют выработке октабря дополнительного тепла в организме. Ультрафиолетовые лучи улучшают состав крови, обладают бактерицидным действием, тем самым повышая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают укрепляющее действие практически на все функции организма [4].

Закаливание водой

Существует несколько различных способов закаливания водой:

Обтирание является первой стадией закаливания водой. Этот тип закаливания является самым мягким из всех процедур закаливания с использованием воды. Их можно применять с первых дней жизни ребенка [5].

Обливание - более эффективная процедура, чем протирание.

Делится на общий и местный. Первый тип предполагает смачивание всего тела. Продолжительность процедур вначале составляет 1 минуту и постепенно увеличивается до 2-3 минут. Также начинаем постепенно снижать температуру с 36 градусов до 18 градусов. После этой процедуры тело можно еще растереть сухим полотенцем. Местный душ обычно включает обливание ног и полоскание горла холодной водой. Этот метод заключается в воздействии воды на стопы, лучше всего делать эту процедуру перед сном в течение всего года. Полоскание делают ежедневно утром и вечером. Для местного обливания необходимо использовать воду с температурой около +30С, а также пониженную до +15С и ниже.

Душ – еще более эффективная водная процедура. Контрастный душ с водой температурой 15°С, чередующийся с водой 2-3 раза с температурой 40°С в течение 3 минут, стимулирует и помогает зарядиться позитивом. Но начинать стоит с продолжительностью не более минуты. Со временем организм начинает привыкать, можно попробовать постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность процедуры, в том числе растирания тела, до 2 минут.

Купание зимой или купание в открытой воде зимой — один из методов закаливания человека. К этому виду душа следует подходить только после того, как человек уже подготовлен предыдущими видами закаливания [6].

Комплексное закаливание

Это повышение устойчивости организма человека при использовании разных видов нагрузок в разное время года. Учитывайте возраст и пол, а также состояние здоровья.

Способствует профилактике и лечению комплексного закаливания, респираторных, нервных, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

В заключение хотелось бы сказать, что в современных условиях значение закаливания все больше возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Так как медицина всё дальше и дальше идёт по лестнице вверх и улучшает знания во всех областях лечения организма людей, тем самым они начинают понимать огромную значимость закаливания для организма. Ведь это не только хорошо влияет на здоровье человека, но и на выносливость человека, ведь не многие смогут выдержать такие процедуры.

Закаливание - одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Поэтому закаливание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаленный человек обладает большой жизненной силой, не подвержен болезням и в любых условиях способен оставаться спокойным, жизнерадостным и оптимистичным.

Список литературы

1. Закаливание как средство оздоровления в системе медицинской реабилитации: учебное пособие / составитель Н. А. Табашникова. — Барнаул: АГМУ, 2022. — 70 с.
2. Хохлов, А. А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры: учебное пособие / А. А. Хохлов, А. В. Воронин, О. И. Разумова. — Ульяновск: УлГАУ имени П. А. Столыпина, 2020. — 84 с.

3. Журин, А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента: учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 52 с.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва: МПГУ, 2018. — 336 с.
5. Янова, М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты: учебное пособие / М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. — 280 с.
6. Зоогигиена: учебник / И. И. Кочиш, Н. С. Калужный, Л. А. Волчкова, В. В. Нестеров. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 464 с.

СЕКТА АУМ СИНРИКЁ В РОССИИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ

Береснев Владислав Юрьевич, 1 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования,
Новосибирский государственный педагогический университет
Гордейчик Екатерина Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Секта Аум Синрикё известна по всему миру своей террористической деятельностью, но именно в России секта имела самый большой успех по численности адептов. По оценкам лидеров Аум Синрикё, в январе 1994 г. число их адептов в Москве составляло 35000 человек, а в целом по РФ — немногим менее 50 000 человек. Эксперты из Комитета по спасению молодёжи утверждают, что после запрета её деятельности по решению суда в апреле 1995 г. секта Аум Синрикё продолжает активно действовать и в настоящее время. По последним данным численность ее адептов составляет примерно от 50 до 100 тысяч человек [1, С. 186]. Члены секты были верны своему лидеру, были готовы на всё ради своего учителя – Сёко Асахары, в том числе на совершение терактов. Одним из ярких примеров такой решительности является инцидент с Дмитрием Сигачёвым. После ареста Асахары, члены секты организовали группу под предводительством москвича Дмитрия Сигачёва с целью освобождения главы секты с помощью террористических актов. Они намеревались заложить взрывчатку на станциях метро, в парке отдыха, торговых центрах, а также в 15-этажном торговом центре в городе Аомори. Далее они планировали обратиться к правительству с требованием освободить Асахару и выплатить десять миллионов долларов. Затем боевики собирались вывезти «учителя» в поселок Славянка в Приморье и спрятать его на заранее приобретенной конспиративной квартире. Планы сектантов сорвало УФСБ по Приморью [2]. Данный инцидент случился из-за распространения сектой с помощью средств массовой информации идей и взглядов, ведущих к росту насилия, неравенства и нетерпимости, внушения населению всеисильности и вседозволенности террористов [3, С. 20]. Случай показывает большое влияние секты Аум Синрикё на жителей России в 90-е гг. и последствия, к которым привела данная организация.

Чтобы понять почему японская секта имела такой успех в России нужно отметить, что Аум Синрикё планировала благодаря РФ получить нужные для неё оружие и рецепт газа зарин для начала террора с целью получения политической власти в Японии. Поэтому секта решила распространять свои идеи на территории РФ, чтобы иметь поддержку в массах и покровительство высших политических кругов страны. Ее появление сопровождалось мощнейшей рекламной кампанией: в первые месяцы своей деятельности секта заплатила около миллиона долларов США, обеспечив себе ежедневную часовую программу на радиостанции «Маяк» и получасовую еженедельную передачу на канале «2×2» [1, С. 186]. В 1992 г. Аум Синрикё была зарегистрирована Министерством юстиции с центром в Москве. С того времени стали проводиться с периодичностью в 1-2 месяца массовые инициации с интенсивной медитацией на стадионе «Олимпийский» и в других местах. Просуществовав два года, российское отделение провело ряд масштабных мероприятий, среди которых – музыкальный концерт в спортивном комплексе «Олимпийский». Интересно, что Сёко Асахара был известен и как композитор. Его музыка исполнялась, в том числе, российским симфоническим оркестром «Кирэн», выступавшим в спорткомплексе «Олимпийский» в 1990-х гг. [1, С. 186]. Благодаря данной массовой пропаганде секта получила верных адептов, которые духовно и финансово поддерживали ее, благодаря структуре секты, построенной на строгой иерархии. Нижестоящий адепт должен был полностью подчиняться вышестоящему. Большинство членов придерживались анонимности, и все знали только главу секты. При этом за каждым членом секты велась слежка. Для вступления в секту любому человеку необходимо было заполнить анкету и пожертвовать что-то для секты. Новые адепты заносились в электронную базу и им присваивался номер с новым именем. Для того, чтобы член секты смог дальше продвигаться в своём просвещении, он должен был оставить всё мирское, что выражалось в виде продажи всего имущества с целью подарить секте определённую сумму. В случае оставления дома Аум Синрикё, одна из процедур предусматривала высшее пожертвование: «Я оставляю все мое имущество Аум и оно не будет возвращено, даже если я покину Аум». При этом желательно, чтобы «имущество, которым можно распорядиться, было максимально обращено в наличные» [1, С. 184]. Такими действиями можно объяснить большое количество капитала для проведения в будущем теракта в метро. Сама секта получала всё больше влияния на территории РФ до Зариновой атаки, которая поставила вопрос о дальнейшем официальном существовании секты на территории Российской Федерации.

Но люди не просто так начинают идти в секты и ставить существование секты важнее собственной жизни. В социуме должен был произойти кризис, который подвергнет уверенность населения в государстве или

в другой социальной структуре. Важным моментом, который определил популярность сект, был распад СССР. Падение советского режима и свойственной ему системы идеологических представлений, так или иначе интегрирующих советское общество, привело к глубочайшему кризису социальной идентификации населения. По опросам, проводимым ВЦИОМ с 1993 по 2003 гг., именно социальные ценности потерпели (в ходе распада советского общества) наибольший ущерб. Распад совместно разделяемых представлений, произошедший в 90-е гг. в нашей стране, привел к катастрофическому падению уровня доверия между социальными агентами и исчезновению доверия между государством и обществом. В этой ситуации и происходит расцвет нетрадиционных религиозных движений и групп [4, С. 161]. При этом у человека того времени не оставалась никакого доверия к «родному». Поэтому общество стало верить и доверять иностранным идеям. Появилась потребность в иностранных верованиях и идеалах. Человек уже не мог себя идентифицировать себя как советский человек и искал себя в других идеях. Поэтому появилось большое количество маленьких и крупных радикальных движений. Формировались группы скинхедов, националистов, появлялось большое количество неоязычников, которые пытались «вернуться к корням». В итоге в 90-е формируется Национал-большевистская партия во главе с Эдуардом Лимоновым и многие другие организации с разными идеями и уровнем радикальности. Иностранные организации того времени смогли получить определённую часть влияния на российский социум. Например, Свидетели Иеговы, которые в 90-е гг. посещали школы с целью распространения своих взглядов и идей среди школьников.

Отдельно стоит выделить книгу Харуки Мураками «Край обетованный», в которой описывается влияние секты на её членов в Японии. Благодаря данному труду можно также понять менталитет российских членов Аум Синрикё. Автор брал интервью у адептов Аум Синрикё и пытался понять их логику и цели. Стоит отметить, что большинство интервьюируемых говорит о поддержке и напутствиях секты, которая помогает и спасает их до сих пор. Но реакция на саму Заринову атаку оказалась неоднозначная. Кто-то считал, что во всём виноват только Сёко Асахара, а сами члены люди добрые и такое бы не допустили. Существовало мнение, что секту подставили и они не виноваты. Но большинство адептов после данных событий просто не верило, что организация Аум Синрикё, которая им помогала и поддерживала могла такое совершить. Сам автор в конце книги говорит, что люди из секты верили в свою добродетель и правильность своих действий, но встретившись с реальностью остались с большим количеством вопросов, на которых у них не было ответов. Благодаря данным интервью можно примерно представить реакцию российских сектантов на Заринову атаку, логику их мыслей, в том числе планирование действий в будущем с целью спасти учителя.

Таким образом, секта Аум Синрикё попала в лучший момент для распространения своих взглядов в Россию. Население Российской Федерации потеряло всё доверие к государству и искала ответы в «импортозамещении», поэтому в 90-е г. XX в. секты имели такой успех в России. Люди стали разочаровываться в «советских» ценностях и находили истину в сектах, которые притягивали своим иностранным и восточным происхождением. Вместе с мощнейшей рекламой Аум Синрикё завоевала верных адептов, которые нашли в данной секте необходимую поддержку в данный социальный кризис. И даже после запрета данной секты на территории Российской Федерации у секты остается большое количество адептов, которые не нашли решения в традиционных религиях. Данная ситуация с сектами в России показывает всю трагедию распада Советского Союза и недоверия к системе. Поэтому граждане России не хотели связываться с государством и к близким к ним организациям (таким как православная церковь) в то время. Человек не знал с чем себя идентифицировать и во что верить. Для многих секта Аум Синрикё стала смыслом жизни в то время и остаётся до сих пор.

Список литературы

1. Евдокимов А. Ю. «Новые» Религиозные движения. - Москва: Министерство образования и науки Российской Федерации Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный лингвистический университет», 2011. - 276 с.
2. Жизнь Секо Асахары. Как боевики из России "спасали" лидера "Аум Синрикё" // РИА Новости URL: <https://ria.ru/20180706/1524095185.html> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Лукьянов Н.Е., Пилипушка С.В., Прошин В.А. Противодействие терроризму. - Новосибирск: Изд-во НГПУ. 2020. - 212 с.
4. Боева Е.С. Эволюция развития сект и нетрадиционных религиозных движений в России // Власть и управление на Востоке России. - 2011. - №4. - С. 158-162.

ЗАРИНОВАЯ АТАКА СЕКТЫ АУМ СИНРИКЁ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Береснев Владислав Юрьевич, 1 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования,
Новосибирский государственный педагогический университет
Гордейчик Екатерина Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Зариновая атака является примером новой волны терроризма - религиозного терроризма, который был призван утвердить и заставить признать веру террористов и одновременно ослабить и даже уничтожить другие вероучения [1, С. 13]. Секта Аум Синрикё была одним из родоначальников нового терроризма, который пришел на смену левому терроризму. Но Заринову атаку выделяет не сама секта, а то, благодаря чему был проведён данный террористический акт. Терроризм с использованием химического оружия вызывает опасения, так как по мнению зарубежных экспертов, расщепляющиеся материалы, компоненты химического и биологического оружия сейчас доступны террористам, как никогда ранее. Это объясняется либерализацией торговли, слабостью экспортного контроля, открытостью данных о новейших разработках в области химических и биологических вооружений и усиливающейся интернационализацией преступности и терроризма [2, С. 438]. В настоящее время нет нормальной системы противодействия и предупреждения таких атак. В статье предпринимается попытка проанализировать секту Аум Синрикё на примере Зариновой атаки в токийском метро.

Основателем данной секты являлся – Сёко Асахара или при рождении Тидзуо Мацумото. Он родился 2 марта 1955 года в бедной многодетной семье и с рождения болел глаукомой. Был полностью слепым на левый глаз, а правым видел лишь на 20%, поэтому учился в специальной школе для полностью слепых детей и пользовался этим - издевался над одноклассниками, эксплуатировал их беспомощность, зарабатывал на них. Поступить в университет у Сёко Асахары не получилось, поэтому он стал практиковать нетрадиционную китайскую медицину. В 1981 г. он открыл свою аптеку, организовал продажу фальшивых лекарств, на чём заработал около 40 миллионов иен. Был арестован и оштрафован на 20 тысяч иен [3, С. 181-182]. Стоит выделить две основные причины проведения химической атаки: идеологические и политические.

Если говорить про идеологические причины, то для японских сект является нормальной практикой смешения разных верований для создания собственной концепции, и Аум Синрикё не являлось исключением. Асахарой была разработана псевдорелигиозная система, якобы «содержащая в себе сущность всех религий»: элементы йоги, тантрического буддизма, христианства, даосизма, псевдонауки и апокалиптизма (записи Нострадамуса), а также элементы «теории заговора» масонов. Христианскую церковь Асахара считает одним из масонских учреждений [3, С. 183]. Описать это учение можно как «комплекс тибетских тайных учений, буддизма и христианства» [4, С. 184]. Сёко Асахара, глава секты, был хорошо знаком с религиозными трудами из разных религий, и особенно христианства. Оттуда он подчерпнул идею Армагеддона - места эсхатологической битвы на исходе времен, в которой будут участвовать «цари всей земли обитаемой». Данная идея стала основой доктрины для секты Аум Синрикё. Важный момент заключается в том, что в христианстве нет цели ускорить начало Армагеддона в отличие секты Аум Синрикё. Идея проведения именно террористических актов пришла Сёко Асахаре после прочтения книги Т. Кавадзары – «Сценарий уничтожения». [4, С. 185]. То есть смысл жизни по Аум Синрикё заключался в том, чтобы начать Армагеддон быстрее, с той целью, чтобы спаслись избранные, которые достигли Аума – истины и просветления.

Рассмотрим политические причины террористической деятельности секты. Ранее глава секты Сёко Асахара создавал политическую партию под названием «Синри-то», или в переводе - «Партия высшей истины». Но в выборах в парламент они потерпели крах. СМИ и общество высмеивало идеи Сёко Асахара и никакой значимости его действиям не придавали и не считали Асахару и членов его партии конкурентами. Это привело к тому, что Асахара объявил войну правительству Японии, для чего в 1992 г. создает собственное «теневое правительство». «Министр толкования» указанной выше организации - Киохиде Хаякава, опубликовал трактат «Законы гражданской утопии», где объявил «объявление войны» японской конституции и гражданским институтам страны [3, С. 185]. Для достижения данной цели совершались визиты членами секты в России для покупки вертолётов Ми-17 и огнестрельного оружия. Некоторые источники указывают на то, что рецепт газа Зарин и вертолёт секта купила в России для распыления его над Токио [3, С. 185]. Сёко Асахара планировал получить власть над Японией благодаря химическому и бактериальному оружию. Распылив его над Японией и после получив власть на Японию, Сёко Асахара хотел в дальнейшем получить власть по всему миру. Штаб-квартира секты находилась у подножия Фудзиямы, где велись эксперименты с бактериями – распространителями сибирской язвы, ботулизма и других эпидемических болезней. Бактерии в дальнейшем распыляли около японского парламента, императорского дворца и американской военной базы в Йокосука [3, С. 187].

20 марта 1995 года секта Аум Синрикё организовала атаку с помощью зарина в токийском метро. Десять членов секты разделившись на 5 групп и распределившись по разным станциям метро сели в вагоны, после чего оставив пакеты с газом на полу вагона, проткнув их зонтами покинули поезд. В результате террористического акта погибло от 10 до 27 человек, еще около 1000 человек получили отравления разной степени тяжести [3, С. 186]. После теракта внимание полиции сразу было сосредоточено на секте. Были проведены массовые рейды на офисы, штаб-квартиру в префектуре Яманаси и места сбора сектантов. Полиция

получила неопровержимые доказательства причастности организации к совершению терактов, были изъяты ёмкости с химическими веществами, денежные средства, оружие. Так же было арестовано руководство секты, а ее имущество было конфисковано. Представители культа активно готовились к «концу света»: после взрыва в Токийском метро полиция вышла на завод по производству боевых отравляющих веществ и бактериологического оружия. Была даже найдена технологическая документация по обогащению урана. Асахарой был выстроен подземный бункер и составлены списки мирового правительства из 20 министров [3, С. 187-188]. После задержания, Асахара отрицал связь секты с терактом, но ряд других участников признались в участии в теракте, а также других преступлениях, таких как убийства лиц, которых посчитали «врагами культа», а так же других видах насилия. После данного события руководство секты и участники атаки были арестованы, а глава секты Сёко Асахара был казнён в 2018 году. Судебные процессы ведутся до сих пор.

Данное событие шокировало японское общество. Многие людей волновали причины и мотивации сектантов, которые были адептами и участвовали в данной атаки. И человек, который пытался найти ответы — это Харуки Мураками – японский писатель, который написал книги про данное событие – «Подземка» и «Край обетованный». Книги были написаны со слов очевидцев, которые оказались в этот момент атаки и стали жертвами событий. Он интервьюировал адептов секты и пытался выяснить у них причины совершения атак. Данные книги являются иллюстрацией страха японского общества того времени.

Рассматриваемый пример террористического акта показывает опасность сект, которые основаны на идее Армагеддона, а именно самостоятельному приближению Армагеддона с целью спасения праведных и достигших просвещения. Но под этой идеей скрывалась подоплёка – достижение политической власти для Сёко Асахары, которую он не смог получить в выборах парламента. Для главы секты это стало сильным потрясением, которое он не хотел признавать. Поэтому Сёко Асахара решил использовать террор для достижения своих целей. При этом у секты хватало финансов и связей, чтоб получить рецепт газа Зарин и производить его в самой Японии. Благодаря распространению своих идей на территории других стран через СМИ. Сам же механизм атаки, именно применение химических веществ против гражданской инфраструктуры был новым. Действующая система организации противодействия терроризму, а также технические средства безопасности не были готовы к химической атаке, так же отсутствовал механизм действий специальных служб на случай применения бактериологического или химического оружия. Такой печальный опыт в итоге привел к проработке мер противодействия против химического оружия в других государствах.

Список литературы

1. Лукьянов Н.Е., Пилипушка С.В., Прошин В.А. Противодействие терроризму. - Новосибирск: Изд-во НГПУ. 2020. - 212 с.
2. Малышев В.П. Проблемы обеспечения защиты населения от актов химического и биологического терроризма // Стратегия гражданской защиты: проблемы и исследования. - Москва: Центр стратегических исследований гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2012. – 438 с.
3. Евдокимов А. Ю. «Новые» Религиозные движения. - Москва: Министерство образования и науки Российской Федерации Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный лингвистический университет», 2011. - 276 с.
4. Совастеев В.В., Поташёв Д.В. Политический экстремизм и терроризм в Японии во второй половине 60-х - 90-е гг. XX в. в контексте всемирной истории // Россия и АТР. - Владивосток: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Институт истории, археологии и этнографии народов Дальнего Востока Дальневосточного отделения Российской академии наук», 2015. – 186 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Бессонова Дарья Аркадиевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире на первый план общественной жизни выходит адаптивная физическая культура, цель которой – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность [1]. По данным Федерального реестра инвалидов в Российской Федерации насчитывается 12 млн., а также был зафиксирован рост количества людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) почти на 10%. Такой стремительный рост показателей требует большего введения в практику именно адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это интегрированная наука, т.к. она объединяет сразу несколько самостоятельных научных направлений. Происходит совмещение таких сфер науки, как общая физическая культура, психология, медицина и коррекционная педагогика. Только создание комплекса, включающего все эти области знаний, дает положительный результат. Ни в коем случае нельзя забывать о психологической составляющей, делая уклон только на физическое здоровье. Нужно понимать, что эти два

понятия тесно связаны, напрямую оказывают влияние друг на друга. Стоит понимать, что нельзя предъявлять одинаковые требования для разных групп людей с ограниченными возможностями.

Главная задача АФК состоит в том, чтобы улучшить состояние здоровья человека, его двигательные функции, но при этом деятельность держится на организации общения и возможности людей для самореализации, т.е. такой вид физической культуры направлен главным образом на восстановление социальных функций, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только на лечение особенных людей с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур [2].

Для лучшего понимания адаптивной физической культуры следует подробнее разобрать ее функции.

Социализирующая – это основная функция, которая состоит из различных сочетаний таких функций как коммуникативная, интегральная, гуманистическая, возможно привлечение дополнительных. Она наиболее актуальна, т.к., как было сказано выше, основой АФК служит именно адаптация инвалидов и людей с ОВЗ к полноценной общественной деятельности, для того, чтобы они стали социальной единицы.

Коммуникативная функция. Общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания.

Коррекционные функции - направлены на выявление риска инвалидизации, улучшение работоспособности, запуск процессов выздоровления. Применяются и при работе с людьми, которые получили излечимую травму или осложнения после болезни.

Оздоровительные функции. Сюда входят: расширение компенсаторных способностей или приспособление человека к его дефекту, укрепление здоровья, а также коррекция дефектов.

Образовательная включает в себя предоставление информации о строении организма, его функциях, включение понятия «физкультура» в жизнь человека с ограниченными возможностями.

Воспитательная функция заключается в возможности приобретения душевных качеств, необходимых для преодоления трудностей; нормализация психического развития; активация таких мозговых функций, как память, интеллект, внимание [3].

В процессе двигательных движений происходит приспособление различных процессов в организме к тем условиям и дефектам, с которыми человеку приходится существовать, наблюдается развитие мышечной деятельности, компенсаций нарушенных функций, приспособление вегетативных систем к нагрузке, развитие остаточных функций организма, а также борьба с осложнениями, которые могли появиться в результате прогрессирования заболевания. Сбалансированные, правильно подобранные упражнения будут воздействовать на отделы ЦНС, что приведет к перестройке патологических условных рефлексов.

Существует две группы упражнений для людей с ОВЗ и инвалидностью: общеподготовительные - применяются в малых формах физической активности, например, физкультминутка, разминка, общеразвивающие физические упражнения; специальные - используются при спортивном, лечебном направлении, например, медленный бег, плавание, ходьба на лыжах.

Адаптивную физическую культуру следует отличать от лечебной физической культуры, которая предполагает применение физических упражнений с целью лечения и реабилитации, а также профилактики заболеваний. В рамках АФК возможно применение ЛФК, т.к. у людей с ограниченными возможностями помимо тех заболеваний, которые являются причиной инвалидности, могут развиваться сопутствующие, поддающиеся немедикаментозному лечению (например, применение лечебной физической культуры при расстройстве аутистического спектра, которое нередко сопровождается развитием плоскостопия, нарушением осанки и координации движений) [3].

Сочетание адаптивной и лечебной физической культуры стабилизирует психическое равновесие, частично или полностью исключит гиподинамию и нивелирует функциональные асимметрии.

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой позволит поднять на новый качественный уровень социальной практики физическую культуру, образование, всю систему именно комплексной адаптации людей с проблемами со здоровьем, наладит уровень жизни и коммуникаций в обществе, а внедрение адаптивной и лечебной физической культуры в систему современного образования является фундаментальной инновацией, которая приведет к укреплению здоровья нации.

Список литературы

1. Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 17–18 октября 2017 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 255 с.
2. Борисенко, И. В. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура как феномены современности / И. В. Борисенко, под общ. науч. ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Издательство Ставролит, 2018. – С. 241-244.
3. Михайлов, В. С. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры / В. С. Михайлов, В. О. Цыганкова // Интерактивная наука. – 2022. – № 6(71). – С. 79-80.

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Брындин Сергей Русланович, 2 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Татьяна Павловна Шмакова - научный руководитель, старший преподаватель

Одной из самых актуальных проблем наших дней является проблема поддержания здоровья и работоспособности как здоровых людей, так и страдающих хроническими заболеваниями, среди которых одним из самых распространенных является бронхиальная астма. В мире насчитывается более 348 миллионов пациентов-астматиков и их число неуклонно растет.

Бронхиальная астма — хроническое воспалительное заболевание, затрагивающее структуры нижних дыхательных путей и не поддающееся полному устранению. Проявляется приступами удушья, кашлем, расстройством дыхательной деятельности [1]. Болезнь снижает качество жизни, трудоспособность и может привести к смерти вследствие дыхательной недостаточности [2]. Дыхательная гимнастика в комплексе с традиционным лечением позволяет облегчить течение заболевания, добиться длительной ремиссии и укрепить организм.

Дыхательная гимнастика – это определенный комплекс упражнений для дыхания, которые применяются в профилактике и лечении заболеваний. Упражнения помогают не только при борьбе с бронхитом и астмой, но и при хронической усталости и бессоннице. Дыхательная гимнастика улучшает общее состояние организма: у человека нормализуется сон, улучшается концентрация внимания, повышается активность и продуктивность [3].

Упражнения дыхательной гимнастики работают по следующим принципам:

- искусственное затруднение;
- задержка дыхания;
- замедление дыхания.

Упражнения занимают порядка 30 минут в день, при этом положительный эффект можно почувствовать практически сразу. Существуют разные техники дыхательной гимнастики, обладающие своей спецификой.

Одна из самых распространенных – дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой. Суть этого метода – в резком и звучном вдохе носом, как будто хлопком ладонями [4]. При вдыхании воздуха плечи опускаются вниз, ноздри должны смыкаться так, как будто на них нажимают. Область под ребрами сжимается, как будто вы делаете попытку втянуть живот так, чтобы он коснулся позвоночника. Выдох – пассивный, естественный, через слегка приоткрытый рот (грудная клетка при этом постепенно расслабляется).

Пауза между вдохом и выдохом составляет 2-4 секунды. Количество вдохов нужно постепенно повышать (до 4000 вдохов в сутки, которые можно поделить на 3 захода – утром, в обед и вечером). После наступления улучшения своего состояния, количество вдохов можно снизить, но совсем прекращать занятия нельзя.

При всестороннем изучении дыхательной гимнастики Стрельниковой, была научно доказана ее эффективность не только при лечении пневмонии, астмы и бронхитов, но и для здоровья организма в целом [5].

Еще одна распространенная и эффективная методика лечебного дыхания – дыхательная гимнастика Константина Павловича Бутейко. Данная техника основана на задержке дыхания и поверхностных вдохах. Суть принципа - «меньше дышать». Стандартная гимнастика по Бутейко – это вдох (2 секунды) – выдох (4 секунды) – задержка дыхания (4 секунды) [6].

Доказано, что такая методика позволяет лечить более 90 заболеваний. Она позволяет снизить потребность организма в кислороде, насытить его углекислым газом, а также устранить гипервентиляцию легких [7].

Я выработал свой адаптированный комплекс упражнений дыхательной гимнастики, состоящей из некоторых упражнений комплексов Стрельниковой и Бутейко.

Упражнения выполняются за 30 минут до еды или через час после еды в хорошо проветренном помещении. Температура воздуха в помещении должна быть комфортной, в диапазоне 20-24 градуса, воздух увлажненным. Одежда должна быть удобной, не стесняющей движение. Можно заниматься на кровати с полужестким матрасом и на стуле со спинкой. Дыхание должно быть комфортным, выдох не должен быть форсированным и шумным. Вдох делать носом, а выдох через губы, сложенные трубочкой. Приступать к выполнению гимнастики можно в том случае, если состояние удовлетворительное, нет новых жалоб на одышку, слабость, боль в сердце, головную боль, нет подъемов температуры в течение дня выше 37,5 градусов, если пульс не превышает 100 ударов в минуту, артериальное давление не выше 160/100 и не ниже 90/60. Перед выполнением упражнений считается пульс, измеряется артериальное давление. Определяется сатурация кислорода по пульсоксиметру. Реакция на нагрузку считается положительной, если Ваше самочувствие не ухудшилось, не выросла слабость, не усилилась одышка, нет затруднения дыхания. Пульс может увеличиться примерно на 10 ударов минуту, артериальное давление не изменится или немного снизится. Показания пульсоксиметра будут колебаться в пределах 2-3%, не опускаясь ниже 95% и быстро за 1,5 минуты возвращаясь к исходному уровню 97-98%.

Упражнения должны быть незамедлительно прекращены, если наблюдается:

- усиление одышки, нарастание слабости;
- стеснение в груди, боль в груди, затрудненное дыхание;
- головокружение, головная боль, нарушение зрения;
- сердцебиение, потливость, неустойчивое положение;
- артериальное давление менее 90/60;
- сатурация <95% или падение во время упражнений более, чем на 4 балла.

Необходимо отметить, что существуют противопоказания к проведению дыхательных упражнений [8]:

- сильная близорукость, глаукома (во время занятий может повыситься внутриглазное давление);
- острая боль при выполнении упражнений;
- стадия обострения хронических заболеваний;
- острые инфекционные заболевания;
- сильные кровотечения любой формы.

Подготовительная фаза. Садимся на край стула или любой твердой поверхности с ровной спиной (рис.

1). Руки лежат на коленях, взгляд направляется выше уровня глаз и полностью расслабляется диафрагма. Производится поверхностное и бесшумное дыхание носом, наблюдается ощущение недостатка воздуха. Время выполнения - 10-15 минут. При появлении необходимости увеличить глубину вдоха, но продолжать дышать верхней частью грудного отдела. При правильном выполнении последует ощущение сильного тепла, может покрыть испарина. Расслабляя диафрагму, можно избавиться от желания глубоко вдохнуть. Заканчивать это предварительное упражнение нужно, не углубляя дыхание. До проведения этой подготовки и по окончании, делается полная задержка дыхания и фиксируется пульс.



Рис. 1 - Подготовительная фаза.

Выполнив подготовку, переходят непосредственно к занятиям дыхательной гимнастикой при бронхиальной астме.

1. Задействуются только верхние легочные отделы: делается вдох, потом выдох, пауза. По пять секунд на каждую стадию. Повтор циклов 10 раз.

Далее делается вдох на 7,5 секунд с нижней части — от диафрагмы, поднимая его до грудного отдела. Теперь тот же временной период выдох в обратном направлении, сверху-вниз. Далее — пауза 5 секунд. Повтор циклов 10 раз. Дыхание с использованием диафрагмы на вдохе и помощи пресса на выдохе показано на рисунке 2.

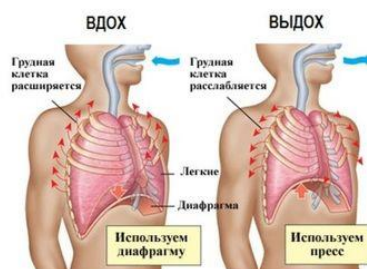


Рис. 2 - Дыхание с использованием диафрагмы на вдохе и помощи пресса на выдохе.

2. Задержка дыхания и массаж точек носа. Упражнение выполняется 1 раз (рис. 3).



Рис.3 - Дыхание с одновременным массажем точек носа.

3. По принципу полного дыхания из 2-го упражнения, осуществляется дыхание сначала зажимая правую ноздрю, а потом — левую (рис. 4). 10 повторений на каждую ноздрю.



Рис. 4 - Дыхание одной ноздрей.

4. Снова делается полное дыхание, но теперь на вдохе втягивается живот и держатся брюшные мышцы до конца упражнения: 7,5 секунды вдох, столько же времени на выдох, а потом пятисекундную паузу. Повтор 10 раз.

5. Упражнение на осуществление полной вентиляции легких. Выполняется по 12 сильных глубоких вдохов-выдохов, длящихся не более 2,5 секунд. Прделав это упражнение в течение минуты, следует на выдохе сделать паузу насколько сможете.

6. Четырехуровневое редкое дыхание. Вдох 5 секунд, выдох 5 секунд, потом на 5 секунд – задержка воздуха. Цикл в течение минуты.

7. Далее пять секунд на вдох, пауза 5 секунд, выдох 5 секунд. После – задержка на 5 секунд. На выполнение две минуты.

8. Повтор предыдущее упражнение, но каждый цикл делается по 7,5 секунд. На это уйдет 3 минуты и соответственно получится 2 дыхания в минуту.

9. Последнее упражнение выполняется 4 минуты. Вдох, пауза, выдох и задержка выполняется по 10 секунд. Итого 1,5 дыхания в минуту.

Оптимальным при бронхиальной астме будет доведение упражнения до одного дыхания за 60 секунд и двойная задержка.

Затем вдох и полная задержка дыхания. Затем выдох – и снова максимальная пауза. Выполняется 1 раз.

Завершается комплекс подготовительным упражнением, которое выполняли вначале. Все упражнения необходимо делать, фокусируясь на гимнастике, не отвлекаясь и не прерываясь до окончания занятий.

Как правило, улучшение состояния наступает через несколько сеансов. Для достижения стабильных результатов следует помнить:

- упражнения дыхательной гимнастики при бронхиальной астме подбирают индивидуально, учитывая следующие факторы: возраст и общее самочувствие больного, фазу заболевания (обострение или ремиссия) и его тяжесть;
- занятия дыхательной гимнастикой улучшают как физическое, так и эмоциональное состояние;
- положительный результат будет замечен только при регулярных занятиях на протяжении нескольких месяцев.

При выполнении комплексов упражнений дыхательной гимнастики организм насыщается кислородом, в результате чего у человека повышается стрессоустойчивость, он становится более продуктивным в работе [9]. Увеличивается объем легких, что способствует большей выносливости и способности переносить серьезные физические нагрузки; происходит естественный массаж органов брюшной полости. Во время занятий задействуется большое количество мышц, что приводит к укреплению мышечной системы.

В заключении хочется отметить, что упражнения и правильные техники дыхания очень важны для физического и психического здоровья. Таким образом, главная задача дыхательной гимнастики – улучшение качества жизни человека, облегчение течения заболевания, нормализация сна, повышение иммунитета, увеличение энергии. Человек начинает чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным.

Список литературы

1. Солопов В. Н. Астма: помоги себе сам / В. Н. Солопов. – Москва: Директ-Медиа, 2013 – 124 с.
2. Выхристенко Л. Р. Бронхиальная астма: пособие / Л. Р. Выхристенко. – Витебск: Издательство ВГМУ, 2016 – 67 с.
3. Лукашкова И. Л. Дыхательная гимнастика: методические рекомендации / И. Л. Лукашкова. – Могилев: Издательство МГУ имени А. А. Кулешова, 2018 – 48 с.
4. Семенов Э. В. Физиология и анатомия / Э. В. Семенов. – М.: Редакция газеты «Московская правда», 1997.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва: АСТ, 2018 – 256 с.
6. Бутейко К. П. Дыхательные практики Бутейко: Действенные упражнения для лечения пневмонии и других заболеваний легких / К. П. Бутейко. – Москва: АСТ, 2020 – 224 с.
7. Самойлов О. А. Как разработать легкие после коронавируса – комплекс дыхательных упражнений [Электронный ресурс] / О. А. Самойлов // Режим доступа свободный: <https://www.sports.ru/health/blogs/2887965.html> (дата обращения: 15.11.2021).
8. Фомин Н. А. Физиология человека: учебное пособие для студентов факультета физического воспитания пед. институтов / Н. А. Фомин. – Москва: Просвещение, 1982.
9. Леонард Опп «Осознанное дыхание»/ Опп Леонард - Издательство: София, 2005 г. - 208 с.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ. ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА.

Букинич Валерия Романовна, 2 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

В магазинах часто можно найти продукты, которые содержат большое количество пищевых добавок. Они присутствуют даже в хлебе. Такими продуктами, где они редко встречаются, являются мясо, крупы, молоко и зелень. Иногда обрабатывают и фрукты, это позволяет сохранить их товарный вид [1].

Пищевые добавки – это синтетические химические или натуральные вещества, которые вводятся в продукты, чтобы придать им определенные качества. К ним относят: вкус, консистенция, цвет, запах, срок хранения и внешний вид. По поводу их влияния на организм человека ведется много споров.

Наличие пищевых добавок в продуктах питания пугает многих людей. Но не все добавки являются сложными химическими веществами. К ним относят даже поваренную соль, молочную и уксусную кислоту, пряности, специи и т.д. К примеру, раньше для придания продукту пурпурный цвет использовали краситель кармин, получаемый из насекомых. Сейчас такое вещество называется E120.

Изначально для производства продуктов питания использовали лишь натуральные добавки. Сейчас же особую популярность приобрели искусственные добавки, которые заменили почти все натуральные [1].

Выделяют следующие группы пищевых добавок:

- влияющие на цвет, аромат и вкус продуктов: (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности). К натуральным красителям относятся: кармин E120 (пурпурная окраска), алканнин E103 (красно-бордовая окраска), куркума (жёлтая окраска). К искусственным - индигокармин E132 (придает синий оттенок), нитрит и нитрат калия (сохраняют красный оттенок мясных продуктов), бромат калия $KBrO_3$ (используют в качестве отбеливателя муки).
- влияющие на консистенцию и формирующие текстуру (загустители, стабилизаторы, эмульгаторы и др.). К натуральным загустителям относят: желатин, крахмал, пектин, альгиновую кислоту, агар, карраген. К полусинтетическим: целлюлозу и модифицированные крахмалы. Они используются при производстве мороженого, желе, консервов и т. д.
- влияющие на сохранность продуктов и увеличивающие сроки их хранения (консерванты, антиоксиданты и др.). Самыми безопасными считаются - бензойная (E210) и сорбиновая кислоты (E200), лимонная и уксусная кислоты [1].

Особая система названий пищевых добавок была разработана Европейским союзом. Наименования начинаются с буквы «Е», означающей «Европа». Затем следуют цифры, которые показывают принадлежность к определенной группе и обозначают определенную добавку [2].

E100-182 – красители;

E200-299 – консерванты (продлевают срок годности пищи);

E300-399 – антиокислители (тормозят процессы окисления, действием напоминают консерванты);

E400-499 – стабилизаторы (сохраняют консистенцию), загустители (добавляют вязкость);

E500-599 – эмульгаторы (придают однородную консистенцию, предотвращают образование комков);
E600-699 – усилители вкуса и запаха;
E700-899 – зарезервированные номера;
E900-999 – пеногасители.

Пищевые добавки, запрещенные к использованию на территории России:

E121 – краситель цитрусовый;
E123 – красный краситель амарант;
E240 – консервант формальдегид;
E924a – улучшитель муки и хлеба;
E924d – улучшитель муки и хлеба.

E173 - порошковый алюминий для украшения импортных конфет и других кондитерских изделий [1].

Консерванты и антиокислители считаются самым вредными добавками, вызывающие хронические заболевания и даже раковые опухоли. Наиболее вредное влияние оказывает формальдегид (E240), E121 и E123 (встречаются в газировках и ярких сортах мороженого), которые запрещены на территории РФ. Регулярного употребления продуктов с подсластителем E968 (ксилит) может вызвать гепатит. Фактически безвредными являются натуральные добавки: E100 (куркума), E363 (янтарная кислота), E504 (карбонат магния), E957 (тауматин) [2].

Пищевые добавки могут отрицательно влиять на здоровье человека. Расстройство пищеварения вызывают: E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450-453, E461, E463, E465, E466. Вредными для кишечника считаются: E220-E224, E154, E343, E626-635. Вредными для почек и печени являются: E171-173, E220, E302, E320-322, E510, E518. Повышающие холестерин: E320, 466, 471. Провоцирующие приступы астмы: E102, E107, E122-124, E155, E211-214, E217-227. Вызывающие аллергические реакции: E131, E132, E160, E210, E214, E217, E230-232, E239, E311-313. Вызывающие сыпь: E151, E160, E230-233, E239, E310-312, E907, E951. Повышающие артериальное давление: E154, E250, E251. Провоцирующие рост опухолей: E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E213-217, E230, E240, E249, E252, E280-283, E330, E447, E 954 [2].

Стоит отметить, что не все пищевые добавки являются вредными и опасными. Существуют не только безобидные вещества, но и полезные, так как многие из них являются экстрактом натуральных продуктов и растений. Например, яблоко содержит множество веществ с индексом Е. К ним относят: аскорбиновую кислоту – E300, пектин – E440, рибофлавин – E101 и уксусную кислоту – E260. Такие вещества содержат многие фрукты, овощи, а также витамины и минеральные вещества, полезные для организма [2].

Всеми известная глутамат натрия (E621) - усилитель вкуса, необходимый нашему мозгу и сердцу, а при недостатке вещества организм способен вырабатывать его самостоятельно, но при переизбытке он способен оказывать токсическое действие и отрицательно влиять на здоровье печени и поджелудочной железы. [2]

Таким образом, можно сказать, что в современном мире практически невозможно обойтись без пищевых добавок, которые оказывают влияние на цвет, вкус, запах и срок хранения продуктов питания. Также важно понимать, что большинство этих веществ являются безопасными. Но чтобы избежать проблем со здоровьем из-за пищевых добавок, следует проверять этикетки продуктов на наличие большого количества вредных веществ, стараться не употреблять продукты, содержащие сахарозаменители, консерванты, загустители, а также делать выбор в пользу более натуральных продуктов.

Список литературы

1. Подколотный Е.А., Полицинский И.А., Тюрина С.Г. Пищевые добавки: их роль и влияние на здоровье человека [Электронный ресурс] // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017031171> (дата обращения: 7.11.2022)
2. Пищевые добавки – полезные и вредные, классификация и влияние на организм.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Булай Александр Олегович, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный университет аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Занятия физической культурой оказывают важную роль на развитие организма в целом, и на рост мышечной массы человека, в частности. Для молодого организма это ещё важнее, так как физическая активность предотвращает многие заболевания, развивает не только силу и ловкость, но и выносливость необходимую в любом деле и усидчивость, которая нужна в учёбе и жизни. Также активность, проведённая за упражнениями, приносит свои плоды в виде рельефного тела, увеличенных физических возможностей и здорового организма.

В данной работе показано влияние физических упражнений на рост мышечной массы у человека, в зависимости от упражнений. Также, стоит отметить, что рост мышц зависит не только от типа упражнений, но и грамотного чередования режима упражнений и отдыха, а также питания тренирующегося.

Мышечная ткань – это группа мышечных клеток организма, способная сокращаться под воздействием нервных импульсов. [1] Мышечная ткань бывает трёх видов: гладкая, поперечно -полосатая сердечная, и поперечно -полосатая скелетная. Гладкая отвечает за выстилку мышц в органах, поперечно -полосатая сердечная за выстилку мышц в сердце, и оба этих вида не управляются сознанием человека. Только последний вид мышц- скелетная мускулатура управляется сознанием. Именно о росте этой мускулатуры и пойдёт речь в данной работе.

Физические нагрузки влияют на разные системы организма, не только на мышцы. Упражнения улучшают кровоснабжение, а также на дыхательную систему.

Масса мышц у среднего мужчины составляет 42%, у женщины – 35%, у спортсменов же, в зависимости от вида спорта развиваются разные группы мышц, но в основном у спортсменов масса мышц от всего веса тела составляет от 46% до 53%. [2]

Для начала следует объяснить, что рост мышц происходит не за счёт увеличения количества мышечных волокон, а из-за увеличения объёма существующих тканей. Гипертрофия мышечных тканей происходит из-за большего количества саркоплазмы, гликогеновых депо и разрастания соединительной ткани вокруг.

Увеличение объёма мышц происходит по причине механического повреждения мышечной ткани вовремя физических упражнений. Оно запускает процесс адаптации организма к нагрузке — подаёт сигнал для достройки волокон. Чем больше напряжения удалось создать, тем больше стимула для роста будет у тела. Существуют исследования, которые показывают то, что рост мышц начинается через 3-4 часа после упражнений, а заканчивается через 36-48 часов. [3]

Также, на рост мышц оказывают влияние гормоны и гормоноподобные вещества: фактор роста гепатоцитов (HGF) является ключевым регулятором активности сателлитных клеток, которые увеличивают объём вокруг мышечных клеток. Фактор роста фибробластов (FGF) является ещё одним важным фактором роста в восстановлении мышц после тренировки. Роль FGF может заключаться в процессе реваскуляризации во время регенерации мышц.

Гормон роста также широко известен своей ролью в росте мышц. Упражнения с отягощениями стимулируют высвобождение гормона роста из передней доли гипофиза, при этом уровень высвобождения сильно зависит от интенсивности упражнений. Гормон роста помогает запустить метаболизм жиров для использования энергии в процессе роста мышц. Кроме того, гормон роста стимулирует поглощение и включение аминокислот в белок в скелетных мышцах. [4]

Тестостерон также влияет на гипертрофию мышц. Этот гормон может стимулировать реакцию гормона роста в гипофизе, что увеличивает клеточное поглощение аминокислот и синтез белка в скелетных мышцах. Кроме того, тестостерон может увеличить присутствие нейротрансмиттеров в месте расположения волокон, что может помочь активировать рост тканей. Как стероидный гормон тестостерон может взаимодействовать с ядерными рецепторами ДНК, что приводит к синтезу белка. Тестостерон также может оказывать регулирующее действие на сателлитные клетки. Наибольший эффект для развития мышц оказывают так называемые базовые многосуставные упражнения. Это комплекс базовых упражнений со штангой, которые направлены на максимальное количество работающих групп мышц, используемых в упражнении. К таким упражнениям относятся:

1) Становая тяга- базовое упражнение номер один для мышц корпуса. Если вы будете выполнять только его и откажитесь от любых других, вы все равно увидите результат в виде набора массы, поскольку именно становая тяга вовлекает в работу максимальное количество мышц;

2) Приседания со штангой — базовое упражнение для развития мускулатуры ног, начиная от ягодичных мышц и квадрицепсов бедра и заканчивая икрами. При правильной технике выполнения в работу включаются также позвоночник и абдоминальные мышцы, формируя крепкий пресс;

3) Жим штанги лежа на скамье — ключевое упражнения для развития мышц груди, трицепсов и передней части дельтовидных мышц. В зависимости от угла наклона скамьи и ширины постановки рук на штанге возможно включение в работу различных пучков грудной мышцы;

4) Тяга штанги к поясу является базовым упражнением для развития мускулатуры спины и придания ей визуальной ширины. При правильном выполнении в работу также включаются дельты, грудные мышцы, предплечья и мышцы держатели рук;

5) Жим штанги стоя (называемый также «армейским жимом») развивает плечевой пояс, дельтовидные мышцы, руки, улучшает осанку и укрепляет мускулатуру брюшного пресса. Именно это базовое упражнение формирует классическую спортивную фигуру с широкими плечами [5].

Упражнения должны выполняться в 5-7 повторов в 3-5 подходах с рабочим весом, чтобы найти этот рабочий вес понадобится опыт и время. Для того, чтобы грамотно подобрать рабочий вес необходимо начинать с разминки мышц, сначала происходят упражнения с пустым грифом, затем нужно добавлять по блину с 1,25 кг или 2,5 кг на каждую сторону штанги. Если походы всё ещё даются легко и не вызывают затруднений, то нужно продолжать добавлять вес, когда вы не сможете ровно поднимать штангу, это значит, что следует откатиться на предыдущий вес. Это и будет оптимальным рабочим весом.

Для молодых людей развитие мускулатуры важно, так как позволяет производить большее впечатление на людей, поддерживает здоровье, помогает в развитии осанки. Такие качества особенно важны в период, когда человек становится взрослым и начинает сам решать свои дела. Таким образом, в статье выяснено, что рост мышечной массы – это долгий и сложный процесс, который зависит от многих факторов. В организме для увеличения объема мышц должны произойти тысячи процессов связанные с повреждением мышечной ткани, энергетическим обменом, воздействием гормонов на поврежденные ткани и образованием новых клеток вокруг мышечных. Самым главным условием для развития мышечной массы являются упражнения, а самыми эффективными из них штанговые, многосуставные. Они развивают весь комплекс мышц по всему телу и позволяют наиболее быстро достичь результата, но на рост мышц могут влиять также и второстепенные факторы –такие как питание, влияющие на энергетический обмен и получение веществ входящих в состав гормонов, а также сон и отдых тренирующегося, так как без восстановления невозможно увеличить объем мышц, они будут всё время повреждаться.

Список литературы

1. Бутова Ольга Алексеевна, Масалов Сергей Валерьевич Адаптация к физическим нагрузкам: анаэробный метаболизм мышечной ткани // Вестник ННГУ. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-k-fizicheskim-nagruzkam-anaerobnyy-metabolizm-myshechnoy-tkani> (дата обращения: 20.04.2023).
2. Набоков Мирон Романович, Хадиева Разиля Тагировна Дыхание в физической культуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhanie-v-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 20.04.2023).
3. Вахитов И. Х., Гиззатуллин А. Р., Зефилов Т. Л. Физиология физических упражнений: Учебное пособие / Вахитов И.Х., Гиззатуллин А.Р., Зефилов Т. Л. Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2015. -248.
4. Колесник Даниил Юрьевич, Цындрин Алёна Владимировна Гормоны и их роль в регуляции мышечной деятельности // Вестник науки и образования. 2021. №11-2 (114).
5. Самсонова Алла Владимировна, Виноградов Геннадий Петрович, Захаров Федор Евгеньевич, Ночкин Алексей Николаевич, Барникова Ирина Эдуардовна Влияние технических приёмов на механические характеристики перемещения штанги при выполнении жима штанги лёжа мужчинами и женщинами // Человек. Спорт. Медицина. 2020. №4.

ПОЛЬЗА ТРЕНИРОВОК НА TRX - ПЕТЛЯХ

Бурнашова Ангелина Ильинична, 2 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Одна из новинок фитнес-индустрии — это тренинг с петлями TRX.

TRX — это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела, и благодаря этому тренинг является разнообразным, имеющий возможности по составлению бесконечного количества комплексов упражнений. Функциональный тренинг помогает развивать выносливость и силу.

В настоящее время новые технологии и методики тренировки необходимо применять в физическом воспитании в вузах, что будет способствовать пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой. Физическое воспитание в современных условиях должно быть ориентировано на возможность выбора студентом вида физической активности. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение новых методик занятий в учебно-тренировочный процесс, в том числе с использованием TRX петель.

Научная новизна сводится к тому, что данная методика упражнений только начинает набирать оборот популярности у спортсменов и у простых любителей спорта. Поэтому данная тема не столь освещена в массы, за счет недавно образовавшейся тенденции на занятие фитнесом с использованием подвесных ремней.

Одна из новинок фитнес-индустрии — это тренинг с петлями TRX. Петли TRX — это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Необходимо закрепить стропы к прочной основе, вставить в петли руки или ноги и выполнять упражнение в подвешенном состоянии. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

В нашей стране петли TRX появились относительно недавно и только набирают обороты популярности. Полное наименование упражнений с подвесными ремнями -TRX Suspension Training, их создателем является морской пехотинец Рэнди Хетрикс. Компактный и эффективный, TRX тренажер с самого начала был великолепно принят и любителями фитнеса, и спортивными профессионалами элитарного уровня. Сегодня петли TRX используются всеми командами NHL, NFL, NBA и во многих других видах спорта, а также лежат в рюкзаке каждого третьего солдата США во время выездов.

Упражнения с подвесными ремнями являются очень распространенными среди многих современных программ. Так же используют в тренировках профессиональные спортсмены практически в любом виде спорта, в том числе футболе, баскетболе, единоборствах, тяжелой атлетики и плавании. Во всех странах упражнения с

подвесными ремнями используется в качестве дополнения к программам силовой и общефизической подготовки, и для этого имеется важная причина: тренировки с подвесными ремнями уникальным образом развивают равновесие спортсмена, позволяя ему постоянно совершенствовать сложные двигательные навыки. Если научиться автоматически стабилизировать среднюю часть тела, то силовые показатели резко пойдут вверх, благодаря этому возможно стать сильнее и выносливее, а телосложение улучшится. Так же функциональный тренажер TRX — идеальное решение для тех, кто предпочитает заниматься фитнесом самостоятельно где угодно: у себя дома, на спортплощадке или на природе, в отеле во время командировки или отпуска.

С помощью подвесного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время занятий задействуются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы, что позволяет гармонично улучшить тело укрепить позвоночник, улучшить осанку.

Преимущества у петель TRX очень разнообразны:

1. Совершенствование суставов, связок, мускулатуры (Спина, ягодицы, пресс)
2. Совершенствование тонуса и рельефа
3. Улучшение координации движения
4. Повышение силы и выносливости
5. Формирование осанки
6. Избавление от лишнего веса

Самыми популярными упражнениями для TRX- тренировки являются следующие:

- приседания на одной ноге или «пистолет»;
- отжимания от пола с ногами, зафиксированными в петлях;
- сгибание рук в кольцах тренажера;
- подтягивание вверх, из положения лежа, держась за ремни;
- приседания двумя ногами;
- разведение рук;
- разведение ног.

Подбор комплексов упражнений позволяет индивидуально дозировать нагрузку с помощью изменения амплитуды и угла движения собственного тела. Можно изменять интенсивность, степень напряжения, количество подходов и частоту выполнения упражнений.

Учитывая все вышесказанное о петлях TRX, можно утверждать о возможности их использования на занятиях физического воспитания в ВУЗах для студентов, в том числе с группами специального медицинского отделения. Комплексы упражнений с использованием функциональных петель весьма эффективны в лечебной физкультуре у больных сколиозом, поясничным остеохондрозом.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что петли TRX положительно влияют на здоровье человека, который использует в своих тренировках петли. Мышцы становятся не только сильными, но также прокачиваются более мелкие мышцы, которые при обычных упражнениях практически невозможно задействовать. Развивается гибкость и выносливость, что является важнейшим условием для многих спортсменов.

Список литературы

1. Люн К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу; пер. с англ. В. М. Боженков. -Минск: Попурри, 2019. -254 с.
2. Официальный сайт TRX в России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.trxtraining.ru>
3. Филимонова С. И. Физическая культура, спорт и современное студенчество // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2002.

ОТРАЖЕНИЕ ТЕМЫ «ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ» В УЧЕБНИКАХ ПО ИСТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И РЕСПУБЛИКИ КИРГИЗИЯ

Вайс Евгений Юрьевич, 5 курс, ИИГСО

Новосибирский государственный педагогический университет

Дружинина Юлия Викторовна – научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

В настоящее время культурные контакты Российской Федерации со странами-партнерами, входившими в СССР, активно развиваются. Кроме того, в нашу страну переезжают на постоянное место жительства семьи из других стран, дети которых продолжают обучение в российских школах. В связи с этим актуально изучать зарубежные практики исторического образования для того, чтобы понимать, как выстраивать образовательный процесс со школьниками, которые начинали изучать историю не в нашей стране. Ознакомлению с зарубежными практиками преподавания истории помогут школьные учебники истории.

Цель исследования – охарактеризовать содержательные компоненты изучения темы «Древняя Греция», представленные в школьных учебниках истории для 5-х классов Российской Федерации и Республики Киргизия.

Для сравнительного анализа был привлечен учебник по «История Кыргызстана и мировая история», авторами которого являются О. Дж. Осмонова, Ш. К. Керимова, Г. К. Жыргалбекова и российский учебник «История древнего мира», написанный А. А. Вигасиным, Г. И. Годером, И. С. Свенцицкой. Выбор данных учебников обусловлен тем, что в Республике Киргизия нет альтернативных учебников по истории для 5 класса, а в России «История древнего мира» является наиболее популярным учебником по истории для 5 класса.

В процессе исследования выявлено, что теме «Древняя Греция» в учебнике Республики Киргизии по истории для 5 класса содержится 4 параграфа, а в российском учебнике на изучение истории Древней Греции отводится 4 главы или 20 параграфов.

При анализе учебников, нами были выявлены следующие схожие содержательные линии по истории Древней Греции в российской и киргизском учебниках: использование различных мифов, природные условия Древней Греции, занятия населения, древнейшие государства на Крите, расцвет и гибель Минойской цивилизации, государства Ахейской Греции (Микены, Тиринф), Троянская война, полисы и колонии, вторжение дорийских племен, поэмы Гомера «Илиада» и «Одиссея», культура Древней Греции, македонские завоевания. Вышеназванные темы представлены в анализируемых учебниках в различной степени детализации. Остановимся более подробно на нескольких перечисленных сюжетах и аспектах, представленных в киргизском и российском учебниках с наибольшими различиями как по форме, так и по содержанию.

Мифы. Киргизский учебник не содержит в себе тексты мифов в качестве исторического источника для анализа, а предлагает лишь краткие итоги событий из мифов и выводы о главных героях из отдельных сюжетов. В российском же учебнике, напротив, мифы представлены достаточно широко. Например, в российском учебнике представлены «Миф о Тесее и Минотавре», «Миф о Дедале и Икаре», анализ которых позволяет учащимся получить пространственные представления изучаемого периода; о личностях Тесея, Миноса, Эгея, Дедала, Икара; об обществе, каковы были внутрисемейные отношения, какие качества были главными для людей и т. д. В киргизском учебнике представлены лишь некоторые упоминания о сюжетах и героях мифов, что, на наш взгляд, не дает полного представления учащимся о социокультурных аспектах Древней Греции.

Троянская война. В российском учебнике освещение Троянской войны происходит на основе мифов («Миф о начале Троянской войны») и поэм Гомера «Илиада» и «Одиссея». В учебнике представлены именно тексты для анализа, что способствует формированию у учащихся целостной картины об описываемых событиях. При таком подходе реализуется связь с литературой. Киргизский учебник же предлагает интерпретацию автора мифов и поэм Гомера «Илиада» и «Одиссея», к тому же не уделяется должного внимания причинам, целям и ходу событий, а также личностям, принимавшим в них участие. Например, в качестве причины для начала Троянской войны названо бегство жены царя Спарты Менелая Елены к правителю Трои Парису. В тексте опускаются подробности самой первой встречи Париса и Елены, по сути, умалчивается факт знакомства Париса и Менелая. Также умалчивается тот факт, что не все правители и не все войны хотели идти войной на Трою. Например: царь острова Итака Одиссей предпринял неудачную попытку избежать участия в этом походе, но его обязали в нем участвовать: Ахиллес также не желал участвовать в этом походе на Трою и даже переодевался в женщину, но и ему пришлось принять участие в походе на Трою. Таким образом, у учащихся может сложиться ложное представление об излишней воинственности древнегреческого общества, хотя в обществе имелись различные точки зрения по поводу войны. Однако в учебнике имеется отсылка к фильму «Троя», просмотр которого может позволить учащимся сделать выводы о значимости событий, к тому же такая отсылка содержит в связь с искусством.

Полисы и колонии. В обоих учебниках история основных греческих полисов (Афины, Спарта) освещена достаточно подробно. Уделено внимание политическому устройству полисов, их внутренней организации, отношениям полисов друг с другом. Однако в киргизском учебнике акцент сделан именно на Афинский полис, его возвышение, устройство (утверждение демократии), ключевые личности и их роли (Дракон – драконтовы законы, Солон – отмена долгового рабства, Перикл – расцвет демократии). Киргизские авторы не пишут о колонизации побережий Средиземного и Чёрного морей. Этот аспект, по нашему мнению, крайне важен для понимания роли греческой, эллинистической культуры в развитии общемировой культуры, так как география греческой колонизации была обширной, оказала влияние на другие народы. Например, в российском учебнике, в отличие от киргизского, повествуется о греческой колонии Ольвии, располагавшейся в устье реки Днепр: на примере данной колонии можно рассматривать взаимоотношения местных скифских племен и греческих переселенцев (взаимовлияние культур), которые даже привели к смерти скифского царя Скила. Также в учебнике не представлены греко-персидские войны. В книге есть упоминания о том, что Спарта была союзником Афин в этих войнах, но сами события не описываются. В российском учебнике напротив, подробно раскрыты причины греко-персидских войн, ключевые события (Битвы при Марафоне и Фермопилах, Саламинское сражение, битвы при Платеях и Микале), роль личностей в данных событиях (Мальтиад при Марафонской битве, Фемистокл – создание союза, Леонид – Фермопильское сражение), итоги войны. Освещение темы греко-персидских войн – одного из важнейших аспектов мировой истории в целом, содержащего множество примеров выдающихся личностей, позволяющего получить представления об общественном сознании периода, его ценностях и нормах представляется очень важным, т. к. в таких аспектах, как защита родины и мобилизация всего населения государства, содержится большой воспитательный потенциал.

Культура. Следующий аспект темы, которому следует уделить внимание - освещение темы культуры Древней Греции. Стоит отметить, что в киргизском учебнике содержательная линия выстроена именно на

культурной составляющей, т. к. культуре уделено наибольшее внимание. В учебнике раскрывается понятие «греческое чудо», выделяются этапы истории Древней Греции на основе уровня развития культуры и представляется характеристика каждого из этапов. Также уделяется внимание пантеону богов (Зевс, Аид, Гера и т. д.), храму Афины, перечисляются некоторые ученые и их роль в науке (Геродот - отец истории и т. д.), школе и системе обучения в целом (учебные заведения, особенности обучения и т. д.), особенностям скульптуры и архитектуры (массовость статуй и скульптур, герои, Фаросский маяк описывается с завидной скрупулезностью). Также в учебнике повествуется об Олимпийских играх, их истории, но не называются личности-победители в этих играх. Российский учебник более детально описывает литературу (поэмы Гомера, трагедия Софокла «Антигона» и т. д.), повседневную жизнь и быт древних греков (поход в школу, улицы и т. д.), религию (подкреплена мифами, пантеон богов представлен более детально и со всеми родственными связями), театральные постановки (комедии Аристофана, билеты, маски и т. д.). Большое внимание в учебнике уделяется личностям – героям олимпийских игр, мифов, ученые, воины и т. д.

Македонские завоевания. Если рассматривать данную тему по содержанию киргизского учебника, то не возникнет понимания значимости и размаха этих событий. Отсутствует характеристика отдельных личностей (Филипп II, Александр Македонский), а некоторые личности не упомянуты вовсе (Демосфен, Клит – друг и советник Александра, Парменион, Дарий III и др.), отсутствуют названия и описания значимых мест и сражений (река Граник, Исс), значимых занятых городов (Вавилон, Персеполь и др.). Не ясны и не освещаются действия Александра и его армии, география его завоеваний, влияние и значение этих событий для мировой истории. В учебнике говорится о том, что были завоевания, и их результатом стала империя, которая распалась, а само становление этой империи не представлено должным образом. Необходимо отметить, что учебник представляет прекрасное описание Александрии Египетской (улицы, библиотека, значимость и положение города, Фаросский маяк). Российский учебник дает детальное описание личностей, их ролей в тех или иных событиях, делает логичные выводы на основе источников и предоставляет эти источники школьникам для анализа. На основе текста учебника можно составить примерный маршрут продвижения Александра Македонского, делать выводы и умозаключения на различных этапах изучения темы, оценить вклад той или иной личности для достижения общей цели.

Таким образом, можно сделать выводы: во-первых, киргизский учебник делает акцент именно на культурную составляющую рассматриваемой темы, не уделяя должного внимания личностям, историческим источникам. Вместо исторических источников и литературных произведений эпохи учебник содержит лишь интерпретацию этих источников авторами, оформленных в виде готовых выводов. Текст учебника содержит термины и понятия, которым сразу же в тексте даются определения. Также учебник отражает ключевые даты в истории Древней Греции, за исключением нескольких событий греко-персидских войн. Во-вторых, российский учебник акцентирует внимание на изучении истории через введение исторических и литературных источников информации, детально описывая места, события, процессы, роли личностей. Учебник обладает широким понятийным аппаратом. Ключевые даты также нашли отображение в учебнике.

Итак, сравнительный анализ показал, российский учебник в большей степени отвечает уровню развития современной исторической науки и процессу преподавания истории, а также возрастным особенностям учащихся, чем киргизский.

Список литературы

1. Вигасин А. А. История древнего мира: учебное пособие / Г. И. Годер, И. С. Свенцицкая. – Москва: Просвещение, 1997. – 287 с.
2. Осмонов О. Дж. ИСТОРИЯ КЫРГЫЗСТАНА И МИРОВАЯ ИСТОРИЯ: учебное пособие / Ш. К. Керимова, Г. К. Жыргалбекова. – Бишкек: Билим-компьютер, 2018. – 208 с.

П. Е. ЩЕГОЛЕВ И ЕГО НАУЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Вайс Евгений Юрьевич, Тахватулин Кирилл Сергеевич, 5 курс, ИИГСО

Новосибирский государственный педагогический университет

Слесивцева Вера Александровна – научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

Павел Елисеевич Щеголев – выдающийся ученый, филолог и историк. Он проявил себя как исследователь, издатель, публицист. Его литературное наследие включает более 600 наименований, среди которых монографии и статьи, научные публикации документальных материалов, рецензии, исторические пьесы, киносценарии и даже оперное либретто.

На формирование его научных интересов большое влияние оказали академики А. А. Шахматов и А. Н. Пыпин. Обучаясь на втором курсе он уже начал изучать сравнительную историю апокрифа, результатом чего явилась в 1899 г. работа об Афродитиане Персианине, за которую он был удостоен золотой медали. Талантливого и трудолюбивого молодого ученого предполагали оставить при университете, но за участие в организации крупнейшего студенческого выступления в этом же 1899 г. он был исключен из университета и арестован. После освобождения летом и осенью 1899 г. принимал участие в революционной агитации и организации марксистского кружка в среде рабочих Путиловского завода, за что вновь был арестован и выслан в Полтаву. В Полтаве Щеголеву удалось ознакомиться с семейным архивом Н. В. Гоголя, что вылилось в ряд

публикаций и рецензий на издания сочинений писателя. За распространение газеты «Искра» в 1901 г. был выслан в Вологду, где и пробыл до 1903 г. В Вологде он попал в сферу ссыльной интеллигенции. Этот круг общения, а также серьезное и вдумчивое чтение присылаемых во множестве книг, окончательно сформировали его мировоззрение и определили сферу его научных интересов – связь русской литературы с общественными движениями в России XVIII – начала XX в.

В 1903–1904 гг. Щеголев сотрудничал с журналом «Исторический вестник», где выпустил множество рецензий и публикаций, а также выполнял обязанности заместителя редактора. Главной областью его научных интересов становится история общественных движений в России, в частности, движения декабристов. Первой его работой на эту тему была заметка о В. Ф. Раевском для Энциклопедического словаря Брокгауза – Ефрона, переросшая сначала в биографический очерк «Владимир Раевский и его время», а затем в исследование «Первый декабрист Владимир Раевский. Из истории общественных движений в России в первой четверти XIX века», вышедшее дважды – в 1905 и в 1906 гг. Среди множества работ Щеголева о декабристах выделяется книга «А. С. Грибоедов и декабристы. (По архивным материалам.) С приложением факсимиле дела о Грибоедове, хранящегося в Государственном архиве», в которой впервые была сформулирована мысль о принадлежности писателя к движению декабристов.

В 1905 г. вышел подготовленный В. И. Семевским, В. Я. Богучарским и П. Е. Щеголевым сборник «Общественные движения в России в первую половину XIX в.». В сборник вошли материалы о М. А. Фонвизине, Е. П. Оболенском и В. И. Штейнгеле. Издание вводило в научный оборот совершенно новые документы, расширявшие представление о деятельности декабристов, и получило большой общественный резонанс.

Важная особенность Щеголева как исследователя – соединение пушкиниста и историка революционного движения, породившее интерес ученого к проблемам политической биографии поэта, таким как Пушкин и тайные общества, Пушкин и движение декабристов, взаимоотношения поэта и императора. В русле этого интереса лежат работы «Зеленая лампа» и «К истории пушкинской масонской ложи». В первой из них Щеголев доказал, что общество «Зеленая лампа» носило вовсе не «эпикурейский» и «оргиастический» характер, как было принято считать с легкой руки П. В. Анненкова и П. И. Бартенева, а было литературным и политическим кружком, близким к декабристским кругам. Во второй статье речь шла о кишиневской ложе «Овидий», которую Пушкин считал «той, за которую уничтожили в России все ложи».

В 1909 г. Щеголев был привлечен к суду за публикацию антиправительственных материалов в журнале «Былое», который он издавал совместно с В. Я. Богучарским и В. Л. Бурцевым, и заключен на три года в «Кресты» – в Петропавловской крепости. Благодаря ходатайству акад. А. А. Шахматова у президента Академии наук вел. кн. Константина Константиновича одиночная тюремная камера стала кабинетом ученого. В обход тюремных правил ему разрешили пользоваться книгами из Библиотеки Академии наук, делали копии рукописей из архивов. Книги из личных библиотек и документы из своих собраний приносили заключенному А. А. Шахматов, Б. Л. Модзалевский, С. Н. Шубинский, Н. О. Лернер, В. И. Немирович-Данченко. В тюрьме ученым были написаны работы «А. С. Пушкин в политическом процессе 1826–1828 гг.», «Император Николай I и Пушкин в 1826 г.».

Известная монография «Из разысканий в области биографии и текста Пушкина», под названием «Утаенная любовь А. С. Пушкина» вошедшая в книгу Щеголева «Пушкин. Очерки», которая получила Пушкинскую премию Академии наук, также была написана в заключении. В этой последней на основании тщательного изучения черновики поэта, и в частности посвящения «Полтавы», исследователь сделал вывод о том, что объектом многолетней «утаенной» любви Пушкина и адресатом ряда его стихотворений была М. Н. Раевская (Волконская). Щеголев применил новый для пушкиноведения его времени метод: он пересматривал все источники, касающиеся Пушкина, и широко привлекал к исследованию черновые рукописи поэта, считая их важнейшим аргументом для выяснения спорных моментов биографии и творчества. Этот труд М. А. Цявловский считал «высшей точкой развития пушкиноведения». «Методологически работа Щеголева очень ценна. Библиографическая насыщенность в части, посвященной Голицыной, изучение рукописей и с точки зрения текста черновики, и с точки зрения их датировки, и, наконец, установление связи вычитываемых текстов с биографией, – все это было сделано впервые в литературе о Пушкине, широко, глубоко, со знанием и вкусом» [1, С. 550].

Пушкинисты ждали от Щеголева обстоятельной биографии Пушкина. Задолго до тюремного заключения Щеголева написание им биографии Пушкина финансировал издатель А. С. Суворин, но, так ничего и не написав, Щеголев расстался с ним по идеологическим соображениям – «как с реакционером» [1, С. 549]. Надежды пушкинистов на получение биографии Пушкина не оправдались, но в тюрьме Щеголевым был написан черновой вариант фундаментального труда «Дуэль и смерть Пушкина», доработанного им после досрочного освобождения и вышедшего при жизни автора трижды – в 1916, 1917 и 1928 гг.

«Дуэль и смерть Пушкина» занимает в биографической литературе о Пушкине совершенно особое место. Когда Щеголев работал над книгой, свидетельства современников Пушкина не были еще систематизированы и подвергнуты сопоставительному и критическому анализу, не были разысканы и материалы, хранящиеся в государственных архивах. Благодаря содействию Академической комиссии по изданию сочинений Пушкина Щеголеву за 15 лет поисков удалось собрать множество ценных свидетельств, исходящих как от участников и очевидцев событий, так и из недр государственных учреждений. Впервые были привлечены к исследованию материалы из парижского собрания А. Ф. Онегина-Отто: конспективные заметки

Жуковского, воссоздающие контур событий, черновики его писем к С. Л. Пушкину, документы, касающиеся «посмертного обыска» в квартире Пушкина. Из Министерства иностранных дел Щеголеву удалось получить копии писем Геккерн к голландским властям, от французского литературоведа А. Мазона – данные из архива Дантеса. Кроме того, были привлечены свидетельства из дневника А. И. Тургенева, разысканы депеши иностранных послов своим правительствам, в которых они сообщали о смерти Пушкина. Была также проведена экспертиза анонимных писем, полученных Пушкиным 4 ноября 1836 г.

Книга состоит из двух частей: «Исследования» и «Материалов». «Исследование» является первым в литературе монографическим этюдом, подводящим итоги всем опубликованным ранее и добытым вновь материалам о дуэли. Мастерство изложения придает исследованию силу художественного произведения. Шаг за шагом в увлекательном повествовании разворачивается перед читателями история Дантеса, его приемного отца Геккерн, их характеристика, темная история их отношений, их поведение, приведшее поэта к необходимости выйти на смертный поединок» [2, С. 8]. Материалы, составляющие вторую часть книги, сопровождаются вступительными очерками, в которых дан критический анализ приведенных документов: сопоставлены черновые версии документов с беловыми, т. е. предназначенными для печати, официальная трактовка событий – с их реальной картиной. В результате критическому пересмотру или опровержению подверглись устоявшиеся представления и мифы. Несмотря на то, что многие положения Щеголева справедливо оспорены современными исследователями, его книга сохраняет свое значение первого систематического, scrupulous, документированного исследования трагического конца жизни Пушкина.

Щеголев был инициатором новых для пушкиноведения тем, которые он сам определил как «будни Пушкина». На основе изучения документов по болдинскому имению, архива Опекы над детьми и имуществом Пушкина он показал то тяжелое финансовое положение, в котором находился поэт в последние годы жизни, и шаги, которые он предпринимал для его улучшения. Это такие работы Щеголева, как «Пушкин и мужики», «Квартирная тяжба Пушкина», «Материальный быт Пушкина» и др.

Большое значение для изучения жизни и творчества поэта Щеголев придавал исследованию пушкинского окружения. Эта тема была начата очерком «Амалия Ризнич в поэзии А. С. Пушкина» и продолжена изысканиями о М. Н. Волконской-Раевской и ее месте в поэзии Пушкина, а также научным изданием дневника А. Н. Вульфа.

Особый предмет исследовательского интереса Щеголева – тема «Пушкин и искусство». При публикации найденной в 1928 г. лицейской поэмы «Монах» Щеголев отмечал: «...особое место в ряду источников поэмы занимают картины. Ни в каком другом произведении Пушкин не упоминает сразу столько имен художников». Исследователь полагал, что картины всех упомянутых художников «были перед глазами молодого Пушкина» и что пушкинистам надлежало бы уделить особое внимание роли художественных впечатлений в творчестве поэта.

Помимо пушкинианы и истории России его библиотека включала такие разделы, как литературоведение, искусство, библиография, мемуары, беллетристика, поэзия. Он собирал прижизненные издания писателей XIX века, альманахи и журналы XIX и начала XX века, книги, запрещенные и уничтоженные цензурой, герценовские издания, белоэмигрантскую литературу, малотиражные издания, мемуары первых лет советской власти и т. д. Библиотека Щеголева насчитывала более 15 тысяч томов.

Список литературы

1. Цявловский М. А. Записки пушкиниста // Пути в незнаное: Писатели рассказывают о науке. М., 1990. Сб. 22. С. 524–559.
2. Щеголев П. Е. Дуэль и смерть Пушкина: Исследование и материалы. М., 1987. 577 с.

СУЩНОСТЬ МЕТОДА «ПОНИМАЮЩЕЙ ГЕРМЕНЕВТИКИ» В. ДИЛЬТЕЯ

Вайс Евгений Юрьевич, Тахватулин Кирилл Сергеевич, 5 курс, ИИГСО

Новосибирский государственный педагогический университет

Слесивцева Вера Александровна – научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

По мнению исследователей наследия Вильгельма Дильтея, поздние работы немецкого философа, в которых в основном и употребляется термин «герменевтика», несут на себе отпечаток влияния Г. В. Ф. Гегеля и Э. Гуссерля. В частности, такая точка зрения высказывается в предисловии к русскоязычному изданию сочинений Вильгельма Дильтея Н. С. Плотниковым [1]. Это влияние проявляется в нескольких аспектах.

Во-первых, во введении понятия «объективный дух», которое, опираясь на идеи Гегеля об объективном Духе, все же трактуется иначе: «Под объективным духом я понимаю многообразные формы, в которых общность, существующая между индивидами, объективировалась в чувственном мире. <...> Все, в чем объективировался дух, содержит в себе нечто общее для «я» и «ты»» [2, С. 256]. Это позволяет сделать вывод о том, что теперь культура в качестве жизни понимается Дильтеем как процесс и результат творческой деятельности духа, опредмеченный дух, который можно понять по его проявлениям. Кроме того, важно отметить, что введение понятия «объективный дух» позволило укрепить и усилить звучавшую в предыдущих работах Дильтея мысль об объединенности всех элементов культуры единым порядком, наличие которого позволяет человеку понимать через отдельности все целое.

Во-вторых, благодаря влиянию идей Э. Гуссерля, Дильтей вводит два новых понятия «выражение» и «значение», которые в итоге складываются в знаменитую триаду «переживание – выражение – понимание». Появление такой категории, как «значение» позволяет говорить о знаково-символическом понимании культуры в творчестве позднего Дильтея. Ключевой для построения этой триады, по мнению Н. С. Плотникова и В. П. Визгина, является категория «значения», поскольку именно она связывает проявления жизни с возможностью постижения самой жизни через них.

В своих поздних трудах В. Дильтей усиливает связь между переживанием и пониманием, представляя их как две стороны одного процесса. Согласно «понимающей герменевтике», именно переживание как реальное проживание, участие в жизненных взаимодействиях, в которых осуществляются единичные и уникальные психические связи, является основой для рождения понимания, полное достижение которого, по мнению автора, невозможно. Но для самой возможности переживания необходим сбор исторического материала эмпирического характера, полное и подробное изучение которого и позволяет реконструировать жизнь другого, а реконструировав, пережить ее как свою и тем самым понять.

Вильгельм Дильтей также обосновывает необходимость исследования культуры как результата жизненного процесса через понимание и истолкование произведений искусства в качестве выражений жизненных связей, в которых дух схватывается в его реальной жизненной взаимосвязи. По сути, произведения искусства выступают знаками духа, то есть текстами, позволяющими понять духовную, смысловую сторону культуры. При этом Дильтей занимается только письменно зафиксированными произведениями, сосредотачивая свою «понимающую герменевтику» на исследовании литературных трудов. Основным принцип, применяемый Дильтеем, при истолковании отдельных произведений искусства, опирается на описанный им когда-то принцип психологического анализа частей, исходя из их взаимосвязи с целым.

В качестве метода исследования социокультурных феноменов и культуры в целом «понимающая герменевтика» Дильтея – изучение результатов творческой деятельности духа народа, их последовательное описание, переживание, основанное на реконструкции жизненных взаимодействий, внутри которых они рождались, и понимание с целью приближения к постижению самого духа. Основные принципы и процедуры такого метода заключаются в следующем.

1) Переживание – первоначальная основа любого процесса познания и понимания себя и другого, а также самой жизни-культуры. Только на основе личного опыта включенности в конкретные жизненные – культурные процессы человек может формировать свое представление об их сущности и взаимосвязи с другими процессами. В этом процессе происходит осознание тех внутренних связей и структур, которые присутствуют в любом человеческом существе, являющемся частью жизни-культуры.

2) Понимание является непрерывным базовым процессом, укорененном в переживании и углубляемом им, поэтому процесс познания выстраивается по траектории спирали на основе индуктивных шагов – от отдельных к типологическому ряду и далее к поиску объединяющего все части центру – всеобщему духу, который, имея бесчисленное множество проявлений, остается неизменным в своих качествах объединяющего целого, организующего структурного порядка. Именно через обнаружение взаимосвязей отдельных жизнепроявлений (объектов и элементов культуры) друг с другом и с целым, а также значений их с точки зрения целого и можно приблизиться к постижению объективного духа народа.

3) Необходимым условием наиболее приближенного к истине понимания духа народа или культуры является истолкование наиболее значимых «выражений переживания», под которыми понимаются великие произведения искусства, способные раскрыть сущность жизненных взаимодействий, имеющих всеобщее значение. В. Дильтей в качестве таковых рассматривает только письменно зафиксированные произведения искусства – результаты поэтического и литературного творчества.

4) При исследовании произведений искусства как знаков, выражающих дух культуры, для самой возможности процесса их переживания необходимы предварительный сбор исторического материала эмпирического характера и на его основе реконструкция жизненных взаимодействий, внутри которых рождались исследуемые тексты. Такое «оживление» произведений искусства является необходимым условием процесса переживания-понимания.

5) Познавательный процесс в понимающей герменевтике исходит из описания, переживания, понимания и истолкования отдельных произведений искусства как проявлений духа культуры или народа к формированию гипотетического знания о целом, которое в свою очередь требует уточнения через повторное переживание и понимание отдельных частей этого целого с тем, чтобы вновь уточнить формирующееся целостное понимание.

Список литературы

1. Плотников Н. С. Предисловие редактора // Дильтей В. Собрание сочинений: в 6 томах / Под ред. А. В. Михайлова и Н. С. Плотникова. – Т. 3: Построение исторического мира в науках о духе. – М.: Три квадрата, 2004. – С. 11–31.
2. Дильтей В. Собрание сочинений: в 6 томах / Под ред. А. В. Михайлова и Н. С. Плотникова. – Т. 3: Построение исторического мира в науках о духе. – М.: Три квадрата, 2004. – 4. – 419 с.
3. Визгин В. П. Жизнь как философская идея: Дильтей – Ницше – Бергсон. К постановке проблемы // Философские науки. – 2010. – С. 5 – 20.

ВЛИЯНИЕ ПЛЕСЕНИ НА ЗДОРОВЬЕ СВИНЕЙ И ЛЕЧЕНИЕ МИКОТОКСИКОЗА /AUSWIRKUNGEN VON SCHIMMELPILZEN AUF DIE GESUNDHEIT VON SCHWEINEN UND DIE BEHANDLUNG VON MYKOTOXIKOSE

Варламова Елизавета Дмитриевна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Пузынина Лариса Анатольевна научный руководитель, старший преподаватель

Mykotoxine (aus dem Griechischen mykes - Pilz und toxicon - Gift) sind sekundäre Metaboliten mikroskopischer Pilze (Schimmel), die ausgeprägte toxische Eigenschaften aufweisen, d.h. Metaboliten, die für das Wachstum und die Entwicklung der Mikroorganismen, die sie produzieren, nicht essentiell sind (streng obligatorisch). [1] Die Menge an Toxinen, die benötigt wird, um eine gesundheitsschädigende Wirkung zu erzielen, variiert je nach Art des Mykotoxins sowie des Immunstatus jedes Tieres oder Menschen. Diese Stoffe sind natürliche Schadstoffe von Getreide, Hülsenfrüchten, Sonnenblumenkernen, pflanzlichen Futtermitteln sowie Gemüse und Früchten. Sie können sich bei der Lagerung in vielen Lebensmitteln unter dem Einfluss von mikroskopisch kleinen Pilzen, die sich darin entwickeln, bilden. Die Arten und Mengen der produzierten Mykotoxine hängen vom Stamm des Pilzes, den Wachstumsbedingungen sowie vom Vorhandensein oder Fehlen anderer Mikroorganismen in demselben Lebensraum ab. Mykotoxine sammeln sich an Pilzsporen, Zellfragmenten und Substraten an. [2]

Die Tierhaltung ist ein landwirtschaftlicher Bereich, für den die Probleme mit der Kontamination von Futtermitteln mit Mykotoxinen besonders akut sind, da Futterkorn und Getreideprodukte die Futterhauptbestandteile aller Arten von Nutztieren, insbesondere Schweine und Geflügel, sind. Es ist heute bewiesen, dass es keine maximal zulässigen, sicheren Mykotoxinspiegel gibt, selbst die kleinsten Mengen davon im Futter haben eine negative Wirkung und können sich allmählich im Körper ansammeln. Der Mykotoxingehalt im Futter kann zu erheblichen wirtschaftlichen Verlusten führen, da sich die Produktivität, die Reproduktionseigenschaften und der Immunzustand der Tiere verschlechtern. [2]

Mykotoxikosen sind Erkrankungen von Tieren, die auftreten, wenn sie Futtermittel essen, die toxische Metaboliten enthalten, die von Pilzen freigesetzt werden. [3]

Symptome. Die klinischen Anzeichen einer Mykotoxikose variieren stark in Abhängigkeit vom Ausmaß der Schädigung von Futtermitteln und der Menge ihrer Ankorporierung, dem Alter und dem physiologischen Zustand des Körpers sowie von den pathogenen Eigenschaften von Pilzen bestimmter Arten. Die Vergiftungen verlaufen akut und chronisch. Mykotoxikose ist durch die gleichzeitige Erkrankung großer Tiergruppen und das plötzliche Auftreten der Krankheit nach der Fütterung gekennzeichnet.

Bei akuter Mykotoxikose wird beobachtet:

- die Erregung oder die Unterdrückung;
- allgemeine Schwäche;
- Störungen der Bewegungskoordination;
- die Krämpfe;
- Schwächung von Reflexen und Hautempfindlichkeit.

Bei chronischem Verlauf wird beobachtet:

- die Unterdrückung;
- die Abmagerung;
- die Anämie;
- Störung des Magen-Darm-Traktes;
- die Abtreibungen.

Bei verschiedenen Mykotoxikosen dominieren manchmal die Merkmale des klinischen Störungsbildes. Im Falle einer schweren Vergiftung tritt eine Störung der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems auf, die zum Tod führen kann.

Die Diagnose wird auf der Grundlage der Anamnese, der klinischen Symptome und der mykologischen Analyse von Futtermitteln gestellt. Besondere Aufmerksamkeit schenkt man auf die Einhaltung der korrekten Auswahl der Proben in der Wirtschaft bei der Übergabe zur toxikologischen Labors Analyse. [4]

Am häufigsten treten bei Schweinen Aflatoxikose, Zearlenonotoxikose, T-2-Toxikose und Vomitoxikose auf. Aflatoxikose wird durch Aflatoxine verursacht - Giftstoffe von Pilzen der Gattung *Aspergillus*. Die Wirkung von Aflatoxinen auf Schweine führt zu Gastritis, Leberdystrophie. Zearlenonotoxikose, T-2-Toxikose und Vomitoxikose werden durch Pilzgifte der Gattung *Fusarium* verursacht. Die Schweine reagieren sehr empfindlich auf die Wirkung dieser Toxine. Bei der Autopsie wird Gastroenteritis, Leberdystrophie festgestellt. Der Tod bei Mykotoxikose wird durch eine akute Durchblutungsstörung infolge einer Nekrose des Herzmuskels verursacht, die zu einer Herzlähmung führte. [5]

Die Behandlung. Wirksame spezifische Behandlungsmethoden wurden bisher nicht entwickelt. Bei der Diagnose ist es notwendig, die Fütterung von Futtermitteln, die von toxischen Pilzstämmen betroffen sind, sofort einzustellen. Die Organisation von therapeutischen Maßnahmen zielt darauf ab, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und deren Resorption in das Blut zu verhindern. Leider wurden derzeit keine antitoxischen Seren und anderen zielgerichteten Mittel entwickelt. In den meisten Fällen wird der Magen-Darm-Trakt mit Hilfe von Abführmitteln

(Rizinusöl) befreit. Peroral werden Antiseptika zum Waschen des Magen-Darm-Traktes verschrieben (Lösung von Furacillin u.a.). Später werden Umhüllungsmittel verabreicht (Abkochung von Leinsamen, Stärkenschleim usw.). Chemotherapeutika werden im Verlauf der Behandlung verschrieben, häufiger Antibiotika (Tetracyclin, Streptomycin usw.). Verschreibt man auch eine symptomatische Behandlung (Herzmittel, krampflösende Mittel, beruhigende Mittel). Intravenös - Lösungen von Glukose, Calciumchlorid. [6]

Список литературы / LITERATURLISTE

1. Tierhygienische und veterinärmedizinische Untersuchung von Futtermitteln : das Lehrbuch / A. F. Kuznetsow, A. M. Lunegow, K. A. Rozhkov, И. B. Lunegova. — Sankt Petersburg : Lan, 2022. — ISBN 978-5-8114-2778-9. — der Text : elektronisch // URL: <https://e.lanbook.com/book/210023>. — S. 316.
2. Bazhow, G. M. Tierverschickungen mit Mykotoxinen : das Lehrmittel für Hochschulen / G. M. Bazhow. — Sankt Petersburg : Lan, 2022. — ISBN 978-5-8114-8025-8. — der Text : elektronisch // URL: <https://e.lanbook.com/book/200279>. — S. 21.
3. Masalov, W. N. Mykotoxine: Auswirkungen und Folgen. Methoden zur Lösung des Problems : das Lehrmittel / W. N. Masalov, E. A. Micheeva, T. W. Smagina. — Orel : Staatliche Agraruniversität von Orel, 2013. — 89 S. — der Text : elektronisch // Lan : URL: <https://e.lanbook.com/book/71334>. — S. 5.
4. Das Handbuch des Veterinärmediziners: das Lehrmittel / G. G. Schtscherbakow, N. W. Danilewskaya, S. W. Startschenkow [usw.]. — 5. Ausgabe korrigiert und ergänzt — Sankt Petersburg : Lan, 2022. — 656 S. — ISBN 978-5-8114-0241-0. — der Text : elektronisch // URL: <https://e.lanbook.com/book/210404>.
5. Die Organisation des Systems zur Kontrolle von Infektionskrankheiten, zur Verwendung von antimikrobiellen Arzneimitteln und zur Herstellung sicherer Schweineprodukte : das Handbuch / M. T. Aspandiyarova, W. N. Afonjuschkin, W. I. Balabanova [usw.] ; die Verfasser sind A. A. Stekolnikow, S. W. Schtschepetkina. — Sankt Petersburg : Lan, 2020. — ISBN 978-5-94861-236-2. — der Text : elektronisch // URL: <https://e.lanbook.com/book/156055>. — S. 205.
6. Chemische Aspekte der Veterinärtoxikologie : das Lehrmittel / N. I. Jarovan, W. N. Masalov, M. W. Woronkova, S. N. Konoschina. — Orel : Staatliche Agraruniversität von Orel, 2013.— 182 S. — der Text : elektronisch // Lan: URL: <https://e.lanbook.com/book/71451>.— S. 112.

КАЛЛАНЕТИКА. ПРИНЦИПЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ

Васёха Валерия Сергеевна, 1 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет

Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире каждый человек хочет быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Многие нанимают личных тренеров, посещают различные занятия, занимаются йогой, шейпингом, аэробикой, покупают абонементы в лучшие бассейны и тренажерные залы. Здесь на помощь людям приходят всевозможные диеты, занятия спортом, тренировки и многое другое.

На данный момент существует множество различных программ и методик, созданных для оздоровления человеческого организма, улучшения фигуры и в целом облагораживания внешнего и внутреннего облика человека. Особенно большое распространение это получило во второй половине двадцатого века, когда фитнес практически полностью покорил всю Европу. В это время стали появляться авторские методики. Однако многие из них исчезали буквально за несколько лет, а другие до сих пор продолжают жить спустя десятилетия. И к одной из самых эффективных методик относится направление фитнеса под названием калланетика.

Данное направление фитнеса было создано примерно в начале восьмидесятых годов прошлого столетия. Каллан Пинкней на основе асан йоги, растягивающих и статических упражнениях, позволяющих задействовать глубоко расположенные мышечные группы. Каллан разработала эту методику, когда вернулась в родной Нью-Йорк после длительного путешествия, продлившегося одиннадцать лет. Лишения, которые испытывала Каллан во время путешествия сыграли свою роль. Врачи сказали Пинкней, что её ослабевшим коленям потребуется операция и что боль в спине будет беспокоить в течении всей жизни. Тогда Каллан решила придумать такие упражнения, которые помогли бы ей избавиться от приобретенных проблем со спиной и коленями. Спустя время она стала замечать, что изобретенные ею упражнения стали приносить свои плоды: боль перестала её беспокоить, организм окреп, улучшилось самочувствие и преобразилась фигура. Таким образом она создала целый комплекс упражнений, получивший затем название калланетика в честь его создательницы [1].

В данной методике используется около 29 статических упражнений, где акцент делается не на движении в целом, а на растяжении и сжатии определенных групп мышц. Они выполняются с фиксацией поз на 1 или 2 минуты для того, чтобы полностью обеспечить мышцам необходимую статическую нагрузку. Особое внимание в системе калланетики, как и в йоге, уделяется дыханию, которое должно быть не глубоким, а поверхностным.

Одно из важнейших требований, которое необходимо соблюдать в процессе занятий калланетикой это постоянное чувство собственного тела. Соблюдение данного условия делает упражнения более эффективными.

Продолжительность тренировки должна составлять не более одного часа. Тренировку нужно начинать с упражнений на снятие напряжения в спинном и шейном отделе позвоночника. При помощи движений, мягко растягивая и смягчая зажатые мышцы, подготовить их к дальнейшим нагрузкам. Затем необходимо перейти к тренировке отдельных частей тела, чтобы получить нужный результат – подтянутое тело.

В процессе занятий отсутствуют упражнения, которые выполняются с высокой интенсивностью, а также у занимающихся нет чрезмерного потоотделения. Большая часть упражнений состоит из коротких импульсов, то есть сокращений мышц. Одновременное включение в работу огромного количества мышц имитирует базовые движения. При этом организм тратится большое количество калорий. Именно это способствует похудению и поддержанию тела в тонусе.

Расход энергии при занятиях данным комплексом малой интенсивности в среднем 3,5 килокалорий в час на 1 килограмм веса (усредненные данные, поскольку затраты энергии на работу зависят от привычности работы, тренированности и состояния организма). Расход энергии при занятиях высокой интенсивности в среднем 6,7 килокалорий в час на 1 килограмм.

Калланетика характеризуется размеренным и спокойным выполнением упражнений. Одним из её преимуществ является статическая нагрузка. Данная методика высокоэффективна, так как она чётко направлена на формирование мышечного корсета, благотворно влияет на работу иммунной системы организма, активизирует обменные процессы в организме.

Огромное количество одновременно задействованных мышц во время тренировки существенно ускоряет обмен веществ, что приводит к ускорению сжигания жира. Активное дыхание позволяет насыщать организм кислородом, что в свою очередь приводит к окислению и сгоранию жировых клеток. Выполнение упражнений сопровождается спокойным, поверхностным дыханием, статическими позами и равномерной нагрузкой, направленной на различные группы мышц.

Однако при занятиях калланетикой следует учесть ряд важных моментов: за два часа до занятий и в течение трех часов после рекомендуется ограничить прием пищи, за пять часов до тренировки и на протяжении пяти часов после, также нельзя употреблять животный белок. Выполнение этих требований повышает вероятность получения качественного результата [2].

Если, например, сравнить пилатес и калланетику по сложности выполнения, то первый намного проще, потому что не требует особой гибкости изначально, помогает постепенно начать тренировку. В то время как от занимающихся требуется гибкость и умение максимально прорабатывать ту или иную зону мышц. Достигается предельно возможное положение частей тела так, чтобы мышца была максимально нагружена. Здесь также используются достаточно сложные упражнения на растяжку в качестве вспомогательных.

В калланетике внимание в основном уделяется животу, ягодицам и бедрам, а вот позвоночным мышцам отводится очень мало. В пилатесе дыхание должно быть грудным, реберным и глубоким, а в калланетике поверхностным. Заниматься пилатесом можно как в специальных фитнес-центрах, так и самостоятельно дома, а калланетикой лучше всего под руководством только опытного тренера, который способен исправить ошибки. Ведь неправильное выполнение упражнений может не принести результата [3].

Главной отличительной чертой калланетики является её универсальность. Занятия данной методикой подходят для любой возрастной группы, любого уровня физической подготовки, типа телосложения, а также для людей, которые предпочитают спокойные занятия, располагающие к размышлениям активным тренировкам. Ею могут заниматься как мужчины, так и женщины. Однако, как и у любая методика, калланетика имеет ряд противопоказаний. Среди них такие заболевания как бронхиальная астма, острые сердечно-сосудистые заболевания, болезни глаз, а также обостренная стадия некоторых заболеваний позвоночника.

Статические упражнения сводят к минимуму риск получения травм. Отмечается, что результаты тренировок становятся ощутимыми уже через несколько недель занятий: улучшается осанка, повышается тонус мышц тела, исчезает остеохондроз и боли в спине. Кроме того, данная методика упражнений способствует: ускорению обмена веществ, укреплению иммунной системы, повышению показателей гибкости тела, удлинению мышцы без увеличения их объема. А также укрепляются суставы, становится более сильной мускулатура, наблюдается снижение веса. В летний период калланетика является альтернативным видом занятий, поскольку жара не позволяет заниматься активными физическими упражнениями, а делать перерыв в занятиях нежелательно [4].

Движения калланетики, выполняемые в медленном темпе позволяют добиться максимального расслабления, духовного равновесия. Данный комплекс упражнений отличается низким травматизмом, отсутствием резких движений, не приносящих вреда суставам и мышцам. Эта оздоровительная система помогает создать гармонию между телом и рассудком, приобрести хорошую физическую форму, развить концентрацию и внимание.

Таким образом мы приходим к выводу о том, что калланетика является уникальной программой и отличным способом с помощью медленных и несложных движений привести своё тело, здоровье и моральное состояние в порядок.

Сам автор методики утверждает, что это очень действенная программа занятий. Пропагандируя свой способ создания идеальной фигуры, Каллан Пинкней писала в следующее: «После десяти занятий по моей методике вы станете на десять лет моложе...». Может это и не совсем так, но бодрость духа и отличная фигура, несомненно, гарантированы всем, кто выбрал эту методику [5].

Список литературы

1. Томсон В. Калланетика для красоты и здоровья, изд-во "Феникс" 2006. - 108с.
2. Вайдер Синтия. Супер фитнес. Лучшие программы мира, изд-во "Феникс" 2006.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура, М.: " Владос", 2004г. Бубновский С.М. Остеохондроз - не приговор! М.: "Эксмо" 2011. - 192с.
4. Томсон В. Суперкалланетика. Быстрый результат за минимальное время, изд-во "Феникс" 2008. - 154с

ВРЕД РАЗЖЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Викторенко Роман Николаевич, 2 курс, инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Каждый современный человек хоть раз, но задумывался над правильностью своего питания и пытался сбалансировать прием пищи, читал рекомендации, садился на диеты, голодал, но так и не смог достичь желаемого. В данной статье будут отражены основные позиции раздельного питания.

Эта система предполагает, что существуют продукты, которые нежелательно совмещать друг с другом во время их переваривания в нашем пищевом тракте.

Условно, продукты можно разделить на несколько групп, исходя из их основных составных элементов:

Жиры – масла, маргарины, сало, свиной шпик, орехи, семечки, жирная свинина, мясо утки, рыбий жир, печень трески, сырокопченые колбасы, майонез, белый шоколад.

Белковые – это мясо, рыба, морепродукты, яичный белок, молоко, бобовые, грибы, орехи

Углеводные – подразделяются на простые и сложные. Простые – это сладкие фрукты, сухофрукты, овощи, свежие соки, ягоды. Сложные – хлеб, мука (и все ее производные), а также крупы, сахар (и все производные из сахара), мед и картофель. Следует отметить, что кислые овощи и фрукты, хотя в них и не содержится такого количества белков, как в мясных продуктах, все равно условно причисляются к белковым.

Тем не менее каждый из этих продуктов помимо основных составных элементов содержат иные элементы.

Нейтральные продукты – это животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, некоторые сорта сыра, творог.

Вкратце теорию раздельного питания можно сформулировать следующим образом: ее сторонники считают, что есть одновременно белки и углеводы нельзя, потому что для их переваривания требуются различные условия - кислая среда для белков, щелочная для углеводов. Характерной особенностью «нейтральных продуктов» является то, что они равно совместимы с продуктами, богатыми и белками, и углеводами.

Несколько примеров:

Нельзя есть белковые продукты и углеводные одновременно, т.е. мясо и рыбу не употребляют в один прием с хлебом, злаками, картофелем.

Бобы, картофель, хлеб и другие углеводные продукты нельзя сочетать с кислой пищей — лимоном, квашеной капустой, потому что для переваривания углеводных продуктов необходимо щелочная, а не кислая среда.

Нельзя есть жиры с белками (сливки, сметану, растительное масло с мясом и яйцами) в один прием.

Нельзя сочетать сахара и крахмал (т.е. кисель, например, следует абсолютно исключить из рациона).

Желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины дневного рациона.

Необходимо научиться различать голод и аппетит, и начинать есть только при ощущении голода.

Аппетит подчиняется разуму. Имея привычку есть медленно, хорошо пережевывая пищу, особенно при употреблении сырых растительных продуктов, возможно не допустить желудочных расстройств.

Ну и необходимо, разумеется, отказаться от алкоголя, курения, острых приностей, соли, сахара, уксуса.

Согласно идеям приверженцев данной теории, необходимо прекратить пить жидкость за 10 минут до еды и возобновлять прием воды не менее чем через полчаса после приема фруктов, через два часа после крахмалистой пищи и через 4 часа после белковой. Для утоления жажды нужно использовать только чистую воду и не пить во время еды — это разжижает желудочный сок.

Молоко лучше употреблять отдельно. Жир молока задерживает выделение желудочного сока, этот продукт усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому желудок не реагирует своей секрецией на присутствие молока, что мешает усвоению пищи.

Сторонники этой системы считают, что оно направлено на здоровый образ жизни и полезно при многих заболеваниях, так как снижает нагрузку на организм и позволяет разработать четкое меню. Благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту не происходит процессов брожения и гниения, что уменьшает интоксикацию организма. Человек избавляется от лишнего веса, потому что научился принимать умеренное количество продуктов и подсчитывать калории. Конечно, есть и доводы против применения системы раздельного питания, но тут уж каждый выбирает для себя.

Однако, согласно исследованиям учёных, данная теория не подтвердилась.

Система раздельного питания, как мы знаем, основана на том, что белки перевариваются в кислой среде, а углеводы в щелочной. Основной идеей данной концепции является то, что белковая и углеводная пища не может перевариваться совместно, а точнее, остатки непереваренной пищи не уходят из желудка, и в нем начинаются процессы гниения, но дело в том, что белки и углеводы перевариваются и в разных отделах ЖКТ.

Из пищи, которую мы едим, в ходе пережевывания формируется пищевой комок. В полости рта он обрабатывается слюной, и уже здесь под действием щелочных ферментов слюны начинают расщепляться углеводы. Итак, получается, что сначала все проходит через щелочную среду.

Следующий этап пищеварения проходит в желудке. Когда пищевой комок попадает туда, он одновременно размельчается под действием маятникообразных движений стенки желудка (перистальтики) и обрабатывается соляной кислотой. Стоит заметить, что в пищевом комке под действием ферментов слюны все еще происходит процесс расщепления углеводов, но он останавливается в желудке по мере пропитывания пищевого комка соляной кислотой, которая нейтрализует действие щелочи. В желудке под действием этой кислоты и ферментов происходит переваривание в основном белковой пищи. Данное вещество, воздействуя на белок, делает его более доступным для ферментов. Ферменты, содержащиеся в желудочном соке, «ломают» белок на мелкие составляющие.

По мере продвижения толкаемого перистальтикой пищевого комка он раздражает стенки так называемого пилорического (самого дальнего от входа) отдела желудка. Рефлекторно раскрывается сфинктер - «выходная дверь» из желудка, которая закрыта, пока в нее никто не «стучится». Под действием перистальтических волн пищевой комок выталкивается из желудка в 12 перстную кишку. Сфинктер закрывается в тот момент, когда среда в 12 перстной кишке становится кислой. На этом этапе в процесс пищеварения вступают сок поджелудочной железы и желчь. Они ощелачивают среду в 12 перстной кишке, и только здесь происходит окончательный процесс расщепления углеводов.

В общем, среда в желудке, вне зависимости от того, что туда попадает, все равно кислая. С разным уровнем кислотности, но никогда не щелочная, просто не может такой быть, иначе не пойдет нормально дальнейший процесс.

На самом деле еда может «застояться» в желудке, но это происходит при заболеваниях мышечного слоя желудка, при язве на большой кривизне желудка (его дне), которая разрушает этот самый мышечный слой, делая невозможной нормальную перистальтику. Это — патологии. У здорового человека ничего в желудке не задерживается и не гниет.

Также еда может начать гнить в кишечнике, но это также является заболеванием, именуемым «заворот кишок», и в данном случае поможет лишь экстренное медикаментозное вмешательство, но никак не раздельное питание.

Таким образом диетологи пытаются напугать человека, заставить его следовать определенной диете, но это - психологический прием, а не правдивое описание процессов, происходящих в нормальном организме.

Нормальный процесс пищеварения немыслим в дробной форме, это единое целое. В этом плане раздельное питание противоречит замыслу природы и является неестественным. В норме любая пища, попадающая в организм, должна пройти все этапы, это необходимо для её адекватного усвоения. Так вот, этой идее, гуляющей по книгам о раздельном питании, противоречит один неоспоримый факт: состав материнского молока. Так уж получилось, что оно никак не может считаться продуктом, предназначенным для данного рода диеты. Можно спорить о привычках, сформировавшихся на протяжении жизни, но биологически наш вид запрограммирован на то, чтобы принимать белки, жиры и углеводы вперемешку.

Ни для кого не секрет, что организм приспосабливается к условиям окружающей среды, и у него могут вырабатываться так называемые условные рефлексы — «привычки». Так вот, в связи с этим раздельное питание становится буквально делом рисковым. Ведь если строгий приверженец этой системы долгое время в первой половине дня ел белки, а на обед и ужин, например, питался пищей, содержащей много углеводов, то этому человеку может грозить отравление, даже если он просто сменит свой график и съест углеводную пищу на завтрак. Ведь организм в силу своих «привычек» в это время настроен получать белки и, следовательно, готов вырабатывать ферменты именно для их переваривания. Конечно, пример со временем суток — это экстремальный случай. Но многие люди, долго питавшиеся раздельно, замечают, что уже просто не могут питаться обычной пищей. Их организмы не способны выработать «смешанного» комплекта ферментов. Врачи предупреждают: не нужно насиловать свою природу, если нет на то серьезных медицинских показаний. Питаясь раздельно на протяжении продолжительного времени, можно разбалансировать даже абсолютно здоровый организм, выбив его из естественного ритма и подчинив искусственному.

В двух словах: наше тело устроено так, что, если мы будем потреблять белки отдельно от углеводов, мы будем ощущать себя менее счастливыми, да еще и будем сильнее хотеть есть. При раздельном питании вырабатывается меньше серотонина.

Для того, чтобы понять это, придется углубиться в химию нашего организма.

С точки зрения психологии, в современном обществе с его высоким темпом жизни переход на раздельное питание может быть стрессором (фактором, провоцирующим стресс). Это еще не депрессия, но первый добровольный шаг к ней. Наш организм «защищается» от воздействия стрессоров при помощи гормона счастья - серотонина.

Серотонин синтезируется в организме человека из аминокислоты триптофана, белка. Триптофан, циркулируя в кровотоке, для синтеза серотонина должен попасть в головной мозг, т.е. пройти через его

защитный барьер (гематоэнцефалический, просто запомните, что есть там какой-то барьер с длинным названием). Так как конкуренция среди аминокислот довольно велика, в игру вступает глюкоза. Все знают, что сладкое делает человека более счастливым. Это происходит за счет того, что глюкоза, поступая в кровоток, активирует инсулин, а он в свою очередь дает команду всем аминокислотам устремляться в ткани для синтеза необходимых белков. Таким образом возле гематоэнцефалического барьера количество аминокислот уменьшается, и у триптофана после отвлекающего маневра с глюкозой становится больше шансов пройти через преграду. Именно за счет этого увеличивается количество серотонина. А серотонин очень значим для организма: он мало того, что поднимает настроение, но и помогает человеку есть меньше.

Вот такое воздействие он оказывает на центр насыщения. Т.е. когда человек ест исключительно белковую пищу, без углевода-глюкозы, серотонин вырабатывается в небольших количествах, центр насыщения не стимулируется. А это может способствовать не только плохому настроению, но и перееданию.

Еще один неприятный эффект подстерегает сторонников раздельного питания, склонных к подагре. Дело в том, что раздельное употребление белков и углеводов провоцирует в почках глюконеогенез, такое хитрое явление, когда белок подменяет собой в обменных процессах углеводы. А это, к сожалению, ведет к усиленной переработке некоторых веществ в мочевую кислоту, отложение солей которой является основной причиной подагры. Так что обязательно нужно иметь в виду: если у родственников мужского пола (у женщин встречается реже) это заболевание было, то вам выбирать для себя такой способ приема пищи, в общем-то, прямо противопоказано.

В общем, если человек всю свою жизнь уделял внимание подсчету потребляемых и сжигаемых калорий, то такая диета для него будет малоэффективна (если только он не страдает каким-нибудь «профильным заболеванием»). Но вот если человек не следил за своим рационом и решили попробовать раздельное питание... то, скорее всего, человек увидит результат, и он вас порадует. Только вот само по себе раздельное питание не играет в этом большой роли, оно просто хорошо тем, что заставляет вас начать жестко контролировать свой рацион. Также нужно иметь в виду, если употреблять слишком большое количество калорий, то пользы от такого питания не будет, будут жировые отложения.

Позитивным моментом можно назвать то, что раздельное питание побуждает есть дробно. А вот дробное питание, когда прием пищи происходит небольшими порциями 5-6 раз в день — это дело как раз очень хорошее, против которого наш организм ничего не имеет. Ведь такой подход способствует снижению потребления калорий в течении дня. Это достигается за счет того, что в нашем теле не успевает вырабатываться гормон, стимулирующий аппетит – грелин. Следовательно, чем чаще ты ешь, тем меньше ты ешь.

В заключении статьи о факторах риска, связанных с раздельным питанием, следует привести авторитетное мнение экспертов по данному вопросу:

В 1935 году Стюарт Бакстер показал, что поджелудочная железа выделяет пищеварительные ферменты одновременно, независимо от того, является ли съеденная пища углеводами или белками. Теория раздельного употребления «углеводов» и «белков» считается необоснованной, поскольку она игнорирует тот факт, что все продукты, богатые углеводами, содержат значительное количества белка, что подтверждено более современными исследованиями. Что касается результата потери веса, которого достигают приверженцы данного вида питания, то он появляется благодаря меньшему потреблению пищи в целом.

Список литературы

1. Антипова, Л. Книга о русской вкусной и здоровой еде / Л. Антипова, Л. Пашенко, М. Успенская. - Москва: Гостехиздат, 2014. - 544 с.
2. Вайз, Елена Худеев с легкостью. Диетические тайны. Здоровое питание (комплект из 3 книг) / Елена Вайз, Наталья Герасимова, Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2013. - 888 с.
3. Герберт, Шелтон Раздельное питание за 5 уроков / Шелтон Герберт. - М.: Вектор, 2014. - 446 с.
4. Еда наш друг. Еда наш враг. - Москва: Гостехиздат, 2011. - 432 с.
5. Литвина, И. И. Кулинария здоровья. От принципов - к рецептам / И.И. Литвина. - Москва: РГГУ, 1994. - 320 с.
6. Мозс-Оскрагелло, К. Природная пища человека. Питание и здоровье. Выпуск 5 / К. Мозс-Оскрагелло. - М.: Осознание, Самотека, 2015. - 128 с.
7. Николайчук, Л. В. Растения. Противорадиационное питание / Л.В. Николайчук, К.В. Фомиченко. - М.: Современное слово, 1998. - 256 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЮРИСТА

Волков Александр Романович, Смотраков Денис Витальевич, 1 курс, магистранты, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Черных Сергей Иванович – научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Методологическая культура юриста – относительно новое понятие. В научной литературе, да и в реальной деятельности юристов, особенно с точки зрения развития у них качеств и свойств ратора. В Древней Греции и Риме роторами являлись ораторы, а также учителя ораторской речи. Сейчас юрист-ритор-это юрист, обладающий совокупностью навыков и умений юриста по подготовке и произнесению судебной речи, проведению бесед, консультированию доверителей, участием в проведении переговоров. Или же способы убеждения, различные формы языкового воздействия на аудиторию для получения желаемого эффекта. Вопрос относительно методологической культуры юриста практически всегда игнорировался. Кроме того, несмотря на общее использование рассматриваемого понятия, его содержание, объем и место в системе других понятий как в риторике, так и в юриспруденции остаются недостаточно изученными. Одной из основных причин такой ситуации было преобладание марксистско-ленинской методологии и философии в советский период. При этом методологическая культура отождествлялась с философской культурой, а главным критерием методологической культуры исследователя и юриста было знание основных положений диалектического материализма, умение использовать их в деятельности исследователя и юриста-практика.

Сложность методологической культуры как социально-личностного и гносеологического образования требует:

- 1) выделения методологической культуры из общей культуры исследователя вначале по внешним характеристикам;
- 2) изучения методологической культуры как явления, состоящего из элементов разных уровней сложности;
- 3) поиска базиса, который упорядочивает содержание методологической культуры и является ее главной структурной основой;
- 4) изучения функций элементов методологической культуры и представления ее как целостного системного образования.

Феномен методологической культуры юриста состоит из трех составляющих ее компонента:

- культурный;
- методологический и методический;
- знание норм права и умение их практического применения.

Анализ научной и учебной литературы позволяет утверждать, что ядром методологической культуры юриста является универсальность мировоззрения. [1] Они накапливают и связывают вместе как знания методологии, природы и сущности закона, так и социальный и даже юридический опыт, накопленный и усвоенный юристом. В дальнейшем субъект этого уровня культуры оценивает, понимает социальные ситуации, мир в целом, профессиональную деятельность, гармонизирует все явления реальности и принимает решения в пользу общества, человека, страны.

В содержательном аспекте методологическая культура юриста включает в себя совокупность свойств и личностных качеств, которые характеризуют его культуру мышления и практического действия, основанную на глубокой и всеобъемлющей юридической подготовке, реализуемой в рамках конкретных методологических регуляторов. Таким образом, применительно к конкретному специалисту, включая юриста, методологическая культура включает в себя:

- 1) определенный интеллект личности;
- 2) правильное мышление;
- 3) развитые психофизиологические черты и свойства личности юриста;
- 4) соответствующий уровень социальной зрелости и надежности личности.

Методологическая культура юриста - это системный социально-психологический и идеологический феномен, концептуализированный конкретным человеком с его характером, культурой и методологией мышления и практических действий и способным умело оценивать свои действия как физического, так и юридического лица, толковать и применять право таким образом, чтобы обеспечить справедливость при соблюдении прав человека и интересов общества [2].

Анализ понятия "методологическая культура" и ее содержание начали рассматривать только в последнее время. Есть только несколько работ [3], где это понятие специально анализируется. В них методологическая культура рассматривается как уровень развития методологии науки и самой личности исследователя, или как отражение исследовательской деятельности субъекта знания, или как своего рода уровень развития дидактики

Первый элемент методологической культуры.

Интеллект — это, прежде всего, основа целеполагания, планирования ресурсов и построение стратегии достижения цели. Интеллект как способность обычно реализуется при помощи других способностей. Таких как: способности познавать, обучаться, мыслить логически, систематизировать информацию путём её анализа,

определять её применимость (классифицировать), находить в ней связи, закономерности и отличия, ассоциировать её с подобной и т. д. О наличии интеллекта можно говорить при совокупности всех этих способностей, в отдельности каждая из них не формирует интеллект. Интеллектом может обладать система, составляющие элементы которой каждый в отдельности интеллектом не обладают.

Второй элемент методологической культуры-специфическая и в то же время конкретная методика изучения сложных социальных явлений, процессов и социальных формаций, составляющих предметную область их практической деятельности. Методика мышления и практических действий юриста должна соответствовать предмету изучаемых им дел, потому что не только результат знания, но и путь, ведущий к нему, должен быть верным. Кроме того, способ или метод изучения конкретных дел для юриста должны меняться вместе с делами, которые он рассматривает.

К гносеологическим приемам на сегодняшнем этапе формирования науки и практики, в том числе и познавательного- преобразовательных действий, и деятельности юриста, можно отнести:

Познавательные ситуации, возникающие повсюду в речевом взаимодействии юристов с клиентами, обуславливают определенный перечень правил познания социальных явлений и процессов.

1) Сравнение-самый простой и эффективный метод. Он напрямую связан с содержанием объекта исследования юриста и является процедурой установления общего и различного в социальных явлениях и процессах. Первоначально сравнение происходит на основе противопоставления внутренних характеристик изучаемых предметов тем характеристикам, которые принадлежат другим предметам, но описываются теми же теоретическими средствами. Таким образом, посредством идентификации сходства устанавливается конкретная или общая взаимозависимость рассматриваемых предметов и возможность их описания с помощью теоретической конструкции. В конце процесса сравнения в рассматриваемом предмете выделяется общее, главное, второстепенное и т.д.;

2) аналогия. Этот прием дополняет сравнение и позволяет использовать уже подтвержденные практикой теоретические выводы как средство синтеза видов информации о социальном образовании. Основываясь на аналогии, юрист обращается к ассоциациям, которые позволяют ему объединить разрозненную информацию о социальных явлениях и процессах в единое целое;

3) прием "думать вслух" – естественная составляющая мыслительного процесса и познания в деятельности юриста. Этот метод позволяет с помощью образов, рожденных в мышлении, продвигаться к идентификации природы и сущности изучаемой предметной области. Ничто так не активирует мыслительный процесс, как факт видимого "рождения" новой идеи, ее понимания. Это положительная составляющая этой техники. Но она соседствует и с отрицательной составляющей. Дело в том, что эта методика как неотъемлемая часть методологической культуры юриста изначально влечет за собой своеобразное наложение на сформулированные выводы субъективного взгляда на дело. Правда, если это субъективно понимает сам юрист, то он всегда способен внести соответствующую коррекцию в свои выводы;

4) прием контекста позволяет сразу связать теоретические конструкции, полученные при изучении предметной области, с истинным построением речи и способствует развитию качеств ратора и красноречивости юриста. Обладание этой методикой развивает способность юриста образно и конкретно воспроизводить содержание знаний субъекта о предмете высказываний в речи, и поэтому его выводы больше не будут представлять собой голое умозрительное обобщение изучаемой реальности;

5) прием синтеза знаний очевиден и естествен. Этот прием нацеливает юриста на поиск соответствия между правовым, социальным и гносеологическим содержанием выводов и обобщений; позволяет ему представить слушателям в своей речи целостную картину поступка, связывая выводы толкования и применения права.

Третий элемент, это методическая культура как культурные правила или метод указаний. [4]

Культура проявляется в системе исторически созданных человечеством программ и в развитии деятельности людей, их поведения и общения-всего, что прямо или косвенно влияет на социализацию человека. Культура, отраженная в системе программ, является условием и эффективным фактором воспроизводства и развития жизни общества, всех его сторон во всех его проявлениях. Эти программы могут быть представлены различными идеями, убеждениями, ценностными ориентациями, моделями, стандартами, идеалами, нормами, правилами, методами поведения и деятельностью людей в различных областях и сферах жизни. Культура служит средством запоминания и передачи социально значимого алгоритма оценки явлений реальности, своеобразным механизмом обеспечения преемственности и, как следствие, целостности человеческого сообщества, основой развития человека и общества.

А) Первое правило: практичность, которая перерастает в реализм. Это правило требует, чтобы юрист всегда стремился к максимальной конкретности, точно принимая во внимание существенные и отличительные особенности рассматриваемого социального образования-социального явления или социального процесса. Малейшее отклонение от этого правила может привести специалиста не к правде, а ко лжи.

Б) Второе правило: преемственность. Новые теоретические обобщения не могут стереть или исключить из жизни, тем более из исследования, предыдущие выводы, подтвержденные практикой, опытом, временем.

В) Третье правило: идеализированное целое всегда больше суммы составляющих его образов. Это положение должно быть передано познанию юриста о конкретном вопросе в познавательной ситуации. Дело в том, что все социальные явления и процессы имеют свои составляющие. Индивидуально каждый из них обладает специфическими возможностями, но сумма этих возможностей, даже если она рассчитана с

абсолютной точностью, всегда будет меньше силы воздействия целого. Этот факт и должен быть отражен в выводе.

Г) Четвертое правило: идеализированный объект всегда максимально обобщен. Смысл этого правила заключается в потенциале теории, которая, как крайне обобщенная система познания сущности объекта и законов его развития, обладает способностью предвидеть проявления изучаемого объекта на практике. Например, теория наследственности сегодня позволяет осуществлять генетическую идентификацию организмов.

Четвертым элементом культуры юриста - это знания, умения и навыки, которые позволяют конкретному специалисту умело выполнять правотолкование и правоприменение.

Знание - это информация, полученная человеком, обработанная и осмысленная им на основе личного опыта или социальной практики и играющая роль основных принципов его практически-преобразовательной деятельности. Именно такой уровень информации о предмете познания или разговора, отражающей признаки данного предмета, может использоваться человеком для формирования цели, определения путей и создания средств достижения цели, организации взаимодействия между людьми, построения бесед и т.д. Знание - это социальное явление, оно передается в виде искусственных и естественных языковых знаков.

Умение - это способность человека выполнять какие-то значимые для него и необходимые для достижения цели действия и операции, приобретенные им на основе знаний и опыта. По отношению к мыслительно - речевым действиям умения означают способность ратора образно, доходчиво вкладывать свои мысли в слова и высказывания, которые доступны и понятны собеседнику, а также понимать мысли оппонента, интерпретировать их.

Навыки - это доведенные до автоматизма осмысленные процедуры операций и действий, позволяющие человеку оптимально и эффективно достигать цели. Это определенный уровень проявления человеческой деятельности; реальные действия, направленные на решение тех или иных задач, которые они изначально выполняли, затем, через неоднократные повторения, становились почти автоматическими, то есть навыками в собственном смысле этого слова. Навыки относятся к двигательным компонентам жизни человека, а также к мышлению, в том числе и к словесному мышлению.

Таким образом, развитые знания, навыки и умения познавательной деятельности, а также разработанные алгоритмы взаимодействия с другими людьми, сформированные методики и правила познания и практическая связь полученных результатов познания с нормами права в совокупности и составляют методологическую культуру юриста.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что методологическая культура юриста - это сложное социально-психологическое образование и идеология, включенные в смысловую сферу его деятельности. Без этого юрист выпадает из смыслового поля своей деятельности из-за различных препятствий, возникающих в процессе его работы. Методологическая культура позволяет юристу-ритору адекватно оценивать ситуацию, соотносить ее с идеей, которая должна быть выражена в речи, и выстраивать хорошо заданную речь, чтобы добиться необходимого эффекта в речевом взаимодействии со своими оппонентами.

Список литературы

1. Соромотина В.А. Методология и методы юридической науки // Вопросы российской юстиции. 2022. №18. С.54-57.
2. Куликова, А. В. Правовая культура в рамках социологического подхода: содержание понятия, его особенности / А. В. Куликова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. — 2019. — № 1. С.228–234.
3. Бондарев В. Г., Цыплакова Е.П. Теоретико-методологические основы формирования правовой и политической культуры будущих юристов // Общество: политика, экономика, право. 2021. №9 (98). С. 76–79.
4. Шаля В. М. Методология исследования феномена «правовая культура» // Философия права. — 2018. — № 3. С. 122–125.

МЕЖДОУСОБНАЯ ВОЙНА 1015 – 1019 ГОДА

Волкова Анастасия Максимовна, 1 курс, биолого – технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Эрлих Виктор Альбертович – научный руководитель, доктор исторических наук, доцент

Введение. Древнерусское государство во второй половине XI века вступило в эпоху раздробленности. Власть переходила по лестничному принципу – от брата к брату. Старший находился в Киеве, остальные братья руководили другими городами. Рассмотрим более подробно междоусобицу между сыновьями Владимира Святого.

Предпосылки и причины войны

В 1013 году старший приемный сын Владимира – Святополк, который княжил в Турове, сговорился со своим тестем – польским королем Болеславом против Владимира Святого. В результате их заговор был раскрыт и Святополк был заключен в Киеве вместе с женой его и Немецким Епископом Рейнберном, который приехал с дочерью Болеслава [1, С.7]. В результате это событие еще больше усложнило и без того напряженные отношения Руси и Польши.

Повесть временных лет дает нам сведения о конфликте Владимира и Ярослава в 1014 году, в результате чего Ярослав не хотел платить дань Киеву, что разозлило отца. Когда Владимир собрался идти против Ярослава, Ярослав, послав за море, привел варягов, так как боялся отца своего; но Бог не дал дьяволу радости. Когда Владимир разболелся, был у него в это время Борис. Между тем печенег пошел походом на Русь, Владимир послал против них Бориса, а сам сильно разболелся; в этой болезни и умер июля в пятнадцатый день [2, С. 90].

После освобождения из темницы, Святополк узнал о смерти Владимира и хотел занять его место. Он созвал киевлян, и стал давать им подарки. Они же брали, но сердце их не лежало к нему, потому что братья их были с Борисом. Когда Борис уже возвратился с войском назад, не найдя печенегов, пришла к нему весть: «Отец у тебя умер» [2, С.92]. Благодаря своим щедрым дарам Святополк хотел показать свою доброту людям, чтобы те забыли о младшем брате и закрепить свою власть. Так как Владимир надеялся, что его дело продолжит Борис, для Святополка это было угрозой, поэтому он решает избавиться от своего брата.

Смерть братьев

После того, как Борис отказывает войску сместить Святополка, считая его «вторым отцом», армия переходит на сторону его брата. «Хотите ли доказать мне верность свою?» – спросил новый Государь. Бояре отвечали, что они рады положить за него свои головы. Святополк требовал от них головы Бориса, и они взялись услужить Князю злодеянием. Юный Борис, окруженный единственно малочисленными слугами, был еще в стане на реке Альте. Повесть Временных лет сообщает, что убийцы ночью приблизились к его шатру и, слыша, что юноша молится, остановились. Борис уже знал, что убийцы стоят за шатром, и с новым жаром молился за Святополка и, успокоив душу Небесною Верою, лег на одр и с твердостью ожидал смерти. Его молчание возвратило смелость злодеям: они вломились в шатер и копьями пронзили Бориса, также верного Отрока его, который хотел собственным телом защитить Государя и друга [1, С.8].

Следующий на очереди был брат Глеб. После известия о болезни отца он отправляется с малочисленной дружиной в Киев, но по дороге ему встречается вооруженное войско, во главе которого был Горясер. Он велел умертвить Князя, и собственный повар Глебов, именем Торчин, желая угодить Святополку, зарезал своего несчастного Государя. Труп его лежал несколько времени на берегу, между двумя колодами, и был наконец погребен в вышгородской церкви Св. Василия, вместе с телом Бориса [1, С.9].

Последний брат, с которым хотел расправиться Святополк – Святослав попытался сбежать в Венгрию, но слуги Святополковы догнали его близ гор Карпатских и лишили жизни [1, С.9].

Борьба между Святополком и Ярославом Мудрым

После того, как Ярослав узнал о смерти своего отца и братьев, а также о княжении Святополка в Киеве, он собирает армию варягов и новгородцев и идет на Святополка. В свою очередь Святополк, узнав о действиях брата, также собрал войско, состоящее из печенегов, и отправился к Любечу на берег Днепра. Сражение произошло в 1016 г. Около трех месяцев, обе стороны не рисковали перейти реку, но Ярослав сделал первый шаг, заблокировав печенегов, и напал на Святополка. В результате этого он укрепился в Киеве, Святополк бежал в Польшу. Святополк Окаянный прибегнул к защите Болеслава Храброго. Который готов был отомстить за своего зятя и желал возвратить Польше города Червенские, отнятые Владимиром у Мечислава. Для этого он решил закончить войну с немецким императором Генриком II. Епископ Мерзебургский, Дитмар, лично знакомый с Генриком II, писал в своей летописи, что император вошел в сношение с Ярославом, убеждая его предупредить общего их врага, и что Ярослав, дав ему слово быть союзником, осадил Польский город, но более не причинил никакого вреда Болеславу [3].

В 1017 году Болеслав выступил в поход, усилив свое войско 300 немцев, 500 венгров и 1000 печенегов, и 22 июля достиг берегов Буга, разделявшего польские владения от русских. Ярослав ждал его на другом берегу с жителями Южной Руси, вырягами и новгородцами. Здесь повторилось то же явление, какое видели на берегах

Днепра у Любеча: воевода Ярослав Будый, езда по берегу, начал смеяться над Болеславом; он кричал ему: «Вот мы тебе проткнем палкою брюхо твое толстое!» [3]. Болеслав не вытерпел насмешки и обратившись к дружине своей, сказал: «Если вам это ничего, так я один погибну», - сел на коня и бросился в реку, а за ним - и все войско. Полки Ярослава, вовсе не ожидая такого внезапного нападения, не успели приготовиться и обратились в бегство; Ярослав ушел в Новгород только сам-пять; а Болеслав с Святополком почти беспрепятственно вошли в Киев 14 августа. Ярослав решил сбежать за море. Но новгородцы остановили его и хотели отомстить Святополку [3].

Контрольное сражение было на реке Альте в 1019 г. Сражение происходило на месте, где убили Бориса. Летописец говорит, что Ярослав молил бога об отмщении новому Каину. Он же писал, что сеча была злая, какой еще не бывало на Руси, - секлись, схватываясь, руками, трижды сходились биться, по удольям текла кровь ручьями; к вечеру одолел Ярослав, а Святополк бежал в пограничный польский город Брест, где, вероятно, умер от ран, полученных в битве. По скандинавским преданиям он пал от руки варяга Эймунда, служившего в войске Ярослава, а по русским, - погиб злою смертью в пустыне между Польшей и Богемией. Ярослав сел в Киеве, утер пот с дружиною, по выражению летописца, показав победу и труд великий [3].

Выводы. Таким образом, в результате своих действий Святополк получил прозвище Окаянного. Для всех остальных людей, кто хотел напасть на Киев, это должно было быть уроком, какая участь их может ожидать, Святополк за свои поступки заслужил только проклятие потомков. Также вмешательство соседних государств во время междоусобицы на Руси оказалось весьма существенным для становления государства и определения его внешнеполитического курса на будущее. Ярослав занял место в Киеве и его правление оценивают положительно. Он усилил княжескую власть, составил свод законов «Русская правда», строил храмы, развивал образование. Он улучшил внешнеполитические отношения с Польшей, Византией и другими государствами. Как можно заметить, достичь таких успехов без преград было невозможно. Именно таким препятствием на пути укрепления и развития Руси явилась княжеская междоусобица 1015-1019 гг.

Список литературы

1. Карамзин Н. М. История государства российского в 12-ти томах. Т. II-III/Под ред. А.Н. Сахарова.-М.: изд-во «Наука», 1991, 832 с.
2. Повесть временных лет / Пер. с древнерусского Д. С. Лихачева, О. В. Творогова. Коммент. А. Г. Боброва, С. Л. Николаева, А. Ю. Чернова при участии А. М. Введенского и Л. В. Войтовича. Ил. М. М. Мечева. — СПб.: Вита Нова, 2012. — 512 с. — Текст: электронный // URL:https://istoriofil.org.ua/ext/imwerden.de/pdf/povest_vremennykh_let_2012.pdf (дата обращения 08.04.2023).
3. С.М. Соловьев. История России с древнейших времен.//URL: <http://www.spsl.nsc.ru/history/solov/main/solv01p7.htm> (дата обращения 09.04.2023).

РУССКАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ФИЛОСОФИЯ

Вяткина Екатерина Игоревна, 1 курс, института геодезии и менеджмента,
Сибирский государственный университет геосистем и технологий
Рубанцова Тамара Антоновна – научный руководитель, доктор философских наук, профессор

Русская философия давно привлекает внимание исследователей. Отправной точкой для самостоятельного философского творчества стал период русской истории, который охватывал период от конца XVII до середины XIX века, когда сложились основные особенности русской философии. Этот период характеризуется, прежде всего, тем, что Россия в это время переживала новый подъём национального самосознания. Возникают различные политические партии, а вместе с ними и новые идеологические течения. В чем же сущность русской философии? В неразрывной связи с народностью, с православием, с Россией, с ее историческими судьбами.

Характерной чертой русской философии того времени было разочарование в развитии западноевропейской мысли, по причине ее бессилия в решении главных проблем мировоззрения человека. Философы стремились к созданию философско-религиозной системы, которая была бы альтернативой западной культуре, но при этом не являлась бы ее отрицанием [2, с.122].

В России не было ни одного философа, который бы смог создать учение о человеке с точки зрения христианской антропологии. Не случайно, что в конце XIX века русский философ Владимир Соловьев, один из самых талантливых и глубоких мыслителей своего времени, начинает искать ответ на вечную проблему человека в религии. И он находит его в своем учении о Софии (Божественной мудрости). В своем творчестве Соловьев отстаивал идею православного соединения языческой мифологии с христианским мировоззрением и обосновывал необходимость создания единой общей системы, которая бы объединила в себе все существующие в природе явления. При этом Соловьев считал, что христианство должно быть основано на вере в природу, а не на познании ее. Он полагал, что в основе природы лежит Божественный Разум, который проявляется в различных проявлениях [3, с.135].

По Соловьеву, человек принадлежит двум мирам, божественному и естественному, так как он объединяет в себе условное и безусловное. В основе идеи всеединства лежит представление о том, что

человек является не только частью природы, но и богоподобным существом, наделенным бессмертной душой, которая может быть спасена через Богочеловечество, а также через усвоение и претворение в себе божественной благодати.

В рамках концепции всеединства осуществляется синтез религии, философии и науки. В философии религия и наука представлены в качестве форм духовного освоения действительности. Философия дает возможность рационально осмыслить мир, а религия – через веру в сверхъестественное – войти в духовный контакт с миром. Наука – это форма человеческого сознания, которая стремится к познанию законов природы, общества, мышления. Но наука не может сама по себе объяснить мир. Для этого необходима религия, которая раскрывает смысл бытия. Проблема всеединства в философии Соловьева – это проблема смысла жизни человека, так как цель его жизни состоит в познании Бога [4, с.112]. Соловьев считал, что человек познает мир и через науку и через религию.

Категорию «соборность» ввел в философию С. Трубецкой. Он полагал, что соборность – это совокупность идей о соборном единстве всех разумных существ в Боге. В соборной личности воплощен весь божественный разум. Сознание соборное есть сознание божественного разума во всей его полноте [1, с.182].

Таким образом, под религиозно-философской проблематикой следует понимать широкий спектр проблем, связанных с осмыслением мира и человека, их места в нем, смысла человеческого бытия, а также с изучением различных аспектов религиозного мировоззрения, таких как теология, религия, философия религии, история религии. А главными характерными чертами русской религиозной философии являются: укоренность в православной вере, соборность, внутренняя свобода, самодержавность и общинность.

Список литературы

1. Черняев А. В. «Гамлет русской революции» (к 150-летию ЕН Трубецкого) //История философии. – 2014. – №. 19. – С. 181-189.
2. Лагунов А. А. Специфика русской религиозной философии //Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2007. – №. 4. – С. 121-124.
3. Кондратьева С. Б. Этико-философское наследие русского религиозного ренессанса К. XIX-Н. XX вв //Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. – 2018. – №. 2. – С. 134-141.
4. Марченко О. В. К истокам замысла «Истории русской философии» //Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 1: Богословие. Философия. Религиоведение. – 2006. – №. 16. – С. 105-113.

ЭТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМАТИКА КЛЕТОЧНОГО СОДЕРЖАНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПТИЦ

Вяткина Дарья Сергеевна, 5 курс, биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель

В данной статье будет рассмотрена этическая сторона содержания в клетках сельскохозяйственных птиц. Сторонники этического обращения с животными придерживаются разных философских точек зрения по данному вопросу. Однако практически все сторонники этического обращения с животными убеждены в одном: животные имеют права на жизнь, защиту от нанесения телесных повреждений и морального вреда – и что это всё должно быть юридически закреплено. В концепции прав животных получила своё развитие идея справедливости в отношении животных, согласно которой единственно этичным подходом к проблеме считается справедливое отношение ко всем живым существам [1].

В птицеводстве существует 4 типа содержания птиц – выгульный, клеточный, вольерный и комбинированный.

Выгульное содержание птиц очень широко применяется на племенных и товарных фермах. Выгул устраивают во всю длину постройки, площадь рассчитывают на все поголовье по нормам для различных видов и возрастных групп птицы. Пользоваться выгулами можно и зимой, для этого убирают снег и стелют сухую солому.

Клеточное содержание птицы характерно для крупных специализированных предприятий. Их размещают обычно вблизи городов и промышленных центров. Клеточное содержание птицы является одним из элементов интенсивного птицеводства, задачей которого является равномерное в течение года снабжение населения яйцами и мясом птицы. Птицу содержат в помещениях в клетках, которые в зависимости от конструкции могут быть размещены в 1-5 ярусов. Норма посадки – 10-20 кур на 1 м², что в 2-4 раза больше, чем при напольном содержании.

При клеточном содержании механизированы все трудоемкие процессы: поение, кормление, уборка помета, сбор яиц. Для содержания промышленного и родительского стада кур применяют многоярусные клеточные батареи типа КБН-1, УКБ-4, Р-21, КБМП. В некоторых хозяйствах кур содержат одноярусных клеточных батареях АПЛ-14,4, ОБН-1, ЕКТ, отличаются простотой конструкции, высокой степенью

механизации и автоматизации технологических процессов по уходу за птицей, что позволяет одной птичнице-оператору и слесарю-механизатору обслуживать по 2-4 птичника на 15 тыс. голов каждый.

Вольерный способ содержания птицы используется в странах субтропической климатической зоны и в России практически не применяется. Птица содержится в вольерах – на территории, огражденной сеткой, под открытым небом или в постройках легкого типа с открытым фасадом. В постройках устраивают насесты и гнезда для яйцекладки. Пол под навесом делают из металлической сетки, помет из-под которой убирают 1-3 раза в год. На 1 м² содержится 10-12 голов птицы.

Комбинированный способ содержания применяют на птицефабриках, в птицесовхозах и на крупных товарных фермах при выращивании молодняка. Цыплят до 60-дневного возраста выращивают в клетках, а затем до перевода во взрослое стадо или в убойных цех содержат на выгулах. Кроме того, к этому способу содержания можно отнести и когда несушек после нескольких месяцев содержания в клетках переводят на выгулы [2].

Из вышеперечисленных способов можем сделать вывод, что самым выгодным с экономической точки зрения, а также полной механизации процессов (кормление, поение, навозоудаление сбор яиц), возможности на небольшой территории иметь большее количество животных, сокращения обслуживающего персонала, облегчения контроля за птицей и ветеринарного обслуживания для средних и крупных предприятий по птицеводству является клеточное содержание.

Однако у клеточного содержания с этической точки зрения по отношению к животным имеются следующие минусы:

1. Куры в клетке менее устойчивы к различным заболеваниям – этому способствует недостаток солнечных и воздушных ванн, большая концентрация поголовья в помещении, малая подвижность птицы (гиподинамия), полная зависимость несушки от условий микроклимата и кормления.

2. Если клетка смонтирована неудачно, то возможны проблемы с ногами, травмы живота, потеря яйца на яйцесборах [3].

3. Некоторые недобросовестные владельцы птицефабрик и хозяйств создают намеренно большую концентрацию поголовья в клетках, что ведёт к травмам животных, в частности травмам ног.

4. В силу низкой подвижности птиц клеточного содержания – у животных чаще (чем при других видах содержания) встречается жировое перерождение печени (гепатоз, токсическая дистрофия печени), которое относится к тяжелым заболеваниям, обусловлено нарушением обмена липидов. Основными причинами гепатоза кур являются малая подвижность, обусловленная содержанием животных в клетках, и высококалорийные рационы, провоцирующие отложение жира на внутренних органах, дефицит витаминов и аминокислот (холина, витаминов группы В, витамина Е, метионина) в рационах усугубляет ситуацию.

5. Так же распространенное явление среди птиц (преимущественно, куринные) клеточного содержания – каннибализм, который проявляется выщипыванием перьев, поеданием яиц или расклёвыванием участков тела у себя или у других птиц [4].

6. Крайне быстрое распространение инфекционных заболеваний негативно сказывается как на здоровье птиц, так и на экономической составляющей предприятий.

В странах Европы клеточное содержание птиц практически не используется. Т.к. такой способ ведения хозяйства, несмотря на более выгодную экономическую составляющую, признан на Западе слишком травмирующим для кур и не соответствует идее гуманного и экологического производства животноводческой продукции.

В то время как в России чаще применяется клеточное содержание мелких хозяйственных пород птиц, т.к. оно требует меньших затрат и дает больший прирост производимой птицеводстве, чем другие типы содержания птиц.

Таким образом, в вопросе правильного содержания сельскохозяйственной птицы мы сталкиваемся с классическим противостоянием аксиологической проблематики и стремлением человека к максимизации прагматической выгоды. Как правило, следование этическим требованиям ведет к потерям экономической и производственной выгоды. Однако проблема усугубляется тем, что по отношению к животным не работает принцип абстрактного гуманизма. Это связано с тем, что животный мир очень разнообразен от класса простейших до класса млекопитающих, поэтому существуют виды животных, к которым не применяется этическое отношение (яркий пример – паразиты). Соответственно, каждый вид животных, а часто и отдельные породы, требует индивидуального подхода.

Говоря о птицах домашних пород, мы склонны считать, что птицы, вовлеченные в крупное сельскохозяйственное производство, неизбежно становятся сырьем для удовлетворения общественных потребностей. При этом речь идет о материальной сфере общественной жизни, при этом удовлетворяются в основном базовые потребности человека, в основном питание. И если этические ценности, связанные с обращением с животными, удовлетворяются преимущественно домашними любимцами, то судьба животных, вовлеченных в крупное сельскохозяйственное в массовом сознании не закреплена.

Следовательно, мы можем предполагать, что люди массово не задумываются об особенностях содержания производственных птиц и, тем более, его этической составляющей. Что, в свою очередь, свидетельствует о том, что общество не готово терпеть издержки, вызванные гуманизацией содержания производственных пород домашних птиц.

Список литературы

1. Павлова Т.Н. Биоэтика в высшей школе. – М.: Моск. гос. акад. ветеринар. медицины и биотехнологии, 1997. – 146 с. – ISBN 5-86341-071-X.
2. Способы содержания птиц и организация основных рабочих процессов // Studbooks.net [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studbooks.net/1295489/agropromyshlennost/sposoby_soderzhaniya_ptits_organizatsiya_osnovnyh_rabochih_protseessov (дата обращения 04.04.2023)
3. Тонкости содержания несушек в клетках // Новый фермер [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://webferma.com/pticevodstvo/soderzhanie/nesushki-v-kletkah.html> (дата обращения 04.04.2023)
4. Болезни птиц. Полезная справочная информация для специалистов сельского хозяйства и агропрома // Сельскохозяйственное обозрение. Ценовик [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.tsenovik.ru/spravochnik/ptitsevodstvo/bolezni-ptits> (дата обращения 14.04.2023).

РАЗВИТИЕ ИНЖЕНЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СССР: ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Галынский Андрей Александрович, аспирант

Новосибирский государственный аграрный университет

Черных Сергей Иванович – научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Историю становления современного общества можно разделить на множество временных отрезков, характеризующихся ярко выраженной особенностью. Например, историки выделяют Каменный и Бронзовые века, эпоху Античности, Эпоху Возрождения и другие. Во многих случаях одной из причин смены временной парадигмы выступало значимое достижение науки и техники. Сегодня многие ученые разделяют период с середины 18 века до наших дней на 5 технологических укладов.

Смена того или иного уклада, характеризовалась революционным изобретением, позволяющим нарастить объемы промышленного производства и снизить количество ручного труда, в первом технологическом укладе таким изобретением являлся ткацкий станок, во втором – паровой двигатель, в третьем – электродвигатель, в четвертом – двигатель внутреннего сгорания, в пятом – микроэлектронные компоненты.

В связи с постепенным повышением сложности технических устройств, необходимости модернизации уже существующих и изобретение новых путей решения производственных задач остро стоит вопрос подготовки кадров технической направленности.

Постепенный переход и осознание политическими элитами разных стран, того факта, что государства с лучшими системами подготовки технических специалистов будет лидировать не только в экономической сфере, но и на политической арене дало мощный толчок сферы высшего образования в конце 19 – начале 20 века в странах Европы, США и России.

Именно развитие сферы образования инженерных кадров позволило сменить на протяжении 20 века 3 технологических уклада.

Наиболее очевидным показателем заинтересованности государств и рынка в инженерных кадрах является количество ВУЗов технической направленности.

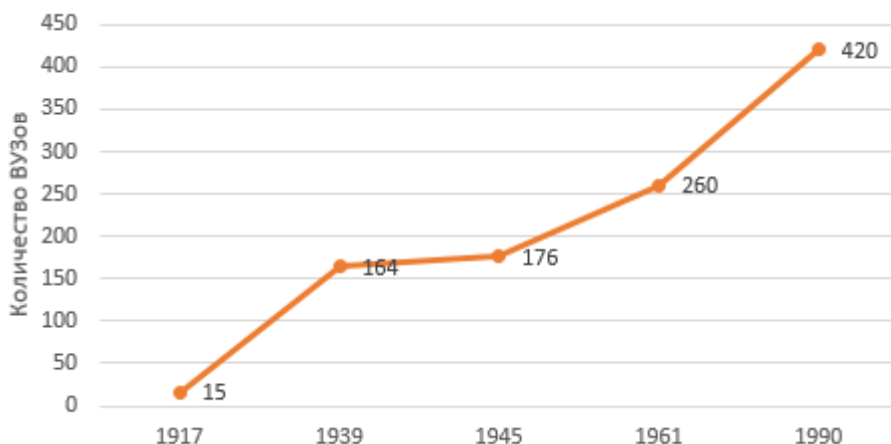


Рисунок 1 - Количество технических ВУЗов в СССР по годам

Исходя из анализа представленного графика можно сказать, что система высшего технического образования в СССР находилась в непрерывном развитии с начала 20 века.

Необходимость развития транспортной сети Российской империи обуславливает большие объемы финансирования учебных заведений с целью выпуска квалифицированных кадров указанной отрасли в начале XX века. Государственное финансирование транспортной инфраструктуры представленной Министерством путей и сообщений превышало объемы инвестиций в военную промышленность в мирное время.

Планомерное развитие системы высшего образования со стороны государства позволило добиться значительных успехов в областях естественных наук, инженерного дела и сельского хозяйства. К началу Первой мировой войны российская система высшего технического образования по всем параметрам превосходила германскую.

Стремительный прогресс российского высшего технического образования был прерван событиями мировой и гражданских войн. Советский союз по итогам войны унаследовал богатую материально-техническую базу, подкрепленную сбалансированной системой образования. Дореволюционная система инженерного образования сохранилась до реформы 1930 года, когда был произведен переход к отраслевым учебным заведениям.

Несмотря на сохранение базы технического образования общий уровень подготовки кадров несколько снизился из-за изменений в сфере школьного образования, что привело к ухудшению уровня подготовки абитуриентов.

Снижение уровня подготовки абитуриентов не осталось незамеченным в высших кругах. Именно поэтому в Постановлении ЦК ВКП(б) от 25 августа 1931 года были описаны недостатки существующей системы подготовки и обозначены пути реорганизации школьной программы и увеличения сроков преподавания общетехнических предметов.

Необходимость углубленной подготовки по фундаментальным предметам обуславливалась также быстрым развитием техники. Изобретение сложных технических устройств, работающих на основе законов из узкоспециализированных областей знания, требовало специалистов новой формации – инженеров-физиков.

В Российской империи высшие учебные заведения имели в своей структуре физико-математические факультеты, где преподавались такие дисциплины как математика, астрономия и физика без привязки к решению практических задач. Выпускники данного факультета работали преимущественно учителями в средних школах.

Кардинальные изменения в данном направлении произошли благодаря группе именитых советских ученых, членов АН СССР, среди которых: П.Л. Капица, Л.Д. Ландау, Н.Н. Семенов.

Результатом их деятельности стал Московский физико-технический институт, где применялись современные математические и физические методы для решения сложных инженерных задач.

Построение сильной системы технического образования вкупе с политикой партии позволили добиться слаженной работы системы «промышленность – наука – образование» в период 40-80-х годов XX века.

Эффективность выстроенной системы можно оценить на примере высокотехнологичных и наукоемких разработок, таких как атомные подводные лодки, сверхзвуковые бомбардировщики, ракетно-космические системы и т.д.

Фундамент заложенный при построении триады «промышленность-наука-образование» и сегодня позволяют обеспечить военный паритет России и развивать промышленность страны в целом.

Список литературы

1. Высшее образование в СССР : стат. сборник. – М., 1961.
2. Добрынина В.И. Формирование интеллектуальной элиты в высшей школе. – М., 1996
3. Арефьев, А. Л. Инженерно-техническое образование в России в цифрах / А. Л. Арефьев, М. А. Арефьев // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С. 122-131.
4. Инженерное образование: мировой опыт подготовки интеллектуальной элиты / А. И. Рудской, А. И. Боровков, П. И. Романов, К. Н. Киселева ; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2017. – 216 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ В РЕЖИМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Гужаковская Лианелла Андреевна, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Физические упражнения являются важной частью восстановления здоровья после тяжелых заболеваний, в том числе вызванного COVID-19. Они оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма для повышения их функции и поддержания общей физической работоспособности.

COVID-19 (новая коронавирусная инфекция) является респираторной инфекцией. Впервые была обнаружена в декабре 2019 г. в г. Ухань (Китай), далее распространилась на Юго-Восточную Азию, страны Европы, Южной, Северной Америки, Россию и СНГ. В марте 2020 г. ВОЗ объявила пандемию, в октябре 2020 г. – вторую волну заболевания. По данным на апрель 2021 года, во всем мире подтверждено более 150 млн. случаев COVID-19, умерли свыше 3-х млн. человек. Наиболее восприимчивы вирусу люди старшего возраста, имеющие хронические болезни.

COVID-19 предполагает значительную угрозу из-за непредсказуемости и в последствии возникают осложнения. Наиболее серьезные из них: миокардиты, стресс-кардиомиопатии, нормоцитарная малокровие (анемия), нефриты, лейкоэритробластическая реакция в крови.

Осложнения возникают как сразу после перенесённого заболевания, так и через 3-6 месяцев, когда может наступить неожиданный поворот в сторону ухудшения самочувствия. Медицинские работники призывают к осторожному и медленному возвращению к тренировкам.

В ходе выздоровления зачастую прослеживается высокая утомляемость.

Постковидный синдром и астеновегетативный синдром прослеживаются у абсолютно всех перенёсших COVID-19. Понижаются качество жизни людей, их функциональность, а также иммунитет, может наблюдаться повышенная тревожность и депрессия. Проявления астеновегетативного синдрома стало значительным преградой в период возвращения к обычному образу жизни, а также восстановлению тренировок.

Главная цель реабилитации — это профилактика и восстановление утраченных функций. Она подразделяется на три этапа: госпитальный, санаторный и амбулаторный. Когда все этапы медицинской реабилитации уже пройдены, можно говорить и о восстановлении с помощью занятий спортом и фитнесом.

К сожалению, на сегодняшний день нет единых подходов для восстановления после COVID-19 ни в медицинской реабилитации, ни в фитнесе. Все рекомендации носят фрагментарный характер и не имеют системной оценки состояния человека.

Физические упражнения считаются значимой составляющей восстановления здоровья после нелёгкого заболевания, вызванного вирусом COVID-19. Небольшие физические нагрузки со временем приспособят организм к обыденному режиму дня. В особенности станет полезно осуществлять их на свежем воздухе. Физические упражнения помогают:

- Увеличить степень внутренней энергии
- Усовершенствовать физическую форму
- Сократить одышку
- Усовершенствовать ощущение баланса, а также координацию движений
- Повысить мышечную силу
- Сократить стресс, а также усовершенствовать расположение духа

Физическая активность в комбинации с прогулкой на свежем воздухе усиливает невосприимчивость к вирусным заболеваниям. При разработке реабилитационных процедур учитывается возраст, состояние здоровья, предпочтения пациента (гимнастические упражнения, упражнения со спортивными снарядами, к примеру, использование гантелей, обруча, фитнес-резинки, различные эспандеры)

Занятия начинаются после полного выздоровления. Это приблизительно через 2 недели после ликвидации вируса и его симптомов. Занятия физической культурой начинаются по рекомендации врача, при этом учитываются перенесённые заболевания: пневмония, миокардит и применялась ли искусственная вентиляция легких (ИВЛ). При выполнении всех физических упражнений соблюдают технику безопасности.

Частота занятий — 4-5 раз в неделю, предпочтительно каждый день. Общая длительность — 20–60 минут.

Начинается тренировка с разминки, продолжительность 5-7 минут, затем основная часть (силовые упражнения) и далее переходить к заключительной части тренировки.

Разминка — упражнения, подготавливающие организм к функционированию в условиях повышенных физических нагрузок. Их основная задача — поспособствовать человеку увеличить продуктивность тренировки, а также не допустить возникновения травм в период занятия спортом.

В структуру разминки входят максимально простые упражнения, усиливающие кровоток в мышечной ткани, увеличивающие частоту сердечных сокращений, эластичность связок, а также подвижность суставов.

Приблизительный план разминки:

кардио-разогрев: 2 мин.; суставная гимнастика: 2 мин.; эффективные упражнения интенсивного характера: 2 мин.; восстановление дыхания и ЧСС: 1 мин.

- Кардио-разогрев:
ходьба с высоким подниманием колен; махи руками в стороны; бег в медленном темпе.
- Суставная гимнастика:
вращение головой, плечами, локтями, руками, тазом, ногами; наклоны вперед, назад и в стороны; скручивания туловища.
- Интенсивные упражнения:
бег на месте с высоким подниманием колен;
- Восстановление дыхания и ЧСС:
наклоны вперед с перекрещиванием рук; ходьба на месте.

После завершения разминочного блока и восстановления дыхания переходят к основному блоку упражнений.

Основной блок упражнений включает в себя силовые тренировки.

Силовые тренировки — это различный тип упражнений, который выполняется вместе с применением внешней силы либо нагрузки на разные группы мышц. В силовых тренировках используют гантели, штанги

вместе с блинами, гири, а также прочее спецоборудование. Количество подходов упражнений и скорость выполнения следует увеличивать постепенно, учитывая самочувствие.

К силовым упражнениям относят:

- Приседания,
- Различные выпады,
- Отжимания,
- Жим гантелей лёжа или стоя,
- Упражнения на пресс.

После выполнения комплекса силовых упражнений приступают к заключительному этапу тренировки. Основная задача заключительного этапа — уменьшить до нормального уровня частоту сердечных сокращений, температуру тела, а также частоту дыхания. Заключением силовых упражнений чаще всего является растяжка, которая способствует расслаблению мышц после тяжёлой физической нагрузки. Качественная заминка уже после силовой тренировки продолжается не менее 5-10 минут.

Растяжка включает в себя:

- Растягивание подколенного сухожилия
- Растяжка ног
- Растяжка плечевых суставов
- Растяжка рук

Таким образом, физические упражнения при реабилитации после коронавирусной инфекции являются одним из самых значимых компонентов для более интенсивного восстановления систем организма. Физические упражнения оказывают положительное влияние в восстановлении дыхательной системы, сердечно-сосудистой и других систем, которые попали под воздействие вируса.

Список литературы

1. Асфандиярова Н.С., Филиппов Е.В., Демихов В.Г. и др. Клинические проявления постковидного синдрома. РМЖ. Медицинское обозрение. 2022;6(11):612-617. DOI: 10.32364/2587-6821-2022-6-11-612-617.
2. Klitzman R.L. Needs to Prepare for "Post-COVID-19 Syndrome". Am J Bioeth. 2020;20(11):4–6. DOI: 10.1080/15265161.2020.1820755.
3. Козлов И.А., Тюрин И.Н. Сердечно-сосудистые осложнения COVID-19. Вестник анестезиологии и реаниматологии. 2020;17(4):14–22. DOI: 10.21292/2078-5658-2020-17-4-14-22. [Kozlov I.A., Tyurin I.N. Cardiovascular complications of COVID-19. Messenger of Anesthesiology and Resuscitation. 2020;17(4):14–22 (in Russ.)]. DOI: 10.21292/2078-5658-2020-17-4-14-22.

РОССИЯ ОСЕНЬЮ 1993 ГОДА

Гуленков Леонид Юрьевич, 1 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Эрлих Виктор Альбертович – научный руководитель, доктор исторических наук, доцент

Современная политическая система, существующая в России, по-прежнему находится в стадии развития. Во многом она является результатом сложных исторических, политических и экономических процессов, бурно протекавших в период 1990-ых. Недосказанность в основном законе страны, его несоответствие реальному положению дел, а также глубокие разногласия между Верховным Советом и Президентом, раздробление элит и общества привели к серьёзному политическому конфликту осенью 1993 г. Сегодня очень важно знать и понимать события того времени, ведь именно кризис осени 1993 г. определяет механизмы и причины становления сильной президентской власти в России, формирование современной государственной и политической системы страны.

Началом конфликта двоевластия можно считать 24 апреля 1991 г., когда Верховным Советом РСФСР был принят Закон «О Президенте РСФСР», в котором не было четкого разделения полномочий между исполнительной властью в лице президента и правительства и законодательной властью в лице Верховного Совета. Именно в тот момент началось противостояние ветвей власти. Усугубилась ситуация в результате расширения полномочий парламента и ограничения полномочий Президента VII Съездом народных депутатов 9 декабря 1992 г. На том же съезде резкой критике подвергся Е.Т. Гайдар и его правительство ушло в отставку. Важную роль в политическом противостоянии Президента страны и парламента играл Конституционный Суд, который поддерживал законодательную власть [1].

В течение 1992 и первой половины 1993 гг. оформились и два неформальных блока политических сил: "радикально-реформаторского" и "центристского-непримиримого". Резкое снижение уровня жизни и повышение социальной напряженности в обществе раскололи прежнее реформаторское большинство. Менялся и рейтинг президента. Если во время путча ГКЧП — в августе 1991 года его поддерживали 85% населения, то с начала 1992 года начался обвал рейтинга Ельцина: январь — 50%, февраль — 48%, март — 40%, апрель — 44%, май — 38%, июнь — 32%, август — 30%. К осени 1992 года спад промышленного производства составил 17%, инфляция достигла 5–7% в неделю. Уровень жизни упал примерно на 20–25%. Общественная база реформ

сократилась до минимума. Общественное сознание было дезориентировано взаимными обвинениями сторон, обе ветви власти характеризовались крайне низким уровнем доверия: 55,6% опрошенных в совокупности считали, что президент «не вполне заслуживает доверия» и «совсем не заслуживает доверия»; 68,5% граждан давали аналогичную оценку Верховному Совету РФ [2].

На первый план по политической важности в августе-сентябре 1993 года окончательно выдвинулись результаты августовского этапа "законодательного наступления" Верховного Совета на конституционные права и полномочия исполнительной власти. Задачей парламентского Комитета по конституционному законодательству стала подготовка изменений в Конституции - критикуемой Президентом и его сторонниками, но от этого не прекращающей действовать - и законах, перехватывающих полномочия Президента уже сейчас, не дожидаясь назначенного на ноябрь съезда по конституционным вопросам [3, с 70].

17-18 сентября Верховный Совет провозгласил линию на созыв чрезвычайного Съезда народных депутатов, на котором планировалось рассмотреть вопрос о деятельности Правительства и составе кабинета, а возможно, и об импичменте Президента. Это ставило под угрозу не только владение Президентом тактической инициативой, но и его существование как самостоятельного полюса власти. Крайне важно то, что реальной угрозой стала возможность лишиться финансовой и политико-стратегической поддержки западных кредиторов в случае дальнейшего торможения радикальных рыночных реформ по модели МВФ. Все это - вкупе с расширившимся для США полем выбора кандидатур для возможной смены Ельцина после успешного визита Виктора Черномырдина и резко возросшего рейтинга Григория Явлинского - сформировало логику президента в пользу силового разрешения конфликта [3, с 71].

Уже 20 сентября подготовлен Указ президента № 1400 «О поэтапной конституционной реформе». Указом прерывалось осуществление законодательной, распорядительной и контрольной функций Съездом народных депутатов и Верховным Советом, а до избрания нового Парламента было предложено руководствоваться указами Президента и постановлениями Правительства. Заседания Съезда запрещались, полномочия народных депутатов прекращались. Выборы в Государственную Думу назначались на 11-12 декабря 1993 года. В стране фактически вводилось не предусмотренное законом прямое президентское правление [4].

После объявления Указа № 1400 около 24 часов 21 сентября в Белом доме на экстренную (седьмую) сессию собрался Верховный Совет для обсуждения единственного вопроса: «О политической ситуации в Российской Федерации, сложившейся в результате государственного переворота». Верховный Совет принял постановление «О прекращении полномочий президента Российской Федерации Ельцина Б. Н.». Исполнение обязанностей президента было возложено на вице-президента А. Руцкого [5, с 112].

Наконец 3 октября задействовал фактор, давший тактическое преимущество президенту - вооруженные силы, над которыми он сохранил контроль. Транслированная на всю страну (в пропрезидентской трактовке) информация о кровопролитии в Москве серьезно снизила антипрезидентский потенциал местной исполнительной и представительной властей, значительная часть которых сочла лучшим выходом для себя отмежеваться от экстремизма пропарламентских отрядов и, по большому счету, пожертвовать демонстративной ролью федерального Парламента во имя сохранения мира и себя на местах [3, с 73].

Новый государственный режим, установившийся в России в результате событий 21 сентября - 4 октября, являет собой, с одной стороны, плод вооруженной победы исполнительной власти над парламентской и высшей судебной, а вместе с этим распространения неконституционного (беспарламентского) порядка работы государственных органов на весь объем полномочий в политической, экономической, социальной и других сферах. Политическая база режима, как показало открытое противоборство, находилась большей частью в аппарате исполнительной власти, силовых структурах, радикально-либеральных политических партиях и организациях и части экономической элиты, ориентированной на ускоренное проведение радикальных рыночных реформ [3, с 74].

Сразу после расстрела Белого дома временно ограничивались ряд важных политических свобод. Вводится цензура печати. Запрещены некоторые оппозиционные газеты. Приостановлена деятельность девяти политических партий и организаций. Страна постепенно расставалась с символами ушедшей эпохи. 6 октября был снят почетный караул у Мавзолея В.И. Ленина. В конце следующего месяца прежний Государственный герб РСФСР был заменен двуглавым орлом, традиционным символом Российского государства. В течение октября указами Президента была ликвидирована система Советов. Их функции передавались назначаемой Президентом администрации. 11 октября Президент подписал Указ о проведении одновременно с выборами в Государственную Думу выборов в верхнюю палату Парламента — Совет Федерации. Выборы назначались на 12 декабря 1993 года. На эту же дату было назначено всенародное голосование по проекту новой Конституции России. 15 ноября проект был опубликован для широкого обсуждения. Основное отличие от разработанных до этого проектов заключалось в расширении полномочий Президента [5, с 117].

Выборы 1993 года выполнили важные задачи демократизации страны — была принята новая Конституция, сформированы основы избирательной системы, начал работать профессиональный Парламент, избранный на основе межпартийной конкуренции, созданы благоприятные условия для развития партийной системы. Принятая Конституция, четко разграничившая права и полномочия ветвей власти, обеспечила устойчивость политической системы в России и позволила преодолевать последующие конфликты исполнительной и законодательной власти мирным путем [6].

Победа Парламента в условиях слабого демократического государства с большой долей вероятности в конкретных условиях могла привести к хаосу, а затем — к диктатуре, свертыванию свобод и демократии. Острое, непримиримое противоречие интересов, стоявших за противоборствующими группировками, привело к крайним формам борьбы — вооруженному столкновению. Несомненно, что сильный институт президентской власти в современной России берет своё начало из тех дней 1993 г.

Список литературы

1. Поняев И.М. Структура политического конфликта двоевластия 1993 года в России / И. М. Поняев // Вестник поволжского института управления. — 2021. — № 5. — С. 59-66. — ISSN 1682-2358. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/319613> (дата обращения: 14.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.
2. Анализ результатов опросов // Мониторинг. 1993. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rezultatov-oprosov-1> (дата обращения: 26.03.2023).
3. Новый "Октябрь" в оценке историков : [Материалы "круглого стола"] / Рос. акад. наук. Ин-т рос. истории; [Редкол.: А.Н. Сахаров (отв. ред.) и др.]. - Москва : [б. и.], 1994. - 79 с. - ISBN 5-201-00647-7
4. Медведева С. В. К вопросу о предпосылках политико-конституционного кризиса 1993 года в России // Научные междисциплинарные исследования. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-predposylkah-politiko-konstitutsionnogo-krizisa-1993-goda-v-rossii> (дата обращения: 26.03.2023).
5. Герасимов Г. И. История современной России : поиск и обретение свободы. 1985 - 2008 годы : учебное пособие для вузов / Г. И. Герасимов. - Москва : Ин-т общественного проектирования, 2008. - 408 с. : ил., портр.; 25 см.; ISBN 978-5-903464-04-3 (В пер.)
6. Чувашова Н.И. Октябрь 1993 года: противоречивость оценок и выводов // Власть. 2013. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oktyabr-1993-goda-protivorechivost-otsenok-i-vyvodov> (дата обращения: 28.03.2023).

КУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЯДРА МИРОСИСТЕМЫ: О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИДЕЙ ДЖОЭЛЯ МОКИРА

Дворкин Антон Борисович, аспирант, 1 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования
Новосибирский государственный педагогический университет
Лукиянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель

Миросистемный анализ – перспективный способ описания процессов в обществе, в частности, интеграции обществ. Он рассматривает мир как единую систему, в которой все элементы (страны, группы стран) делятся на ядро, периферию и полупериферию. Взаимодействие между странами и группами стран рассматривается как взаимодействие между объектами этих трех категорий, что унифицирует описание процессов. Но, миросистемный анализ имеет и недостатки, среди которых – наличие лишь одного ядра (центра), а также слабость анализа внутренних факторов элементов мировой системы – миросистемный анализ концентрируется в первую очередь на взаимодействии между элементами [1]. Также недостатком миросистемного анализа является его ориентация в первую очередь на экономику [2]. В тоже время, существуют исследования, которые потенциально могут дополнить миросистемный анализ и компенсировать его недостатки.

Миросистемный анализ зародился в период, когда в мире существовало два центра. При этом, именно у капиталистической миросистемы был один центр – наиболее развитые страны Запада. Сегодня ситуация в мире меняется - существуют потенциально альтернативные ядра, на разных стадиях формирования. Такие страны, как Россия, Китай, Турция, Иран и другие предпринимают попытки стать центром объединения стран. Актуальным является попытка спрогнозировать, что ждет эти ядра в будущем, насколько у них может получиться стать альтернативным центром.

Одним из подходов, который способен дополнить миросистемный анализ, видится исследование Джоэля Мокира [3]. В своей работе «A Culture of Growth: The Origins of the Modern Culture» Мокир рассматривает причины бурного экономического роста в Европе, который начался в первой половине XIX века. Автор придерживается позиции, что ключевым фактором роста является культура. Основной причиной он видит наличие среды для циркуляции идей и «взращивания» знания [3].

Для объяснения развития культуры и знания Мокир использует биологическую метафору. Каждый человек – носитель уникального сочетания культурных компонент («trait»). Обмен ими порождает развитие культуры и знания – подобно тому, как взаимодействие генов в природе обеспечивает биологическую эволюцию. Европа была раздробленной, европейцы активно перемещались как внутри Европы, так и за ее пределы. Они были открыты к обмену знаниями и впитыванию новой информации. В результате, образуется так называемая «Respublica Litterraria» – неофициальное объединение европейских интеллектуалов, которые вели интенсивную почтовую переписку.

Именно в наличии такой уникальной среды Мокир видит причину отрыва Европы от остального мира. В Китае, например, не было такой благодатной почвы для циркуляции и «вращения» идей – он был монолитным, сильно регулируемым и не настолько открытым для знания.

Мокир рассматривает отношения между культурой и социальными институтами. Он видит между ними двунаправленное взаимодействие. С одной стороны, культура образует институты, а с другой, институты становятся «строительными лесами», или «каркасом» культуры.

Ключевые причины экономического роста по Мокиру можно сформулировать следующим образом:

1. Культура и возможность людям обмениваться тем уникальным культурным материалом, который имеется у каждого.

2. Возможность для роста знания. Признание ценности знания для людей и для роста экономики. Знание – осознаваемая ценность. Наличие свободного «рынка идей». Открытость для впитывания нового знания извне. Европы была открытой системой, привнося новые знания из других точек мира. Свобода перемещения – как внутри региона, так и за его пределы. Возможность для эффективного обмена знаниями и информацией. Образование интеллектуальных сообществ, а более обобщенно – свобода образовывать социальные институты «снизу вверх».

3. Наличие «культурных предпринимателей» – людей, которые формируют прогресс культуры и науки, меняют «культурные гены» людей (например, Исаак Ньютон и Френсис Бэкон).

4. Развитие социальных институтов.

При этом возможно, в работе недооценивается политический, экономический и силовой факторы. Европа в то время была колониальной, и взаимодействие с колониями не ограничивалось лишь культурными аспектами.

Рассматривая мир как миросистему, перспективным видится понимание его структур, сформулированных различными теориями, как объектов миросистемы, и формулировка происходящих процессов в терминах миросистемного анализа. Такой подход позволяет видеть и описывать, на первый взгляд, не связанные между собой объекты и явления, в единых категориях. Это способствует унификации видения, и возможностям поиска общих закономерностей, а также взаимосвязей между различными мировыми процессами.

Мокир в своей работе говорит о формировании Европы. Именно Европейские страны, а затем и США, образовали ядро капиталистической миросистемы. Таким образом, меняя перспективу взгляда и переходя в терминологию миросистемы, можно сказать, что Мокир описывает процессы формирования **ядра миросистемы**. Причем как внешние, так и внутренние процессы и факторы. Внутренние – по отношению, в первую очередь, к самому ядру как набору стран. Таким образом, эту работу можно рассматривать как шаг в направлении описания внутренних процессов ядра.

Потенциально, указанные выше факторы можно применить к современным условиям, проследив формирование альтернативных ядер. Рассматривая эту идею, следует учесть, что попытка применить закономерности развития одних стран к другим, в каком-то смысле, напоминает теорию модернизации. У этой теории имеются существенные недостатки – см. в [4]. С одной стороны, следует учесть эту критику и соблюдать осторожность при переносе алгоритмов развития одних стран на другие. С другой – в данном случае, все же, другой угол зрения. Не предлагается автоматически переносить алгоритмы развития одних стран на все другие страны. Идея заключается в том, чтобы проследить закономерности формирования ядра миросистемы и, в первую очередь, выделить значимые факторы. А конкретное сочетание этих факторов может быть разным для разных потенциальных ядер. Кроме того, следует рассматривать различные теории, не ограничиваясь работой Мокира – это может расширить список факторов, значимых для формирования ядра.

На основе работы Мокира, можно сформулировать следующие гипотезы о факторах формирования ядра миросистемы. Более корректно будет говорить о культурных факторах, т.к. именно культура является главным объектом внимания Дж. Мокира.

1. Европа была раздроблена политически, но объединялась на культурном, информационном уровне. Более обобщенно об этом говорит Э. Дюркгейм, описывая дифференциацию и интеграцию, которые всегда сопровождают друг друга [5]. Таким образом, описанное Мокиром – детализация более общих и универсальных идей. Возможно, формирование ядра миросистемы предполагает его дифференциацию на одних уровнях и интеграцию на других.

2. Необходимо иметь разнообразие носителей культуры на разных уровнях. Пример Европы демонстрирует разнообразие как на уровне стран, так и на уровне отдельных людей. Это также перекликается с идеями Дюркгейма – рост разнообразия видов труда способствует интеграции на уровнях культуры, ценностей и социальных институтов [5].

3. Открытость для получения знаний важна для формирования ядра. Для формирования ядра важно признание ценности знания и наличие возможностей для его активного роста.

4. Способность формировать культуру внутри и вокруг себя – наличие культурных инноваций, культурных предпринимателей и т.д. Способность формировать мышление, картину мира, ценности. Синтез и развитие идей культуры, отвечающих вызовам времени, нахождение «на гребне волны» культурного прогресса.

5. Возможность для формирования сообществ, объединений, социальных институтов.

Работа Мокира способна стать одним из возможных «строительных блоков», дополняющий миросистемный анализ в направлении культуры.

Обращая внимание на процессы, происходящие сегодня в мире, можно задаться вопросами о применимости сформулированных гипотез к тем образованиям, которые претендуют на роль ядра в современной миросистеме. Значимы ли для них эти факторы? Как конкретное сочетание этих факторов влияет на их перспективы как новых центров? Имеющей смысл видится проверка сформулированных гипотез на потенциальных центрах современной миросистемы, выявление других факторов формирования ядер, а также поиск других подходов, способных дополнить миросистемный анализ в указанном направлении. Также перспективной видится формулировка результатов различных исследований в категориях миросистемного анализа, что способствует унификации видения, поиску общих закономерностей и взаимосвязей между теориями, объектами и процессами, синтезу теорий.

Список литературы

1. Изгарская А.А., Лысенко С.С. Эвристические возможности модели периферизации обществ И. Валлерстайна: обобщение результатов критики // *Respublica Literaria*, 2021. – 2 (3). – С. 104-120.
2. Изгарская А.А. Проблемы методологии и перспективы развития миросистемного подхода // *Дискуссия*, 2013. – 7 (37). – С. 31-37.
3. Begovic B. Book Review: A Culture of Growth: The Origins of the Modern Economy // *Panoeconomicus*, 2017. – 4 (64). – P. 513-523.
4. Изгарская А.А. Оценка когнитивного потенциала теории модернизации // *Дискуссия*, 2011. – 5 (13). – С. 63-68.
5. Turner J. H. Emile Durkheim's Theory of Integration in Differentiated Social Systems // *The Pacific Sociological Review*, 1981. – 4 (24). – P. 379-391.

МЯСНОЙ БОР - ЗАБЫТАЯ СТРАНИЦА ВЕЛИКОЙ ИСТОРИИ

Демидова Полина Ильинична, 1 курс, агрономический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Эрлих Виктор Альбертович - научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Свое название Мясной Бор – небольшая деревня Новгородской области, носит с незапамятных времен. По одной из версий такое название деревня обрела во время строительства Петром I Санкт-Петербурга. Город строился невероятно быстрыми темпами и для реализации такой стройки требовалось очень много народу, который нуждался в пропитании. На картах с 1788 года можно увидеть название «Мясной-Борь».[1] Скот доставляли по Волхову, в Бору собирали в стадо и гнали в Петербург. Тут была основана скотобойня, она и снабжала людей едой. Кости убитых животных закапывали недалеко от деревни в лесу, что отразилось на названии деревни.

Но по-настоящему страшное значение это название получило в 1942 году. Тогда в окрестностях Мясного Бора развернулась Любанская военная операция. Советские солдаты пытались прорвать блокаду Ленинграда. Но фронты действовали неорганизованно, припасов не хватало, а к весне глубокий снег превратился в непроходимое болото. Раз за разом советские воины по приказу Ставки Верховного Главного командования Красной Армии штурмовали хорошо оборудованные немцами позиции. Последняя попытка штурма проходила через Мясной Бор. По подсчётам поисковиков, на небольшом участке земли в пару гектаров погибли десятки тысяч солдат. Операция провалилась. С тех пор название Мясной Бор зазвучало совсем по-другому.[2]

Число погибших под Мясным Бором солдат не установлено до сих пор. На данный момент на воинском кладбище в Мясном Бору преданы земле более 20 тысяч красноармейцев, но очевидно, что могилы пополнятся еще не одним десятком тысяч человек.

Специалисты, ведущие в этом районе раскопки, отмечают, что нередко здесь можно найти практически неразложившиеся останки в полном обмундировании и с исправным оружием, чему способствуют торфяные болота.

Уже гораздо позже местность возле Мясного Бора стали именовать «Долиной смерти». Название дали археологи, которые ежегодно находили здесь тысячи неуспокоенных останков погибших, как советских солдат, так испанцев и немцев. Окрестности Мясного Бора могут справедливо считаться самым большим погостом в мире – такой высокой концентрации останков больше нигде нет.

«Долина смерти» – забытое богом место. Даже сегодня найти эту местность непросто. Здесь не бывает случайных людей. Ведут сюда только остатки узкоколейной железной дороги, которая активно использовалась во время войны. Вокруг нее сплошные болота, которые делают передвижения человека практически невозможными. Члены поисковой бригады «Долина», занимающиеся здесь поиском и перезахоронением останков, говорят, что «гиблые болота, напичканные трупами, создают в этих местах непростую обстановку». Птицы стараются пролетать мимо этого жуткого места, а поисковики жалуются на аномальную активность территории и слуховые галлюцинации: силуэты людей в военной форме, звуки автоматных очередей и выстрелов, запах махорки, звуки костра и посторонних шагов, когда поблизости никого нет.

75 лет назад, 7 января 1942 года, началась Любанская наступательная операция Волховского и Ленинградского фронтов. Она продолжалась до 30 апреля 1942 года. В результате советские войска продвинулись к Северной столице на 70 километров и отвлекли на себя основной удар войск Вермахта от города на Неве.

Главной действующей силой операции была сформированная в Поволжье 2-я ударная армия, которую возглавил тогда генерал-лейтенант Николай Кузьмич Клыков. Общее руководство осуществлял командующий Волховским фронтом будущий маршал Кирилл Афанасьевич Мерецков.

Главной задачей операции было начало прорыва блокады Ленинграда с юга, со стороны станции Любань. Согласно Директиве Верховного главного командования РККА от 17 декабря 1941 года войскам Волховского фронта предписывалось пройти по оккупированной территории более 100 километров и пробиться к станциям Волосово и Луга. Погибая в волховских болотах, участники Любанской операции отлично понимали, что каждый снаряд и мина, упавшие на их головы, предназначался Ленинграду. Это они способствовали образованию в местных лесах кладбищ нескольких дивизий Вермахта, о которых теперь знают только местные мародеры и члены поисковой бригады.

Как писал маршал Кирилл Мерецков, глубокие обходы по снежной целине сильно изнуряли людей и снижали темпы наступления. Положение солдат усугублял сильный мороз. Температура в ночные часы опускалась до -34° . [3]

В конечном итоге, к концу января 1942 года 2-й ударной армии с кровопролитными боями удалось преодолеть шоссе и железную дорогу и прорваться к Мясному Бору. В некоторых частях потери составляли до 60% личного состава. А, к примеру, в 1-й батарее 461-го зенитного дивизиона из 120 человек в живых осталось только 18.

Глубина прорванной 2-й армией бреши доходила до 30 километров, а ширина порой не превышала и 300 метров, что создавало угрозу окружения, нацисты создали «капкан» для солдат. В феврале серьезно ухудшилось снабжение советской группировки. Люфтваффе не давали возможности транспортным самолетам доставить для 2-й армии такие необходимые ей грузы, сбивая их еще на подлете.

К середине марта противник стянул в район Мясного Бора шесть свежих дивизий, которые все сильнее сжимали плотным кольцом части 2-й ударной армии. Во второй половине апреля Сталин принял решение направить на спасение фактически окруженной группировки генерал-лейтенанта Андрея Власова, отличившегося в боях под Москвой. Однако Власову удалось пробить лишь 700-метровый коридор, после чего его части были встречены шквальным огнем противника. К этому времени район Мясного Бора уже превратился в настоящее пекло.

Снабжение 2-й армии прекратилось вовсе. Рацион в лучшем случае представлял собой 1 сухарь на солдата в сутки. Ели погибших лошадей, что вызывало среди бойцов массовые желудочные расстройства и заболевания. Но вскоре не осталось и лошадей – начался массовый голод.

В конце мая пришла еще одна напасть – на обессиленных солдат напали комары.

К этому времени кончилось горючее, вывоз раненых оказался невозможным. Дисциплина среди личного состава вконец разладилась, и штаб армии отдает приказ всеми имеющимися силами идти на прорыв. Однако везло немногим. По воспоминаниям очевидцев, все вокруг Мясного Бора было завалено трупами в несколько слоев: танки вязли в месиве человеческих тел, и экипажам приходилось прочищать гусеницы заранее заготовленными железными крючьями.

Окончательно коридор, прорванный 2-й ударной армией, был ликвидирован силами Вермахта и испанской «Голубой дивизии» 25 июня 1942 года. По разным оценкам, из окружения удалось вырваться 13–16 тысячам бойцам, в плен попали около 30 тысяч солдат и офицеров, безвозвратные потери составили свыше 50 тыс. человек.

Пробиться к своим смогли лишь отдельные группы красноармейцев, например, саперы во главе с полковником Мельниковым. Многие попали в плен, но подавляющая часть солдат и офицеров навеки осталась в болотах под Мясным Бором.

Среди выживших был и Андрей Власов. Ранее у него была возможность покинуть котел, когда командование предложило ему эвакуацию самолетом, однако генерал отказался бросить вверенные ему части. В течение трех последующих недель Власов с небольшим отрядом бродил по лесу в поисках командного пункта, где должны были собраться все выжившие. 11 июля генерал вместе с поваром Вороновой в поисках продовольствия зашел в деревню староверов Туховежи, где был пойман местным старостой и отдан в руки командования 18-й армии Вермахта. Дальнейшая судьба генерала Власова известна. Как считают ученые, именно это подтолкнуло Власова к предательству, однако согласно другим мнениям, Власов и до поражения в битве передавал ценную информацию нацистам и по его наводкам немцы устроили этот «капкан» для 2-й ударной армии.

Всех, кто воевал под его началом стали незаслуженно называть «власовцами» — предателями. От этого позорного клейма армия не очистилась полностью и по сей день, несмотря на то что совершенно этого не заслуживает.

Бытует легенда, что до войны в селении проживал душевнобольной, который неоднократно повторял, что это название еще себя оправдает.

В настоящее время сражение под Мясным Бором – «Долиной смерти» является забытой страницей нашей истории. Об этой трагедии знают немногие люди, а если и знают, то зачастую ошибочно, сравнивая погибших солдат с предателями. На самом деле это были простые солдаты, сражающиеся за Родину и за мир против нацизма, однако им не суждено было победить. Любая победа, ровно как и поражение, создает историю, а историю забывать нельзя, поскольку она имеет свойство повторяться.

Список литературы

1. Черепанов М., статья онлайн-журнала «Реальное Время». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://m.realnoevremya.ru>. – (Дата обращения: 26.03.2023).
2. Матвеев А., статья онлайн-журнала «Life». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://life.ru>. – (Дата обращения: 26.03.2023).
3. Репин Т., статья онлайн-журнала «Миртесен». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://belayaistoriya.mirtesen.ru>. – (Дата обращения: 26.03.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ТИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Дицель Валерия Витальевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Здоровье – это полное физическое и психическое благополучие организма. Каждый человек для поддержания своего здоровья должен соблюдать режим дня, правильное питание, выполнять физические упражнения, не иметь вредных привычек, не говоря уже о людях с различными заболеваниями, в том числе с сахарным диабетом.

Данная тема очень актуальна в настоящее, так как по последним данным Международной федерации диабета (International Diabetes Federation, IDF), количество пациентов с СД в мире достигло 463 млн, что опередило ранее прогнозируемые темпы прироста на 10–12 лет, а к 2045 г. ожидается увеличение на 51%, до 700 млн человек. В Российской Федерации, как и во многих странах мира, продолжается рост распространенности СД — с 2000 г. численность пациентов с СД увеличилась более чем в 2 раза [1].

Огромное количество людей страдают от этого заболевания, при котором крайне необходимо соблюдать строгую диету и выполнять физические нагрузки, не вредящие их здоровью.

Сахарный диабет является хроническим неинфекционным заболеванием, связанным с нарушением обмена веществ. Причина возникновения - нарушение работы поджелудочной железы, вследствие чего организм испытывает дефицит образования собственного инсулина, что сопровождается повышением уровня глюкозы в крови. Это заболевание влияет на способность организма усваивать, запасать и использовать глюкозу, а она должна поддерживаться на определенном уровне.

Существуют 2 типа СД: тип 1 (инсулинозависимый) и тип 2 (инсулинонезависимый). 2 тип обычно развивается в зрелые годы, 1 же типом страдают дети – это более серьезное заболевание.

В том случае, когда у организма прослеживается нехватка инсулина, глюкоза не превращается в гликоген и не накапливается в печени, а это приводит к гипергликемии, то есть к повышению содержания глюкозы в крови.

При повышенном содержании инсулина у больного СД возникает гипогликемия – пониженный уровень глюкозы в крови. Если не предпринять необходимых мер, то больной может впасть в кому.

Для избегания серьезных последствий необходимо всегда контролировать количество поставленного инсулина, дабы избежать передозировки препаратом, сахар в крови и физические нагрузки, так как они стимулируют выработку инсулина у больных диабетом 1 типа.

Основная цель данной статьи - составление оптимального плана физических нагрузок и подборка продуктов питания, предназначенных для больных СД.

Задачи:

1. Исследовать влияние физической активности на организм больного, составить список рекомендованных нагрузок;
2. Изучить особенности питания больных СД.

Физическая активность является важным звеном при лечении сахарного диабета: она способствует тому, что ткани становятся чувствительнее к инсулину, усиливает его действие. Умеренные двигательные нагрузки с хорошей стороны влияют на липидный обмен и систему свертывания крови, несколько снижают высокое кровяное давление, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, психоэмоциональные параметры человека, улучшают пульс.

При нормальном самочувствии рекомендуются пешие прогулки, езда на велосипеде, катание на лыжах и коньках, гимнастические упражнения [2].

Стоит ограничить такие занятия, при которых усиленно затрачивается энергия: бег на большие дистанции, альпинизм, бокс и так далее. Это связано как раз таки с особенностями здоровья у больных диабетом. Физические нагрузки не должны быть изнуряющими, а скорее наоборот, такими, чтобы не было риска негативного влияния на здоровье (возникновения гипогликемии).

Если человек занимается продолжительное время, может потребоваться периодический прием пищи, содержащей углеводы (каждые 30 мин).

Нарушения функции системы кровообращения могут послужить причиной развития заболеваний кожных покровов ступней ног и кожи. Поэтому больным диабетом не рекомендуется заниматься босиком (пляжный волейбол, боевые искусства). Лучше заниматься бытовыми делами: уборка дома, работа на дачном участке, мытье автомобиля. С помощью таких занятий можно приостановить или облегчить развитие болезни, негативных последствий ее проявления [2].

То есть важным аспектом при занятии спортом больным диабетом является измерение уровня глюкозы и при необходимости повышение сахара в крови.

Каждый прием пищи при диабете должен сопровождаться инъекцией инсулина. Необходимо поддерживать полноценную диету, содержание белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и витаминов.

Питание человека, больного сахарным диабетом, принципиально не отличается от питания здорового человека того же возраста при одинаковых показателях физического развития. Суточная потребность в калориях и основных пищевых ингредиентах определяется возрастом, уровнем физического развития, уровнем физической активности, индивидуальными и врожденными особенностями обменных процессов. Кроме того, на характер питания больного влияют клиническое течение болезни, наличие осложнений диабета или сопутствующих заболеваний.

Желательно употреблять в качестве пищи меньшее количество сладкого, газированных напитков, соков, так как они являются быстрыми углеводами, то есть быстрее поступают в кровь и повышают уровень глюкозы. При этом же, в случае пониженного уровня сахара в крови, сладкое необходимо держать при себе.

Полностью отказываться от такой еды не стоит, а можно употреблять альтернативные источники сахара, которые в меньшей степени будут влиять на уровень глюкозы - подсластители и сахарозаменители: сорбит, ксилит, фруктоза и т.д. С использованием сахарозаменителей можно готовить желе, компоты, муссы и другие сладкие блюда. Сахарозаменители применяются для промышленного производства некоторых продуктов для больных диабетом (шоколад, печенье, торты, лимонады на ксилите или сорбите, чай и др.) Но надо учитывать, что в этих продуктах, кроме сахарозаменителей, содержатся углеводы (мука) и жиры [3].

Все продукты для питания больных диабетом принято делить на три группы:

- первая группа — продукты, которые можно употреблять в пищу, но обязательно их пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ) и контролировать количество съеденного. Продукты, бедные углеводами (до 10%): молочные продукты, свекла, морковь, стручковые; яблоки и другие фрукты;
- вторая группа — продукты, которые можно употреблять в пищу – это мясо, рыба, яйца, жиры, капуста, помидоры, огурцы, салат, шпинат;
- третья группа — продукты, которые в пищу практически не используются. Они могут применяться только для снятия приступа гипогликемии. Продукты, богатые углеводами: сахар, кондитерские изделия (содержание в 100 г изделий от 69 до 80% сахара), хлеб, крупы, мука, макаронные изделия, картофель, виноград, бананы, сушеные фрукты [3].

Овощи можно употреблять без каких-либо ограничений. Большая их часть должна употребляться в пищу в сыром виде, остальная — в тушеном или запеченном без добавления масла.

Таким образом, познакомившись с особенностями здоровья больных СД, изучив литературные источники, выявили оптимальные двигательные нагрузки и план питания, которые положительно влияют на состояние людей с данным заболеванием.

Список литературы

1. Дедов И. И., Шестакова М. В., Викулова О. К., Железнякова А. В., Исаков М. А. Эпидемиологические характеристики сахарного диабета в Российской Федерации: клинко-статистический анализ по данным регистра сахарного диабета на 01.01.2021 // Сахарный диабет. - 2021. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologicheskie-harakteristiki-saharnogo-diabeta-v-rossiyskoy-federatsii-kliniko-statisticheskiiy-analiz-po-dannym-registra> (дата обращения: 02.03.2023).
2. Коротаева М. Ю., Четвергова А. И. Роль физической нагрузки в борьбе с сахарным диабетом // М. Ю. Коротаева, А. И. Четвергова. - Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - №62-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-nagruzki-v-borbe-s-saharnym-diabetom> (дата обращения: 02.03.2023).
3. Организация питания детей и подростков: учебное пособие / М. Н. Куткина, Е. П. Линич, Н. В. Барсукова, А. А. Смоленцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-8114-2437-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/213158> (дата обращения: 02.03.2023).
4. Сахарный диабет: учебное пособие / Б. А. Фролов, Т. В. Панфилова, Ю. А. Сарычева, А. А. Токарева; под редакцией Б. А. Фролова. — Оренбург: ОпГМУ, 2021. — 228 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/258050> (дата обращения: 15.03.2023).

ПРОФИЛАКТИКА УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Долгоруков Елизавета Евгеньевна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Физическое здоровье – это состояние организма человека, при котором его защитно-приспособительные механизмы оптимально противостоят отрицательному влиянию внешней среды. [5]

С точки зрения физиологии, основу здоровья составляет гомеостаз – способность организма поддерживать некое постоянство внутренней среды. Согласно принципу гомеостаза, если организм сохраняет показатели своей внутренней среды в пределах индивидуальной нормы, то он – здоров. Если по какой-либо причине внутреннее состояние организма человека отклоняется от нормы и это нарушение гомеостаза носит устойчивый характер – возникает болезнь. [2]

Последнее время заболеваемость людей резко возросла, в том числе одной из них стала миопия или близорукость. Близорукость несколько ограничивает физическую деятельность человека и подразумевает определённые комплексы упражнений для людей с данной патологией. [4]

Близорукость (миопия) — заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение приходится не на определённую область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается человеком как нечеткое. [1]

Прогрессирование миопии может привести к необратимым изменениям глазного яблока и значительной потере зрения. Медико-социальная значимость проблемы увеличивается в связи с тем, что осложнённая миопия развивается у лиц работоспособного возраста. [3]

Различают несколько стадий миопии: слабая – до 3 диоптрий, средняя – от 3, 25 до 6 диоптрий, высокая – свыше 6 диоптрий. Исходя из степеней, подбирают соответствующую коррекцию. Близорукость может быть врождённой и приобретённой. Если очки недостаточно повышают остроту зрения, рекомендуется контактная коррекция. [1]

Помимо степеней близорукости различают ещё её виды:

- врождённая (myopia congenita) — редко встречающаяся форма близорукости, констатируемая с первых дней жизни и обусловленная аномалиями развития глазного яблока;
- ложная (спазматическая, псевдомиопия, myopia falsa), возникающая при увеличении тонуса ресничной мышцы (спазм аккомодации) и исчезающая с его нормализацией; [1]

В развитии близорукости следует рассматривать следующие факторы.

1. Генетический, несомненно, имеющий большое значение, так как у близоруких родителей часто бывают близорукие дети. Особенно наглядно это проявляется в больших группах населения. Так, в Европе число миопов среди студентов достигает 15%, а в Японии – 85%.

2. Неблагоприятные условия внешней Среды, особенно при длительной работе на близком расстоянии. Это профессиональная и школьная миопия, особенно легко формирующаяся, когда развитие организма не завершено.

3. Первичная слабость аккомодации, приводящая к компенсаторному растяжению глазного яблока.

4. Несбалансированное напряжение аккомодации и конвергенции, вызывающее спазм аккомодации и развитие ложной, а затем и истинной миопии.

При современном уровне развития офтальмологии нет единой, достаточно обоснованной научной концепции развития миопии. [4]

Из-за того, что человек с миопией плохо видит на дальние расстояния, это накладывает некоторые проблемы на его жизнедеятельность. Для того, чтобы скорректировать такое зрение выписывают очки и линзы с отрицательными значениями оптической силы. Миопия может вызывать головную боль и даже головокружения.

При слабой и средней миопии человек считается практически здоровым, однако некоторые ограничения в профессиональной и спортивной деятельности всё же присутствуют. С высокой миопией, а также с осложнениями на глазном дне вне зависимости от степени миопии люди рассматриваются как группа с повышенным риском инвалидности. Таким людям противопоказаны поднятия тяжестей, а также длительное нахождение в согнутом состоянии. [3]

Людям с высокой и средней значениями миопии не рекомендуются активные занятия спортом, но желательно выполнять упражнения для тренировки наружных и внутренних мышц глаза. Также не рекомендуется выполнять кувырки, прыжки, бег и отжимания. Для таких людей предназначена лечебная физкультура. [3]

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось ещё недавно, в настоящее время признано неправильным. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей. [5]

Полезны общеукрепляющие упражнения, такие как ходьба в среднем темпе продолжительностью 30-45 мин., медленный бег (трусцой) не до утомления, медленная езда на велосипеде. Хорошие результаты для

улучшения состояния глаз даёт игра в мяч и в большой теннис. Постоянное переключение зрения при игре в волейбол, баскетбол с близкого расстояния на далёкое и обратно способствует профилактике прогрессирования близорукости. [5]

Занятия физкультурой положительно сказываются на общем состоянии организма и улучшают кровообращение. За счет увеличения уровня циркуляции крови улучшаются обменные процессы в зрительном органе. Одновременно с этим повышается тонус глазных мышц.

При правильном подходе к тренировкам можно улучшить состояние организма и повысить тонус глазных мышц, а также всего своего организма.

Список литературы

1. Абенцова С., Коваленко С., Аханова Р. Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования // Вестник КазНМУ. 2012.
2. Физическая культура. Теоретический курс/ Петрович Александр, Александровна Елена, Геннадьевна Лариса.- Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.
3. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения: учеб-метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с.

ЮМОР И СМЕХ КАК КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН

Дорош Яна Сергеевна, 2 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель

Неоспорим тот факт, что смех, комизм и юмор существуют так долго, как и само человечество, однако логическая, моральная, этическая стороны этой проблематики начали осмысляться лишь в средние века и в настоящее время человечество подошло к порогу своеобразного «смехобума». При этом необходимо отметить, что до сих пор многие учёные, психологи и писатели, философы и культурологи открывают в этом обширном явлении всё новые и новые грани.

Цель данной статьи рассмотреть юмор и смех как феномен современной культуры, опираясь на точки зрения различных исследователей данного вопроса. Спецификой современности является не просто распространённость массовой культуры, в том числе смеховой культуры, но и ее фиксация в различном виде. Это дает возможность проанализировать степень распространённости юмора в современной культуре, а также зависимость этого частоты использования юмора от социально-экономических условий и их изменений. В результате мы можем наблюдать такое явление современного «смехобума», как попытки вставлять комическое в подавляющее большинство современных культурных продуктов, исключениями являются разве что научные тексты и официальная документация.

Жан-Поль Рихтер, один из великих и известных немецких классиков комического, пишет: «Смешное испокон века не желало укладываться в определения философов, – если только не против своей воли, – просто потому, что чувство смешного принимает столько разных образов, сколько есть на свете всякой невидальи, среди всех чувств у него одного – неисчерпаемый материал, равный числу кривых линий» [1]. Далее автор ссылается на суждение великого Аристотеля о смешном: «всё смешное возникает из безвредной несурязицы», и вступает с ним в идейный спор: – «но ведь всякая несурязица отнюдь не комична у животных и у безумных, и не комичны величайшие нелепости, творимые целыми народами, например, камчадалами, – у них бог Кулка принимает свои собственные замёрзшие испражнения за богиню красоты, пока те ещё не оттаяли» [там же].

Случай «переизбытка веселья», когда «человек, уже не владел телесным эпилогом духовной игры, как случилось то с греком Филемоном, который был к тому же комическим поэтом, которому пошёл притом сотый год и который в довершение всего умер от смеха при виде всего лишь жрущего финики осла». Всё серьёзное – для всех, юмор существует для немногих, и вот почему: он требует духа поэтического, духа вольно и философски воспитанного, который принесёт с собой не пустопорожний вкус, а высший взгляд на мир.

Размышляя о природе комического, известный советский писатель Ю.Б. Боров пишет – «смех, как ртуть. Он легко ускользает из-под рук теоретика. В этом трудность, но не безнадежность исследования природы комического» [2].

Один из именитых учеников великого И.П. Павлова, раскрывает дефиниции веселья, смеха с позиций физиологических, описательных, в том числе и у животных: «Смех появляется филогенетически впервые у обезьян. При щекотании шимпанзе под мышками он издаёт резкий звук, похожий на смех. По прекращении смеха остаётся выражение, которое можно назвать улыбкой. Обезьяна при приятном ощущении оттягивает назад углы рта (улыбка), увидев вновь любимую особу, испускает хихикающий звук». Какова природа смеха? Ученый рассматривает причины возникновения веселья, прежде всего, с позиций физиологии, условных и безусловных рефлексов – «Выражение весёлого настроения может возникнуть как безусловный рефлекс – в силу телесных и органических ощущений» [3].

Дети и молодые люди часто смеются без всякого внешнего повода, надо думать, в силу положительного тона органических ощущений, говорящих о благополучном состоянии организма. Если

ребёнка несколько раз пощекотали под мышками, то достаточно показать приближающуюся «козу», как он начинается ёжиться и хохотать. Условный рефлекс уже образовался. Выразительные движения могут появляться помимо воли в качестве безусловного рефлекса (смех при щекотании), могут возникать по типу условного рефлекса (смех ребёнка при виде «козы») и могут вызываться волевыми импульсами. Актёры умеют волевым порядком превосходно вызывать мимику эмоций и при этом никакого аффекта не испытывать. Ощущения от сокращения мимических мышц сами по себе ещё не составляют эмоции» [4].

Весёлое настроение и радость – переживания близкие друг к другу. Радостью обычно называют реакцию на неожиданное получение чего-то приятного, желанного. Она носит характер аффекта, то есть эмоции, быстро возникающей, достигающей более или менее значительной интенсивности и быстро протекающей. Веселье может возникать и эндогенно, без всякого внешнего повода. Радость и веселье выражаются в известных каждому чувственных переживаниях, связанных с моторными проявлениями и влиянием на ход ассоциаций. Чувство радости, выраженное нерезко, может быть без веселья (тихая радость). Весёлое настроение и радость не есть высшая степень удовольствия. Чувство удовольствия не сливается с чувством веселья и радости, а сосуществует с ними. И весёлый и радостно настроенный человек чувствует неудовольствие от вкуса хинина и удовольствие от запаха цветов. Здоровое состояние молодого организма порождает чувство бодрости, повышенное настроение, на фоне которого легко возникает весёлость, повышается активность и работоспособность [5].

Значительно сложнее, чем чувство комического, собственно юмор и ирония. Юмор предполагает, что за смешным, за вызывающим смех чувствуется что-то положительное, привлекательное. С юмором смеются над недостатками любимого. В юморе смех сочетается с симпатией к тому, на что он направляется. Ирония расщепляет то единство, из которого выходит юмор. Она противопоставляет положительное – отрицательному, идеал – действительности, возвышенное – смешному, бесконечное – конечному. Смешное, безобразное воспринимается уже не как оболочка, и не как момент, включенный в ценное и прекрасное, а только как его противоположность, на которое направляется острое иронического смеха. Ирония разит несовершенство мира с позиций возвышающегося над ними идеала. Поэтому ирония, а не более реалистический по своему духу юмор, была основным мотивом романтиков [6].

В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривалось как демонстрация неуважения. Поэтому человек, которому делается выговор, должен улыбаться, однако следует помнить, что смех, при котором обнажаются задние зубы, также является оскорбительным для вышестоящего лица. И всё же самой распространённой формой радости является смех. Всё, что касается отношений между людьми, как правило, предполагает чёткие нормы, обязательные для всех членов данной культуры, поэтому эмоции, направленные на других, в большей степени, чем эгоцентрические эмоции, подвержены влиянию культуры. Понятно, что эмоции, направленные на окружающих, характеризуются более значительными межкультурными различиями. Эгоцентрические эмоции, поскольку они выполняют функцию передачи информации о личных отношениях, также подвергаются регулирующему влиянию культуры. Обычным проявлением удовлетворения является смех, но особые правила определяют, когда и каким образом можно смеяться».

Подводя итог вышесказанному классиками, необходимо отметить, что для культуры характерна высокая духовность определений юмора и смеха. Сарказм, циничность, пошлость, сальность и скабрёзность не являются, согласно авторам, «истинным», «настоящим» юмором [7].

Откуда же берется желание нас рассмешить? Дело в том, что смех часто вызывается положительными эмоциями, и таким образом эти положительные эмоции передаются и на автора шуток и, плюс к этому, дают небольшую разрядку. Кроме того, юмор дает возможность человеку как бы встать над ситуацией, посмотреть на нее с иной точки зрения. В общем спектр нюансов сопровождающих применения юмора требует отдельного исследования.

Таким образом, в настоящее время юмор играет большую роль культурной жизни общества, так как он является мощным оружием, которое может вызывать как позитивные чувства, так и негативные, а также, без позитивного настроения в нашей жизни, никто бы не смог выдержать все серьезности нашего огромного мира.

Список литературы

1. Жан-Поль Рихтер Приготовительная школа эстетики 1804 год / Рихтер Жан-Поль. – М.: Искусство, 1981. – 217 с.
2. Боров Ю.Б. Введение в эстетику / Ю.Б. Боров – М.: Издательство «Советский художник», 2006. – 327 с.
3. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции / В.С. Дерябин – М.: Издательство «Наука», 1974. – 154 с.
4. Конюхов К.Р. Смех в традиционной культуре / К.Р. Конюхов // Журнал «Палеороссия». – 2018. – №1. – С. 67-74.
5. Астахов И.Б. Эстетика / И.Б. Астахов. – М.: Издательство «Московский рабочий», 2017. – 440с.
6. Чернышевский Н.Г. Избранные философские сочинения / Н.Г. Чернышевский – М.: Издательство «Наука», 2017. – 293 с.
7. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский – М.: Педагогика, 2018. – 229 с.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Дотолева Виктория Александровна, 3 курс, юридический институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Позвоночник, пожалуй, является самой важной системой в теле человека. Его особая форма защищает головной и спинной мозг от травм и сотрясений. Когда у человека здоров позвоночник – он живет полной насыщенной жизнью. Если же возникают неполадки в позвоночном столбе или происходит его травмирование, нормальная жизнь становится невозможной. Человек теряет значительную часть трудоспособности, а иногда, становится инвалидом на всю жизнь. В травмированном позвоночнике нервные волокна сдавлены, кровоснабжение нарушено, а значит, нарушена и функция принятия и проведения информации, передача команд мышцам и внутренним органам. Идет нарушение нервной регуляции нескольких систем организма. Множество осложнений компрессионного перелома позвоночного столба приводят человека к инвалидности. Для того чтобы избежать негативных последствий этой травмы, необходимо вовремя обратиться к специалисту, а потом пройти лечение и реабилитацию. [3]

Среди причин травмы доминируют ДТП (36-43%), падение с высоты (24,2-63,2%), ныряние на мелководье (3-32%). Также причиной травмы могут стать: виды спорта, представляющие опасность для спины; костные болезни, ведущие к уменьшению содержания кальция (остеопороз); образование на фрагментах хребта злокачественных опухолей и метастазов в прилегающих тканях; туберкулез костей и другие заболевания, которые приводят к повышенной ломкости костей. [2]

Таким образом, проблема реабилитации и восстановления функций организма после перелома позвоночника является одной из актуальных биологических, психологических и социальных задач, от своевременного и правильного решения которых зависит восстановление личного и социального статуса больных.

«Реабилитация» происходит от латинского «rehabilis» – восстановление способности. В соответствии с определением ВОЗ, реабилитация - это процесс всесторонней помощи лицам с нарушениями функций, ввиду болезней, травм и врожденных дефектов, для достижения ими максимально возможной полноценности при данном заболевании и приспособления к новым условиям жизни в обществе.

Таким образом, реабилитацию следует рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему, которая имеет несколько аспектов: [1]

- медицинский – максимальное восстановление нарушенных функций организма (у пациентов с необратимыми морфологическими изменениями - формирование и поддержание компенсации) при помощи различных медицинских технологий;

- психологический – профилактика и лечение психических нарушений, формирование сознательного и активного участия пациента в процессе реабилитации;

- профессиональный – восстановление профессиональных навыков или переобучение пациента;

- социальный – обеспечение социальных прав и льгот инвалидам.

Неотъемлемой составляющей частью медицинской реабилитации является физическая реабилитация.

Физическая реабилитация — это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Её средствами являются: лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия.

В реабилитации после переломов позвонков и в профилактике осложнений наиболее важное место принадлежит лечебной физкультуре – специально разработанному комплексу физических упражнений, направленных на создание мышечного корсета, способного стабилизировать повреждённый сегмент позвоночного столба. [2]

Вместе с тем, физические упражнения улучшают кровоснабжение повреждённых структур, тем самым, ускоряя их регенерацию и уменьшая болевой синдром. Этой же цели служат назначаемые в комплексной реабилитации массаж и физиотерапевтические процедуры.

Выделяют 4 периода реабилитации, исходя из возможных исходных положений пациента: [4]

- Первый период реабилитации - пациент находится в исходном положении – лежа на спине. Это позволяет добиться осевой разгрузки позвоночника и травмированного сегмента. Длительность периода составляет 3-4 недели.

- Второй период – пациенту разрешают совершать переворот на живот. Появляется новое исходное положение – лежа на животе. Длительность периода 2-3 недели.

- Третий период - вводятся дополнительные исходные положения – коленно-локтевое, стоя на коленях. Длительность периода около 2 недель.

- Четвертый период начинается через 2 месяца после травмы при общем удовлетворительном состоянии больного, хорошем мышечном корсете, отсутствии болевых ощущений (в покое и после нагрузки) в области перелома. Больного переводят в вертикальное положение. После адаптации к вертикальному положению следует применять дозированную ходьбу, постепенно увеличивая ее продолжительность.

Задачи, которые решает методика ЛФК:

- 1) улучшает общее состояние пациента;
- 2) предупреждает возникновение осложнений, обусловленных как вынужденным положением, так и малоподвижностью (застойные явления в легких, ухудшение перистальтики кишечника и др.);
- 3) восстанавливает правильное положение позвонков;
- 4) формирует мышечный корсет, удерживающий позвоночник в верном положении, а также восстанавливает его подвижность.

В первом периоде применяются общетонизирующие упражнения, вовлекающие в движения мускулатуру туловища, верхних и нижних конечностей. В первое время при движениях ногами не следует приподнимать их от постели, так как это может вызвать боль в области перелома (при повреждениях нижних грудных и поясничных позвонков). Для улучшения подвижности в поврежденном отделе позвоночного столба и обеспечения декомпрессии поврежденных позвонков включаются упражнения в прогибании, особенно в грудном и поясничном отделах. Прогибание туловища осуществляется сначала с опорой на локти, а затем и на стопы согнутых в коленях ног. При переломах в шейном и верхнегрудном отделах позвоночника следует обратить внимание на движения в нижних его отделах (например, положить ноги, согнутые в коленях, вправо, влево и др.). Сгибания и разгибания в коленных и тазобедренных суставах производят, не отрывая стоп от постели. При переломах в нижних отделах позвоночника необходимо включать упражнения для верхних отделов (например, из положения лежа на спине, руки в стороны, коснуться правой ладонью левой и наоборот). Эти упражнения ценны прежде всего потому, что они, с одной стороны, устраняют застойные явления в легких, а с другой – предупреждают образование пролежней. Упражнения выполняются в положении больного лежа на спине, в медленном темпе.

Второй этап применения ЛФК, через 10 – 14 дней скелетного вытяжения, продолжается в среднем около четырех недель. В его процессе основное внимание ориентировано на стимуляцию регенеративных процессов в поврежденном сегменте позвоночного столба и на формирование мышечного корсета. В занятия включаются упражнения, интенсивно воздействующие на мышцы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, туловища и особенно на мышцы спины. По-прежнему противопоказанными являются исходные положения сидя и упражнения с наклонами вперед. Значительная часть специальных упражнений выполняется в положении лежа на животе. Чтобы не допускать скручивания позвоночника, сам поворот из положения лежа на спине в положение на животе требует специальной методики. Главное при этом, чтобы мышцы были напряжены, а туловище было прямым (так называемый поворот «бревнышком»): для поворота через левое плечо больной освобождается от лямок вытяжения, подвигается на правый край постели, захватывает спинку кровати руками скрестно правая над левой (левая хватом снизу, правая хватом сверху), затем правую ногу кладет на левую и делает поворот влево на живот. В исходном положении лежа на животе выполняют попеременные, а затем одновременные поднимания прямых ног назад, прогибания туловища назад с опорой на руки, а затем и без опоры.

Третий этап, который продолжается в среднем две недели, характеризуется положительной динамикой регенерации ткани поврежденного позвонка, подкрепленной рентгенологически, когда вытяжение обычно заканчивается. На этом этапе ЛФК направлена на дальнейшее формирование мышечного корсета и постепенное приспособление позвоночного столба к вертикальным нагрузкам. Такая тренировка обеспечивает восстановление статокINETических рефлексов, тренировку вестибулярного аппарата, восстановление подвижности позвоночного столба и адаптацию его к вертикальным нагрузкам.

В положениях упора стоя на коленях и на коленях можно выполнять упражнения по всем осям позвоночного столба, за исключением наклонов туловища вперед. Для перехода на колени больной передвигается в упоре стоя на коленях к головному концу кровати, берется руками за спинку и, опираясь на руки, выпрямляется. Головной конец кровати должен быть опущен. Уже за несколько дней до вставания в занятия необходимо включать упражнения, содействующие тренировке сосудов нижних конечностей, тонус которых в течение длительного времени из-за малоподвижности был снижен: в этих условиях переход в вертикальное положение может привести к так называемому гравитационному шоку, когда кровь резко оттекает от мозга, что может привести к потере сознания у больного. Необходимо также загодя побеспокоиться и о восстановлении тонуса костно-суставного и связочного аппарата нижних конечностей (в особенности стопы). Для этого может быть рекомендовано дозированное давление стопы на доску, закрепленную в ножном конце кровати (больной лежит на спине), попеременное опускание ног до касания подошвой пола из положения стоя на коленях и т.д.

Четвертый этап ЛФК начинается примерно через два месяца после травмы при общем удовлетворительном состоянии больного, хорошем мышечном корсете и отсутствии болевых ощущений (в покое и после нагрузки) в области перелома. Важным этапом ЛФК в этом периоде является обучение больного вставанию. Так как ему все еще не разрешается сидеть, переход в положение стоя осуществляется из положений стоя на коленях или лежа на животе, опираясь на руки и прогибаясь назад и спуская с кровати ногу. В положении стоя выполняют различные упражнения для рук, ног и туловища, исключая наклоны вперед и приседания. Лишь после формирования на травмированном позвонке костной мозоли в комплекс упражнений включают наклоны туловища вперед и приседания; они должны выполняться с прогнутой и напряженной спиной и с опорой руками о гимнастическую стенку или спинку стула. Если такие упражнения не вызывают болезненных ощущений, больному разрешают сидеть с опорой на спинку стула и с валиком на уровне

поясницы. [5]

Более эффективно восстановление основных функций позвоночного столба проходит во время занятий в воде. Различные виды физических упражнений в водной среде и плавание способствуют нормализации в более короткие сроки его гибкости, подвижности и рессорности.

Воздействие физиотерапевтическими методами при переломах осуществляют по базовой методике, преимущественно используя электро-, свето- и теплотечение. В завершение иммобилизации для того чтобы уменьшить боли у пациентов применяют слабозеркальные УФО выше места перелома, УВЧ со слаботепловой интенсивностью сквозь гипс периодичность 10–15 мин каждый день (10–12 процедур), индуктотермия на район перелома.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному можно сделать следующие выводы:

Перелом позвоночника является серьезной травмой, которая требует комплексного лечения в стационарных условиях, а также длительного восстановительного периода. Реабилитация после перелома позвоночника включает в себя несколько этапов по восстановлению физиологических, двигательных функций организма.

Восстановление после компрессионного перелома позвоночника решает следующие задачи:

- стабилизировать позвоночный столб;
- убрать болевые ощущения;
- вернуть пациента к нормальному образу жизни;
- восстановить двигательную способность позвоночного столба;
- вернуть на прежний уровень работоспособность всех систем;
- восстановить физическую активность.

От характера повреждения и его степени зависит прогноз восстановления после перелома. Если повреждения носят легкий характер, тогда восстановление происходит полноценное. В случае тяжелых повреждений часто происходит утрата чувствительности или двигательной функции. Именно поэтому задачи и цели, а также критерии положительной результативности процесса реабилитации с целью восстановления могут иметь различный характер.

Эффективная реабилитация при переломе позвоночника достигается средствами физической реабилитации (ЛФК, физиотерапия, массаж). Комплекс реабилитационных мероприятий должен быть подобран квалифицированными специалистами, учитывая индивидуальные особенности пациента и тяжесть его травмы.

Таким образом, период восстановления после травмы позвоночника является очень важным этапом, от которого зависит то, насколько быстро больной сможет вернуться к привычной жизни.

Список литературы

1. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учебн. Пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 475 с.
2. Котельников Г.П. Лечение пациентов травматологического профиля: учебник / Г.П. Котельников, В.Ф. Мирошников, С.В. Ардамов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 352 с.
3. Морозов И.Н. Эпидемиология позвоночно-спинномозговой травмы (обзор) / И.Н. Морозов, С.Г. Млявых // Медицинский альманах. – 2016. - № 4. – С. 157.
4. Полуструева А.В. Физическая реабилитация при компрессионном переломе позвоночника / А.В. Полуструева. – Омск: И.П. Шелудивченко А.В., 2017. – 165 с.
5. Яворский В.С. Организация медицинской помощи при заболеваниях и повреждениях позвоночника в Харьковской области/ В.С. Яворский, Г.И.Фадеев, В.А.Бердников, Г.А.Щербак // Актуальные проблемы лечения осложненных повреждений позвоночника. – М.,1979. – С.64-68.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Елькина Дарья Андреевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель

Цель: изучить различные средства в регулировании работоспособности.

Задачи:

1) рассмотреть основные негативные влияния, которые сказываются отрицательно на здоровье студентов;

2) выявить главные мероприятия на повышение работоспособности.

Физические упражнения помогают повысить устойчивость организма к воздействию учебной нагрузки, особенно в эмоционально стрессовых учебных ситуациях. Физические упражнения как средство активного отдыха рекомендуются для повышения умственной работоспособности студентов, а также для преодоления и профилактики психологического, эмоционального и функционального стресса.

Главным фактором для обеспечения качества профессиональной подготовки выпускников вузов являются активная учебная и трудовая деятельность студентов.

Эта деятельность представляет собой очень сложный процесс, оказывающий негативное воздействие на студентов, к которым относятся:

- нехватка времени для усвоения большого объема учебной и научной информации;
- жесткие рамки в учебном плане и учебной программы.

Эти негативные воздействия могут создать нервно-эмоциональное напряжение, которое оказывает отрицательное влияние на здоровье и, особенно, на психофизическое самочувствие студентов[1].

Объективные и субъективные факторы также могут влиять на психофизическое состояние студентов.

К объективным факторам следует относить возраст, пол, состояние здоровья, объем учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха. Субъективные факторы включают в себя мотивацию обучения, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, а также психофизические способности, нервно-психологическую устойчивость, личностные качества, такие как, характер, темперамент, коммуникабельность и др.), работоспособность, утомляемость.

Стресс, полученный в результате умственной и эмоциональной нагрузки получают всё больше людей, занимающихся умственной деятельностью, представляет собой серьезную проблему. Новые методы, средства, формы и принципы обучения оказывают существенное влияние на умственную деятельность и эмоциональное состояние учащихся.

Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояний студентов играют главную роль. Занятия физическими упражнениями имеют важное значение. Например: способствуют укреплению дисциплины, развитию настойчивости в достижении поставленных целей. Физическая подготовка существенно может влиять на устойчивость организма к последствиям учебной нагрузки, особенно в условиях эмоционально напряженного учебного труда[2].

Для увеличения умственных способностей студентов, преодоления и профилактики умственного, эмоционального и функционального перенапряжения необходимо рекомендовать следующие мероприятия:

- рациональное регулирование режима труда, питания, сна и отдыха;
- отказ от вредных привычек, такие как употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;
- физическая тренировка для постоянного поддержания организма в оптимальной физической тренированности;
- обучение учащихся навыкам самоконтроля за состоянием своего организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременного их исправления или устранения с помощью профилактических мер;
- использование физических упражнений в качестве средства активного отдыха;
- использование физической культуры в организации учебной деятельности учащихся, например, утренняя зарядка, паузы в занятиях физической культурой, короткие перерывы в учебной деятельности учащихся с использованием гимнастики.

В процессе обучения студентов всегда должен вырабатываться здоровый образ жизни. Следует помнить, что систематические физические нагрузки могут сохранять молодость, здоровье и долголетие, и сопровождаться энтузиазмом к творческому труду.

Огромную значимость имеет сознательное отношение к физическим упражнениям. Комплексное решение проблем физического воспитания в высших учебных заведениях обеспечивает подготовку выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее приобретать навыки и осваивать новые профессии[3].

Список литературы

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015. - 172 с

2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012. - 252 с.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. [Электронный ресурс]. - URL: <https://megaobuchalka.ru/1/7444.html> (дата обращения 15.10.2022).

О ТРАНСГУМАНИЗМЕ

Емельянова Полина Сергеевна, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Колесникова Алина Викторовна - научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Трансгуманизм — это философская концепция, призывающая к использованию достижений научно-технической революции ради совершенствования умственного и физиологического потенциала человека с целью устранить те аспекты человеческого существования, которые, по мысли трансгуманистов, для него нежелательны: болезни, страдания, старение и смерть.

Один из лидеров трансгуманизма, Макс Мор, определяет трансгуманизм как вид философии жизни — это «такого рода философии жизни (такие, как экстропианские перспективы) которые стремятся к продлению и ускорению эволюции разумной жизни за пределы ее нынешней человеческой формы и человеческих ограничений с помощью науки и технологий, направляемых такими принципами и ценностями, которые содействуют жизни» [1].

На протяжении всей человеческой истории ограниченные физические возможности не позволяли человечеству совершить прорывной скачок в эволюционном развитии, но в настоящее время можно сказать, что человечество как никогда близко к решению проблемы физических ограничений.

Термин «трансгуманизм» был впервые использован английским биологом-эволюционистом, основателем UNESCO, одним из основоположников современной формы дарвинизма — синтетической теории эволюции (СТЭ) — Дж. Хаксли в 1957 г. в работе «Новые бутылки для нового вина», посвященной критике религиозных предрассудков [2]. По мнению выдающегося ученого, только человек обладает исключительным правом определять направление эволюции планеты в будущем, поэтому, познав собственную сущность, мы способны выйти за рамки, определенные природой, и перейти в новую фазу своего существования: «Человеческий род может, если того захочет, превзойти самого себя <...> Нам необходимо дать название этому новому убеждению. Возможно, здесь подойдет слово «трансгуманизм»: человек останется человеком, но превзойдет себя, реализуя новые возможности своей собственной природы» [3, с. 28].

При этом Хаксли, с одной стороны, говорит, что «человек останется человеком», с другой стороны, считает, что новая форма существования «будет столь же отличной от нашей, как наша отлична от пекинского человека (вид, близкий к питекантропу)». Эта парадоксальность природы «нового человека», которую Хаксли в этой работе никак более не проясняет, затем станет источником теоретических споров как между представителями разных течений трансгуманизма, так и между его интерпретаторами и критиками.

В отечественной философии непосредственными идейными предшественниками трансгуманизма считают русских космистов. Н.Ф. Федоров впервые дал этическое обоснование «научного иммортализма» — концепции воскрешения уже умерших людей на основе медицинских знаний. К.Э. Циолковский говорит о продолжении биологической эволюции разумной жизни на Земле и обретении обществом новых, более совершенных форм, которые позволили бы распространять разум в Космосе. Верил К.Э. Циолковский и в наличие за пределами Земли других разумных существ, стоящих на более высокой ступени эволюции. В.И. Вернадский рассматривал эволюцию человека и его разума как необходимое продолжение эволюции материи, он выявил некоторые конкретные механизмы и закономерности подчинения человеком природы Земли и выхода сферы разума на космический уровень.

Русского биолога И.И. Мечникова, изучавшего вопросы нетерапевтического улучшения свойств человеческого организма и продления жизни, сторонники трансгуманизма также называют в числе своих первых представителей.

По сути, трансгуманизм — это стремление преодолеть ограниченность человека его физиологическими характеристиками, восприятие индивида как потенциально неограниченной в своем развитии сущности. Если воспользоваться терминологией Ф. Ницше, которого многие трансгуманисты считают также своим предшественником, то человек воспринимается как «канат, натянутый между животным и сверхчеловеком» [4].

Конечно, не стоит отождествлять философию немецкого мыслителя с современными трансгуманистическими проектами. Хотя оба подхода согласны с онтологической незавершенностью образа человека, они кардинально отличаются в своем представлении о том, как эту незавершенность можно преодолеть. Если для Ницше совершенствование человека — это результат его внутренних усилий, «переоценки ценностей», способствующей его отказу от устаревших моральных норм в пользу более витальных установок, то, для трансгуманистов, способом изменения человеческой природы становится генетическое и технологическое модифицирование организма, придающее ему новые физиологические возможности.

Сегодня существует немало конкретных трансгуманистических проектов, в том числе детально разработанных. Это и иммортализм (обеспечение бессмертия индивидуального человеческого существа), и

создание нейропротезов, и разработка ноотропов (средств, активирующих память и улучшающих когнитивные способности), и изобретение экзокортекса (размещаемого вне организма усилителя мозга), и, как венец всех усилий в данной области, создание постчеловека.

Ф. Фукуяма предлагает четыре класса технологий, которые могут быть использованы для создания постчеловека. Это технологии манипулирования мозгом человека с целью изменить его поведение; нейрофармакологические воздействия (применение лекарственных препаратов, позволяющих модифицировать эмоции и поведение человека); разнообразные технологии, направленные на существенное продление жизни человека; технологии генной инженерии, с помощью которых может осуществляться самая радикальная перделка человека [5].

При всей серьезности критики данного направления, есть некоторые основания полагать, что философия трансгуманизма не ставит своей целью превратить людей в роботов и само определение трансгуманизма подразумевает совершенствование тела и разума, освобождение от ограничений и страданий, а также преодоление границ возможного. Научный прогресс и технологическое развитие могут стать средством достижения этой цели, а не самоцелью.

Список литературы

1. Глобальное будущее 2045: Антропологический кризис. Конвергентные технологии. Трансгуманистические проекты: материалы Первой Всероссийской конференции в Белгороде / Д.И. Дубровский, С.М. Климова. — М.: Канон+. — 2014. — 352 с.
2. Ницше, Ф. Так говорил Заратустра: [сборник: пер. с нем.]. / Ф. Ницше. — М.: Эксмо; СПб.: Мидгард. — 2005. — 1019 с.
3. Fukuyama F Our Posthuman Future: Consequences of the Biotechnology Revolution. Farrar. — 2002. — Ch. 1.
4. Huxley J Transhumanism // Huxley J. In New Bottles for New Wine. L.: Chatto & Windus. — 1957. — P. 13-17.
5. More M. The Philosophy of Transhumanism // The Transhumanist Reader. Oxford: John Wiley & Sons. — 2013. — P. 3-17.

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Емельянова Полина Сергеевна, 3 курс, юридический институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Занятия физкультурой и спортом могут обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективными и -достигать свои цели, способствующих укреплению здоровья только тогда, когда проводятся разумно и дозируются правильно. Грамотный самоконтроль важен для дозирования и эффективности физической активности, поскольку он позволяет занимающимся быстро и регулярно контролировать свое текущее физическое состояние. Суть самоконтроля заключается в наблюдении за состоянием здоровья и его динамикой. Самоконтроль не заменяется врачебный, а также педагогический контроль, а лишь дополняет их [4].

Задачами самоконтроля являются:

- 1) расширение знаний о физическом развитии;
- 2) приобретение навыков в оценке психофизической подготовки;
- 3) определение уровня физического развития, тренированности организма, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

При самоконтроле студент может вовремя оценить изменения своего состояния и выстраивать свои дальнейшие действия на основе субъективного настроения и ряда объективных параметров.

Под самоконтролем понимается комплекс действий, которые проводит сам занимающийся для активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время выполнения различных видов физической активности [3].

Самоконтроль является полезным дополнением к медицинским осмотрам, особенно при регулярном наблюдении. Он оказывает большое образовательное и воспитательное влияние на каждого занимающегося и показывает сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Благодаря самоконтролю студент и преподаватель физкультуры могут планировать и проводить занятия в со-ответствии с полом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности, учебных и спортивных результатах. Самоконтроль позволяет вовремя обнаружить отклонения в состоянии здоровья и принять необходимые меры для их устранения.

Главное преимущество заключается в том, что те, кто ежедневно занимается самонаблюдением, могут ясно увидеть пользу физических упражнений для своего здоровья.

Наиболее удобная форма самоконтроля - ведение специального дневника. Систематическая запись значений в дневнике самоконтроля дает четкое представление о динамике физического состояния. Анализируя полученные значения, можно оценить реакцию организма на тренировку и при необходимости внести соответствующие изменения [5].

Показатели самоконтроля можно разделить на субъективные и объективные.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений, работоспособность.

К объективным показателям относятся: измерение пульса, артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких, определение длины и массы тела [1].

Следует соблюдать простые правила самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом:

1. Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, нужно узнать о физическом состоянии организма, физическом развитии и определить уровень физической подготовленности.

2. Начинать тренировку нужно с разминки, а в конце использовать восстанавливающие процедуры.

3. Тренировки будут наиболее эффективны, если физические упражнения будут использоваться совместно с закалывающими процедурами, а также соблюдать режим правильного питания и гигиенические условия.

4. Соблюдение физиологических принципов тренировки: постепенное увеличение сложности упражнений, количества и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями, с учетом подготовленности организма и переносимости нагрузки.

5. Успех тренировок зависит от их регулярности, так как большие интервалы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект от предыдущих занятий.

6. Спешка в достижениях высоких результатов в кратчайшие сроки приводит к переутомлению и перегрузке организма.

7. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма, то есть увеличение сложности нагрузок должно происходить постепенно, контролируя при этом реакцию организма.

8. При чувстве усталости стоит уменьшить нагрузку на следующих тренировках.

9. При недомогании или каких-либо отклонениях в состоянии здоровья, переутомлении, необходимо завершить тренировки и проконсультироваться с преподавателем физкультуры или врачом [2].

Таким образом, самоконтроль способствует формированию у учащихся грамотного и сознательного отношения к своему здоровью и физическим упражнениям, побуждает лучше знать себя, следить за своим здоровьем, также вырабатывать хорошие гигиенические привычки и соблюдение санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и избежать переутомления.

Список литературы

1. Барков, Ю. А. Анализ методов самоконтроля физического состояния населения в социуме / Ю. А. Барков // Журнал: Образование и воспитание, 2020. — №3 (29). — С. 71-72. (взята 71)
2. Ветков, Н.Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания / Н.Е. Ветков // Журнал: Наука-2020, 2016. — №5 (11). — С. 218-227.
3. Макаев, В.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие / В.И. Макаев, А.Н. Онищенко. — Саратов: ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. — 228 с. (взята 11)
4. Семенова, Л.М. Куприянов, С.В. Семенова, Ю.В. Функциональное состояние организма студентов в период обучения / Л.М. Семенова, С.В. Куприянов, Ю.В. Семенова // Журнал: Здоровье и образование в XXI веке, 2017. — №12. — С. 183-187. (взята 183)
5. Суханов, Е.А. Вальков, В.Б. Мамаев, Е.А. Педагогический контроль функциональной системы организма студентов ВУЗа в процессе занятий физической культурой и спортом / Е.А. Суханов, В.Б. Вальков, Е.А. Мамаев // Журнал: Ученые записки университета Лесгафта, 2022. — №4 (206). — С. 411-415. (взята 412)

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОСТЕОХОНДРОМЕ)

Желонкина Анна Евгеньевна, 4 курс, институт экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Множество костно-хрящевые экзостозы (остеохондромы) – это системное наследственное заболевание, характеризующееся образованием множественных костно-хрящевых наростов, сопровождающееся нарушением развития костей и их деформацией. В большинстве случаев экзостозы располагаются на тазобедренных, бедренных, больше берцовых, плечевых суставах, ключицы, лопаток. Менее распространенными местами локализации является ребра и фаланги пальцев. Заболевание развивается очень медленно и как правило бессимптомно. Могут пройти года, прежде чем болезнь будет выявлена. Исключение составляют лишь те случаи, когда наросты давят на сосуды и нервные окончания. Тогда возможно появление боли в области сдавливания, чувство онемения и ограничение подвижности. Остеохондромы начинают формироваться в раннем детстве и максимально развиваются в период полового созревания до прекращения роста скелета человека. В основном обнаруживается у детей и подростков (наиболее часто во втором десятилетии жизни), рост остеохондромы прекращается ко времени созревания скелета, но иногда продолжается и после закрытия зоны роста. В 70% случаев солитарные остеохондромы выявляют у больных в возрасте моложе 30 лет. Остеохондрома развивается из метафизарной кортикальной пластинки и её ось направлена в сторону от ближайшего сустава. Остеохондроматоз (множественная экзостозная хондродисплазия) — наследственное заболевание, наследуется по аутосомно-доминантному типу, чаще у больных моложе 20 лет.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. Своевременное применение процедур ЛФК предупреждает развитие контрактур и тугоподвижности в суставах, поддерживает, развивает функцию приспособления пораженных систем к новым, более сложным, условиям деятельности. Кроме того, выполнение физических упражнений вызывает развитие положительных эмоций, которые способствуют мобилизации различных физиологических механизмов (компенсации и перестройке функций) и ускоряют психологическую и социально-трудовую реабилитацию [1].

Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура. Она «применяется в форме лечебной гимнастики, ходьбы, терренкура, игр, строго дозированных спортивных упражнений. Лечебная гимнастика - основная форма ЛФК. Упражнения лечебной гимнастики делят на 2 группы: для костно-мышечной и дыхательной систем. Первые в свою очередь подразделяются по локализации воздействия, или анатомическому принципу, - для мелких, средних и крупных мышечных групп; по степени активности больного - пассивные и активные. Пассивными называют упражнения для поражённой конечности, выполняемые больным с помощью здоровой конечности или при содействии инструктора ЛФК; активными - упражнения, выполняемые полностью самим больным. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор нужно делать на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов [3].

Физические упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

С помощью физических упражнений достигается:

- восстановление психического равновесия;
- приобретение и укрепление уверенности в своих силах и возможностях;
- массаж внутренних и других органов;
- вытеснение вредных веществ из тканей организма;
- восстановление нормального обмена веществ.

От самых простых и спокойных упражнений по мере укрепления организма и расширения его физических возможностей следует переходить к более серьезным, и в том числе с применением отягощений, постепенно увеличивая нагрузки. Продолжительность занятий: сначала 10-15 мин ежедневно, а затем постепенно увеличивая до 1-1,5 ч - два-три раза в неделю.

Занятия физической культурой включает в себя комплекс упражнений, направленных на растягивание подколенных сухожилий и четырехглавой мышцы бедра. Их результатом является снижение натяжения связки надколенника, крепящейся к большеберцовой кости. Для стабилизации коленного сустава в лечебный комплекс упражнений включают также упражнения, усиливающие мышцы бедра. При занятиях ЛФК подбирают лечебные упражнения, которые корректируют физическую нагрузку на коленный сустав, укрепляют сухожилия и способствуют правильному формированию костной ткани.

Программа тренировок.

Блок упражнений общеразвивающих на все группы мышц:

- 1) Лежа на спине, руки на затылке. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) (3-4 раза);
- 2) Лежа на спине. Попеременно сгибать ноги, подводя колено к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох) (3-5 раз);

- 3) Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза);
- 4) Лежа на спине. Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) в сторону (вдох), опускать руки (выдох) (4-5 раз);
- 5) Лежа на животе. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох) (4 раза);
- 6) Лежа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления. Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) (3-4 раза);
- 7) Лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки (вдох), при возвращении в исходное положение (выдох) (3-4 раза);
- 8) Лежа на животе. Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (3-4 раза);
- 9) Лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе (3-4 раза);
- 10) Стоя на четвереньках. Одновременно вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой (4-6 раз);
- 11) Стоя на четвереньках. Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола/кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза);
- 12) Лежа на спине, руки вдоль тела. Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох) (3-4 раза).

Темп выполнения упражнений медленный. Рекомендуется в крайнем положении производить небольшую задержку. После занятий полезен отдых в течение 15-20 минут (лежа в гамаке или просто на боку).

Блок упражнений для коленного сустава:

1. Подъем ног лежа – исходное положение принимается лежа на спине, нога с пораженным суставом вытянута параллельно полу, а вторая – согнута в колене и поднимается вверх до 45 градусов, ноги меняются, поднимаясь поочередно;
2. Подъем ног стоя – исходное положение принимается стоя у стены, нога с пораженным суставом выносится вперед примерно на 45 градусов и фиксируется на протяжении от 5 до 7 секунд;
3. Сокращение передних бедренных мышц – исходное положение принимается, лежа на животе, под ступнями зафиксирован валик. При напряжении выпрямляется пораженная конечность и удерживается в данном положении от 5 до 7 секунд, после чего необходим отдых. Повторяется упражнение около 10 раз, что зависит от самочувствия больного;
4. Сокращение задних бедренных мышц – исходное положение принимается лежа на спине, обе ноги сгибаются в коленях до момента наступления болевых ощущений. Стопы следует основательно прижимать, пытаясь надавить одновременно с напряжением задней поверхности бедра. Удерживать напряжение следует максимально до 7 секунд, повторяя 10 раз.
5. Продолжить лежа на спине и выполнить упражнение вращения ногами – «велосипед». Необходимо поддерживать темп: от медленного к более быстрому.

Питание. В рацион питания при остеохондрозе нужно включить следующие продукты:

1. Любые желеобразные вещества. На первом месте — холодец. При его приготовлении образуется высокая концентрация волокон, необходимых для «постройки» новой хрящевой ткани. Выварка из хрящей птиц или рыб также даст организму нужное количество коллагена.
2. Обязательный компонент меню при диете у пациентов с остеохондрозом — морепродукты (жирные сорта рыбы). Жирные кислоты улучшают жировой обмен, что сразу сказывается на обновлении хрящей суставов.
3. Растительная пища или отруби. Клетчатка — пища для микрофлоры кишечника. А микрофлора — «генератор» некоторых групп витаминов. Важно: клетчатка частично разрушается при жарении и варке продуктов, поэтому фрукты и овощи нужно употреблять в сыром виде.
4. Молочные продукты и все, что содержит набор нужных макроэлементов: бобовые, орехи, яйца, зелень, ягоды, грибы.
5. Какая диета (даже при остеохондрозе) не требует достаточного объема жидкости? При употреблении продуктов с клетчаткой нужно увеличить количество чистой воды в сутки не менее, чем на 0.5–1 л от исходного уровня. Рекомендовано включить в рацион морсы (малиновый, клюквенный). Они снижают вязкость крови и ускоряют выведение продуктов обмена веществ из суставов.
6. Сладости можно и даже нужно, но не все. Разрешено есть горький шоколад (содержание какао-продуктов не менее 80 %), мармелад и зефир.

Баланс в употреблении этих продуктов важен: нельзя каждый день завтракать только творогом и ужинать холодцом. Важно разнообразить питание и максимально включать в рацион все перечисленные продукты.

Витамины при остеохондрозе назначаются после лабораторного обследования. Врач устанавливает степень дефицита того или иного витамина и подбирает индивидуальные дозировки. Поливитаминные

комплексы решают сразу две задачи: восполняют недостаток витаминов в организме и способствуют скорейшему восстановлению хрящевой ткани.

Прием отдельных витаминов значительно не повлияет на эффективность лечения. У организма есть особенность: если ему не хватает хотя бы одного витамина или микроэлемента, все остальные питательные вещества он будет использовать на закрытие конкретного дефицита. Результат — общий дисбаланс и нехватка элементов во всех тканях и органах. Поэтому рекомендуется принимать курсы мультивитаминов 1–2 раза в год в зависимости от частоты обострений и тяжести заболевания.

Список литературы

1. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). URL: <http://www.who.int/topics/ru> (дата обращения: 20.04.2023).
2. Блаженков, В. В. Маски остеохондроза / В.В. Блаженков. - М.: Триада-Х, 2019. - 208 с.
3. Болезни позвоночника. Радикулит, ишиас, остеохондроз. - М.: АСТ, ВКТ, Кладезь, Сова, 2017. - 128 с.
4. Дикуль, Валентин Лечим спину от остеохондроза / Валентин Дикуль. - М.: Эксмо, 2019. - 290 с.
5. Романовская, Н. В. Как победить остеохондроз: моногр. / Н.В. Романовская, А.А. Романовский. - М.: Современный литератор, 2018. - 224 с.
6. Тумко, И. Н. Лучшие методы лечения остеохондроза / И.Н. Тумко. - М.: Фолио, 2018. - 758 с.
7. Чижевский, А. В. Как победить остеохондроз / А.В. Чижевский. - М.: Советский спорт, 2017. - 48 с.

КУЛЬТУРНЫЙ КОД РОССИИ. СТРУКТУРА И ПРИНЦИПЫ

Жигулин Тимофей Алексеевич, аспирант

Новосибирский государственный аграрный университет

Черных Сергей Иванович – научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Методы. Так как культурный код России скрыт в явлениях русской жизни как ее сущность, то его раскрытие должно начинаться с наблюдения и описания — изучения русской жизни, включая язык, литературу и исторические факты. Также необходим метод сравнения и анализа, которые позволяют разложить явление культурного кода на признаки и свойства, рассмотреть мнения по вопросу его содержания и отличительных качеств.

Постановка задачи. Основой работы является попытка описать культурный код России, выделяя его структуру и принципы.

Результаты и обсуждения. *Сущность понятия.* Культурный код определяется как человеческая деятельность, проявляющаяся в различных формах: методах самовыражения, накопления определенных навыков, умений отдельными людьми и обществом. Такая деятельность формируется в некоторой социальной группе на определенной территории. Её можно рассматривать как составляющую вектора, заданного в некотором линейном пространстве социальных характеристик. Культурный код является ключом к пониманию русской культуры [1].

Принципы культурного кода России. Отличительная черта культурного кода — его *историзм и вариативность*. Изменение культурного кода в течение времени является принципом его функционирования.

Рассматривая отдельно взятого индивида как носителя культурного кода, можно отметить, что он не только приобретает свой личный уникальный опыт, но и теряет ряд навыков и привычек, ставших бесполезными для него на каком-то этапе жизненного пути. Однако, это не означает, что различия между поколениями прошлого, настоящего и будущего могут затенить исключительность культурного кода и его особенности. Наоборот, сохраняя проверенные временем принципы жизни, культурный код дополняется и актуализируется, чем подтверждает своё развитие.

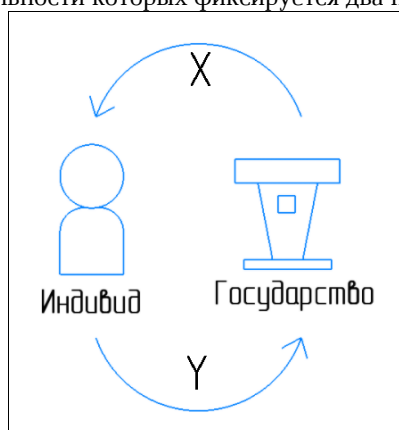
Изменчивость относительно государства. Культурный код менее изменчив, если рассматривать его проявление относительно государства. Российская Империя, просуществовавшая с 1721 по 1917 гг. получила свою идеологию, отражающую консервативные взгляды на науку, литературу и просвещение. Абсолютная монархия на основе идеологической доктрины «Православие, Самодержавие, Народность» полностью отражает принципы культурного кода России на рассматриваемом этапе. После распада Российской империи, Советский Союз наделял человека целями строительства развитого социалистического общества, а на место идеологической Триады Уварова пришел Марксизм-ленинизм. Советский Союз применял совместно с инструментами социализации инструменты насилия. Преследование инакомыслия и репрессии не давали возможность сохранять прежний уклад жизни, привычки и паттерны поведения, а построенная система воспитания не позволяла развивать идеологию, базирующуюся на подавлении и устрашении.

Детерминация культурного кода социальными условиями. Еще одним принципом является то, что постоянство культурного кода обеспечивает стабильную жизнь населения страны. С одной стороны, изменчивость и частое обновление культурного кода государства также, как культурного кода индивида, могло бы развивать его с большей скоростью, отсекая пережитки и насыщая новыми идеями. Но, с другой стороны, частые потрясения, являющиеся побочным эффектом изменений структуры кода, обезоруживают индивида перед серьезными изменениями во многих сферах жизни. Примером этому служит последующее после распада

советского союза становление нового государства- Российской Федерации. Преобразование социальной сферы, включая реформу экономики становится причиной безработицы большей части жителей страны. Имеющиеся представления о будущем советского человека разрушаются, а на их месте образуется вакуум. После этого формирование замещающих черт культурного кода происходит через попытку вернуть ряд особенностей прошлого России. Русский философ А.В. Гулыга в 2003 году писал: «Сегодня русская идея прежде всего звучит как призыв к национальному возрождению и сохранению материального и духовного возрождения России. Русская идея актуальна сегодня как никогда, ведь человечество (а не только Россия) подошло к краю бездны... Русская идея — это составная общечеловеческой христианской идеи, изложенная в терминах современной диалектики» [2].

На четвертом десятилетии существования Российской Федерации, её культурный код по-прежнему имеет несформированную структуру. По мнению С.В. Горюнкова, мировоззренческая ситуация России наших дней похожа на ситуацию в басне Крылова «Лебедь, Рак и Щука». Таким образом, «Воз» духовного опыта страны растаскивается в разные стороны «научно-материалистическим» лебедем, продолжающим «рваться в научное небо» по инерции с позавчерашним пониманием ценностных и ментальных категорий, «православно-церковным раком», не способным передвигаться никак иначе, кроме как «пятясь назад», а также «либеральной щукой»- обитательницей мутной воды «права без правды, прав без обязанностей и свободы слова с преобладанием слова неумного и лживого» [3].

Структура культурного кода. Структуру культурного кода можно описать схемой, изображенной на рисунке. Она отображает взаимодействие между индивидом и государством, как двумя основными субъектами, в деятельности которых фиксируется два процесса: сохранение и трансформация культурного кода.



Диалектика заключается в том, что государство наделяет индивида культурным кодом через воспитание и образование, а человек, в свою очередь, отвечает преданностью принципам наличного культурного кода и реализует его в своей деятельности как индивидуализированную и осознанную ценность.

Выводы. Таким образом, основными принципами формирования культурного кода являются его историзм и вариативность, изменчивость относительно государства, а также детерминация социальными условиями. Смысл культурного кода заключается в соответствующим ему принципам деятельности и осознании его как ценности. Основными алгоритмами складывания культурного кода являются воспитание и образование.

Список литературы

1. Культурный код как язык культуры. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnyy-kod-kak-yazyk-kultury> (дата обращения 25.02.2023г.)
2. Гулыга А.В. Русская идея и её творцы. URL: https://archive.org/details/isbn_5699027181 (дата обращения 10.03.2023г.)
3. Горюнков С.В. Смена мировоззренческой парадигмы – стратегическая задача культурной политики России. Часть 1. Власть над умами: специфика и функции. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49557552_82606942.pdf (дата обращения 10.03.2023г.)

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Жихарева Кристина Сергеевна, 2 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

В последнее время, в условиях постоянной нагрузки, как физической, так и психологической, массажу, как незаменимому средству

восстановления, уделяется всё больше внимания. Это объясняется тем, что он применим в любых условиях, при любых функциональных состояниях человека, хорошо дозируется и сочетается с другими средствами восстановления и оказывает положительный эффект.

В настоящее время широко распространены проблемы со здоровьем среди молодого населения, в частности студентов. Массаж в свою очередь служит отличным средством для предупреждения и профилактики заболеваний. Его активное и при этом рациональное использование способствует лечению, заболеваний восстановлению работоспособности, снятию усталости.

Массаж представляет собой совокупность приёмов механического воздействия на организм через кожу человека и разлчными способами (руками или специальными аппаратами).

Выделяют следующие виды массажа в зависимости от реализуемых задач: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, а также оздоровительный самомассаж.

Мы же более подробно остановимся на лечебном массаже.

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний (например, болезней опорно-двигательного-аппарата) [3, с.236]. Его использование наиболее популярно в медицинских и рекреационных учреждениях.

Но какое же влияние массаж оказывает на наш организм и почему он так важен?

Во-первых, массаж оказывает воздействие на кожу и подкожно-жировую клетчатку, способствуя очищению кожи, улучшая в ней кровообращение, регенерацию и обмен.

Во-вторых, он влияет на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, вследствие чего в крови увеличивается количество эритроцитов; облегчает работу сердца; способствует ускорению тока лимфы, ускоряя обмен веществ.

В-третьих, массаж воздействует на мышечную и связочно-суставную системы, повышая эластичность мышечных волокон и снимая мышечное напряжение.

И наконец, в-четвертых, он оказывает воздействие на нашу нервную систему, благодаря чему можно улучшить проводимость первых импульсов в случае повреждения нервных волокон – ускорить процесс их восстановления; ослабить или даже прекратить боли.

Таким образом, лечебный массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на организм человека, способствует ускорению процесса восстановления, улучшает самочувствие, снимает утомление, а также повышает эффективность других методов реабилитации [2, с.352].

Поэтому я считаю, что необходимо внедрить использование лечебного массажа в ВУЗах наряду с занятиями физической культурой. Поскольку студенты еще молодые и можно сказать находятся в стадии активного роста, массаж поможет предотвратить искривление осанки и произвести психологическую разгрузку. В том случае, если студенты уже столкнулись с проблемами с осанкой (сколиоз и др.), с опорно-двигательным аппаратом (плоскостопие и др.), то массаж для них просто необходим! Например, особенность сколиоза заключается в том, что мускулы одной зоны спины сильно напряжены, а другой — расслаблены. Задача лечебного массажа — расслабить напряжённую часть спины, повысить тонус мышц, благодаря чему удаётся частично или полностью исправить осанку.

Также не стоит забывать о том, что во время учебного процесса студенты часто подвергаются нервозам, провоцирующим появление мышечного напряжения. И одним из выходов из такой ситуации является именно массаж, способствующий снятию напряжения и повышению работоспособности.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что массаж оказывает разностороннее физиологическое воздействие на наш организм. Рационально построенная система применения массажа в ВУЗах в качестве средства реабилитации и восстановления способствует предупреждению и лечению огромного числа травм, различных повреждений и заболеваний.

Список литературы

1. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. М.: Медицина, 2003. -254 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. М.: Спорт, 2000 г. -352 с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Спб, 2001 г. -236 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ВОЛОНТЕРСКИХ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ ГОСУДАРСТВА

Заворина Екатерина Сергеевна, 4 курс, факультет публичного управления и социальных коммуникаций

Сибирский государственный университет путей сообщения

Гашенко Вячеслав Андреевич – научный руководитель, доцент

На любом этапе развития общества всегда были и есть люди, которые на безвозмездной основе стремились и стремятся повлиять на трансформацию современного общества, сделать его лучше. В различных литературных источниках можно встретить многочисленные трактовки волонтерства. Так, например, в толковом словаре русского языка С.И. Ожегова выделены два значения слова «доброволец»: 1) человек, добровольно вступивший в действующую армию; 2) тот, кто добровольно взял на себя какую-нибудь работу [1]. Дмитрий Николаевич Ушаков дает иное определение, волонтер – это человек, поступивший на военную службу по своему желанию, доброволец [2]. А в толковом словаре В.И. Даля под волонтерством понимается доброволец, вольнослужащий, причисленный на своем иждивении и по своей воле, в военное время, к войску, но не вступивший в службу. Таким образом, из приведенных определений видны различия во взглядах и понимании волонтерской деятельности, которые включают в себя обозначение общности добровольцев или

волонтеров, реализующих определённый вид деятельности, направленный на достижение конкретных целей и задач.

На законодательном уровне также было закреплено определение волонтерства, которое нашло свое отражение в федеральном законе от 11.08.1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» [3], волонтерская деятельность определяется как добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг. Также настоящий Федеральный закон устанавливает основы правового регулирования благотворительной деятельности, определяет возможные формы ее поддержки органами государственной власти и органами местного самоуправления, а также основные цели волонтерской деятельности: социальная поддержка и защита граждан, включая улучшение материального положения малообеспеченных; подготовка населения к преодолению последствий стихийных бедствий; содействие укреплению престижа и роли семьи в обществе; содействие защите материнства, детства и отцовства; содействие деятельности в сфере образования, науки, культуры, искусства, просвещения, духовному развитию личности и так далее [3].

История добровольчества зародилась задолго до основания Российской Федерации. Уже при императрице Екатерине II в конце XVIII в. была создана сеть воспитательных домов для детей-сирот и незаконнорожденных младенцев, в которых работали добровольцы. В XIX веке получили развитие различные благотворительные общества и союзы, общественные филантропические организации [4]. В учрежденных земствами народных начальных школах учителя преподавали на безвозмездной основе, в сельских больницах земские врачи оказывали бесплатную медицинскую помощь.

Реформы Александра II в сфере добровольчества приобрели более массовый характер: добровольное участие в благотворительности, оказании материальной и иной помощи нуждающимся, поддержке больных и обездоленных [5]. Основой организации подобных общественных организаций стало сохранение социальной стабильности в стране, где было огромное количество проблем, решение которых имело первоочередный характер.

В начале XX в. в России действовало уже около 20 тыс. попечительских советов для бедных, в которых трудились волонтеры. В СССР добровольческое движение было связано с крупными всесоюзными мероприятиями, массовыми субботниками и пр. В 1990-е годы волонтерской деятельностью начали заниматься некоммерческие, общественные и благотворительные организации.

Волонтерство используется не только в качестве решения проблем, которые не может устранить государство и его институты в силу ограниченности ресурсов и неполноты имеющейся информации, а также в качестве средства воспитания молодежи, неся в себе мощный потенциал для ее развития. В настоящее время в Российской Федерации реализуются следующие направления в сфере волонтерской деятельности [6]:

1. Социальное волонтерство. Волонтеры социального направления помогают людям в трудной жизненной ситуации, а также нуждающимся в постоянном уходе и внимании: пожилым, людям с инвалидностью, многодетным семьям, бездомным. Как правило, социальное волонтерство — это долгосрочная и регулярная помощь (ММОД «Даниловцы», БФ «Женщины за жизнь», БФ «Лавка радостей» и т.д.);

2. Экологическое волонтерство. Активисты занимаются озеленением городских и заповедных территорий, транслируют культуру осознанного потребления и информируют о правилах раздельного сбора мусора («Сборка», БФ «Второе дыхание» и т.д.);

3. Культурное волонтерство. Активисты этого направления помогают формировать культурную идентичность и сохранять богатое культурное наследие нашей страны. Добровольцы проводят экскурсии, поддерживают порядок в фондах библиотек, музеев и культурных центров, разрабатывают туристические маршруты и облагораживают объекты культурного наследия;

4. Спортивное волонтерство. Люди помогают в организации и проведении спортивных и физкультурных событий, популяризуют здоровый образ жизни через личное участие в мероприятиях («5 верст», БФ «Спорт для Жизни» и т.д.);

5. Патриотическое волонтерство. Волонтеры патриотического направления организуют и участвуют в акциях, способствующих патриотическому воспитанию и сохранению исторической памяти, восстанавливают и сохраняют памятники павшим героям, помогают ветеранам боевых действий и т.д.;

6. Волонтерство в сфере охраны здоровья. Волонтеры в сфере охраны здоровья помогают в медицинских учреждениях, информируют жителей о правилах первой помощи, здоровых привычках, привлекают внимание к проблемам регулярности и безвозмездности донаций крови, занимаются профилактикой социально-значимых заболеваний («Молодежный совет» и т.д.);

7. Волонтерство в сфере общественной безопасности. Волонтеры в сфере общественной безопасности помогают профессиональным пожарным и спасателям, а также пополняют своими кандидатурами резерв будущих спасательных сил (ВОО «Всероссийский студенческий корпус спасателей», АНО «Вершина» и т.д.);

8. Медиаволонтерство. Медиаволонтеры нужны на многих площадках: от мероприятий в Ресурсном центре «Мосволонтер» до творческих проектов, мюзиклов и фестивалей. Например, ежегодно медиаволонтеры помогают на Параде Победы на Красной площади, шествии «Бессмертный полк». В обязанности волонтеров данного направления входят: создание мультимедийных репортажей, ведение социальных сетей, монтаж фото- и видеофрагментов;

9. Зооволонтерство. Данное направление реализует поддержку в сфере помощи бездомным животным, посещение приютов и помощь в социализации и пристройстве животных («Погуляй собаку», «Муркоша», «Лапа дружбы» и т.д.).

Делая вывод в отношении всего вышесказанного, можно сказать, что перечень направлений в сфере волонтерской деятельности достаточно обширен и затрагивает различные сферы общества. Огромное количество школьников, студентов активно развиваются в таких сферах, как: уход за больными, поддержка пожилых, помощь людям с ограниченными возможностями, поисковые движения, забота о природе и животных. Общество широко вовлечено в различные благотворительные акции: призыв в социальных сетях, СМИ по сбору средств на лечение больных, помощь детям – быстро находят отклик. И люди делают это искренне, бескорыстно и от всего сердца. Отзывчивость и милосердие – основа многих организаций, профессиональных ассоциаций и объединений.

Развитие волонтерства активно способствует укреплению гражданского общества, повышает роль некоммерческих и общественных организаций. Волонтерская деятельность создает благоприятные условия для социального и экономического развития страны, помогает решать социальные проблемы [7]. Волонтеры занимают огромную роль для развития государства, развития инновационных идей, повышения благосостояния и реализации различных национальных проектов и государственных программ Российской Федерации.

Нельзя не отметить, что волонтерство вносит большой вклад в экономику страны. «Глобальный вклад волонтеров в ВВП составляет порядка 2,4%. Это в два раза больше, чем глобальный вклад в ВВП таких альтернативных видов деятельности, как благотворительность», — констатировал Тойли Курбанов, исполнительный директор программы добровольцев ООН [8].

Таким образом, волонтерство затрагивает все сферы общественной жизни. Практически в каждой из них можно встретить проявление волонтерства — и в спорте, и в здравоохранении, в социальной защите, культуре, образовании, урбанистике, а также в сфере IT-технологий. Уникальность феномена волонтерства заключается в том, что оно всепроникающее, у него нет никаких границ, в том числе возрастных. От мала до велика граждане по несколько часов в день или по несколько дней в году готовы забыть о своих потребностях и прийти на помощь тем, кто в этом остро нуждается. Волонтерская деятельность является синонимом таких понятий, как доброта, отзывчивость, милосердие, великодушие... Со стороны государства должна оказываться поддержка данным общественным организациям, формируя в России атмосферу «общих дел» и сплоченности. Как справедливо отмечал Президент России В.В. Путин, «для нас значима каждая созидательная инициатива граждан, общественных объединений, некоммерческих организаций, их стремление внести свой вклад в решение задач национального развития» [9].

Список литературы

1. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений [Текст] / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
2. Ушаков, Д.Н. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова. — М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935-1940.
3. Федеральный закон от 11.08.1995 (ред. от 8.12.2020) № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» // Собрание законодательства РФ. – 1995.
4. Хохидра, О.Н. Российские воспитательные дома в XVIII столетии / О.Н. Хохидра // Проблемы экономики и юридической практики. - 2008. - №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskie-vospitatelnye-doma-v-xviii-stoletii> (дата обращения: 03.04.2023).
5. Беляева, Л.А. Добровольчество в России: история развития и современные установки молодежи / Л.А. Беляева, И.А. Зеленов // Вестник РУДН. Серия: Социология. - 2021. - №4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dobrovolchestvo-v-rossii-istoriya-razvitiya-i-sovremennye-ustanovki-molodezhi> (дата обращения: 03.04.2023).
6. Мосволонтер // URL: <https://mosvolonter.ru/programs/inkluzia>.
7. Абакумова, М.М. Волонтерское движение в контексте развития социума / М.М. Абакумова, Р.Г. Абакумов // Образование и проблемы развития общества. - 2018. - №1 (5). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volontyorskoe-dvizhenie-v-kontekste-razvitiya-sotsiuma> (дата обращения: 03.04.2023).
8. Волонтерство как потенциал развития здорового общества и государства // URL: <https://forumspb.com/news/news/volonterstvo-kak-potentsial-razvitiya-zdorovogo-obschestva/>.
2. В.В. Путин о важности развития волонтерского движения в России // URL: <https://lenta.ru/news/2020/01/15/vazhno/>.

ПРЕСТУПЛЕНИЯ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ/CRIMES AMONG MINORS

Занозина Юлия Алексеевна, 1 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Долганова Анастасия Феоктистовна - научный руководитель, старший преподаватель

Juvenile delinquency refers to antisocial or illegal behavior by children or adolescents and is considered a serious problem all over the world. It is caused by social, economic and cultural factors. This juvenile criminality is apparent in marginal sectors of urban areas where children are exposed to violence in their immediate social environment, either as observers or as victims. Because delinquents basic education, if they have any, is poor they have been marginalized from society and destitute of any dignity or self esteem. Although most legal systems prescribe specific procedures for dealing with young criminals, such as juvenile detention centers, approaches to prevent youth from becoming delinquent should also include measures to instill equality and justice, fight poverty and create an atmosphere of hope and peace among youth. These preventive policies should be given priorities over any coercive measures.

Socioeconomic opportunities and administrative services should be provided in rural areas to discourage young people from migrating to urban areas. Similarly, youth from poor urban settlements should benefit from plans that focus on education, employment and access to leisure programs, especially during long school holidays. Young people who drop out of school or come from broken families should have access to specific social programs that help them become responsible adults.

Information campaigns should be planned that youth to be aware of the detrimental effects of violence on the family, community and society, to teach them how to communicate without violence. Focus on the importance of family should become a priority because it is the primary institution of socialization of youth and continues to play an important role in the prevention of underage crime. Juvenile delinquency is a very important and urgent problem of the modern world. They often talk about it and write articles about it. But people don't take this problem seriously. People who have embarked on the path of committing crimes at a young age are difficult to correct and re-educate and represent a reserve for adult crime. Juvenile delinquency with a significant scale of spread requires decisive measures to prevent it. My research fully confirms the hypothesis: to combat juvenile delinquency, a set of measures implemented by the state and society, with special attention to preventive measures, is necessary.

Conclusion: in the most difficult periods of its existence, the Russian state found the strength and means to combat child crime. Nowadays, it also requires the State and society to take comprehensive measures to eliminate the problem of child crime.

List of references / Список литературы

1. Borodin S. V. Crimes against life. - M.: Law Center Press, 1999. p. 12.
2. Crime and reforms in Russia / Edited by Doctor of Law, prof. A. I. Dolgova. — M.: Criminological Association, 2003. p. 7.
3. Criminology: textbook / Ed. ACAD. V.N. Kudryavtseva, Prof. V.Well. Crimminova. - M., 2004.
4. Encyclopedia of Crimes and Punishments. Children are criminals. / Ed. Yu.I. Ivanov. - Mn.: Literature, 1996.
5. Ziyadova D. Criminal-legal measures to protect the development and socialization of adolescents// Criminal law. – 2003. - No. 1. – pp. 54-60.

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИСКУССТВА

Захарченко Елизавета Вячеславовна, 1 курс магистратуры, филологический факультет

Санкт-Петербургский государственный университет

Прошин Владимир Алексеевич - научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

Независимо от того, как мы будем называть длящуюся в данный момент времени эпоху - постпостмодерном или трансмодерном [1], необходимо начать с обозначения культурного контекста, внутри которого формировалось искусство.

Постмодерн характеризовался возникновением новой постиндустриальной волны в общественно-социальном развитии, которая создала принципиально новый тип общества - информационный. Примерно в это же время увеличивалось влияние контркультуры, которая отличалась тенденцией к маргинализации явлений художественной жизни.

Умонастроение человека эпохи постмодерна, главным образом, выражалось в виде бесконечного количества сомнений в универсально значимых моделях смыслообразования и репрезентации. Ж.Ф. Лиотар определил их как «метарассказы» [2, С.10]. Они могли выражаться и в недоверии к безусловным научным истинам и великой истории, которая зачастую порождала иллюзию постоянного прогресса, и, конечно, убежденность в отсутствии существования некоего великого героя - героя-завоевателя, героя-путешественника, героя-автора, который являлся олицетворением Человека Нового времени. Помимо этого Ж.Ф. Лиотар

справедливо сомневался в способности языка являться всеобъемлющим семиотическим хранителем, обеспечивающим потребителей знаков и смыслов универсальной и понятной вербальной и символической коммуникацией [2, С. 46]. Эпистемологическая неуверенность [3, С. 46], процесс глобализации, выражающийся в тенденциях общества к гомогенизации и универсализации, девальвация возможности выбора [4, С. 94], мобильность социальных практик - все это в конечном итоге сформировало культурный и исторический контекст для появления решительно нового общества, и, как следствие, нового искусства.

Классической точкой зрения является убежденность, что новый тип культуры складывается после событий 11 сентября 2001 года. В постпостмодерне идея о "множествах" сменяется идеей о "массах", основанной на принципе трансверсальности как философии примирения и сопряжения. Происходит диссеминация интеллектуальных установок, то есть отсутствие общего тренда. Теперь знание не только представляет собой основную ценность и производственный ресурс, но и определяет стоимость продукции (так называемая *«стоимость, созданная знанием»* [5, С. 26]), формирует рынки и социальную инфраструктуру. Труд становится нематериальным, уходит все больше в сферу услуг, а культурный код проходит процесс виртуализации. В общем и целом этот процесс ведет к культурной и экономической гомогенизации мира и повышению уровня тревожности общества, вынужденной зависимости от процессов вечно меняющейся реальности, и, как следствие, появлению новых практик в сфере искусства.

В художественной сфере появляется новый термин - метамодернизм, введенный в оборот Робинот ван ден Аккером и Тимотеусом Вермюленом в работе "Notes on Metamodernism" [6, С. 3]. Новые поколения художников все больше и больше отказываются от эстетического предписания деконструкции произведения, паратаксиса и стилизации в пользу эстетико-этических представлений реконструкции, мифа и метаксиса. Все это формирует исторически новый дискурс и, в конечном счете, метамодернизм становится переменчивым состоянием "между иронией и искренностью, наивностью и знанием, релятивизмом и правдой, оптимизмом и сомнением" [7, С. 34]. В качестве примера могут послужить перформативные художественные практики (выставка "younger than Jesus" (Нью-Йорк), ART4 (Москва), Future.2020 Тимофея Радя), романтический концептуализм Йорга Хейзера, направленный на аффективность и сентиментальность (работы Дидье Курбо), редомодернизация (Митч Гриффитс, Адам Миллер, Дэн Атт), а также реконструктивизм и Новая искренность. Теперь художник самоидентифицируется через работу с чувствами как с главным медиатором взаимодействия между собой и публикой (например, деятельность Насти Сяде Рёнккё) и техническую медиальность. В процессе создания принципиально нового искусства, соединяются новые медиа и некая наивность и эмоциональность (фильмы Уэса Андерсона). Преобладает ремикширование, коллажирование, сэмплирование, то есть все то, что Николя Буррио объединил в понятии «постпродукция» [8].

На формирование современной художественной культуры России, безусловно, огромное влияние произвел интернет. Информационное общество будучи "обществом символической стоимости" спровоцировало появление так называемой цифровой реальности постинтернета. И хотя данный термин предполагает непосредственное рождение художника после появления Всемирной сети, по большей части он содержит в себе условие не столько формирующие временные рамки эпохи "после" Интернета, сколько обозначает необходимость наличия особого типа мышления, предполагающего выход за пределы цифровой среды. Главной характерной чертой подобной культурной практики является акт использования веб-контента при создании предмета искусства. Таким образом художники переводят объект внимания из цифровой формы в физическую. Зритель теперь не просто имеет возможность потреблять контент здесь и сейчас, но соединить процессы восприятия и реакции. Это может быть созданная на компьютере музыка, графика и анимация. По такому же принципу работает и перформанс. Перенесенный в среду допускающую активное вмешательство зрителя, перформанс позволяет ему посредством разнообразных звуков, образов и символов участвовать в процессе создания художественного произведения практически наравне с художником. Кроме того, появления цифровой сети позволило автору формировать свой образ исходя из изначальной анонимности. Телесность обесценивается, а значит, теряет свое значение внешность, пол, возраст и т.п., что дает художнику возможность выражать себя, вынужденно или намеренно отрекаясь от своей реальной личности. Таким образом современная культура провоцирует дихотомию личности и сетевых форм.

В качестве примера возьмем деятельность художественного объединения HYDRA, работающего в области мультимедийного искусства. В 2021 году прошла их выставка "Искусство новых медиа в контексте эко-тревожности", посвященная дискурсу экологической проблемы, связанной с водными ресурсами и тем, как человек влияет на природу. Сами авторы так описывают свой проект: "Мы обращаемся к современному искусству, чтобы обсудить этические и философские проблемы, связанные с экологической повесткой, и предлагаем посетителям самим сформулировать новые вопросы к этой области" [9]. Используемые ими технологии (6 лазеров, 8 стробоскопов и искусственная трава) позволяют зрителю очутиться в ином пространстве и поднять вопрос о проблеме вмешательства человека в природу на иной уровень.

Список литературы

1. Magda R.M.R. Transmodernidad / - Rubi (Barcelona) Antropos Editorial, 2004. 222 p.
2. Лиотар Ж.-Ф. Состояние постмодерна / Пер. с фр. Н.А. Шматко - М.: Институт экспериментальной социологии; СПб.: Алетейя, 1998.- 160 с.
3. Фуко М. Слова и вещи. Археология гуманитарных наук Пер. с фр. В. П. Визгина, Н.С. Автономовой Вступительная статья Н. С. Автономовой, СПб., А-cad, 1994.

4. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляции / Пер. с фр. А. Качалова - М.: Издательский дом «ПОСТУМ», 2015. - 240 с.
5. Сакайя Т. . Стоимость, создаваемая знанием, или История будущего. - М.: Academia, 1999.- 371 с.
6. Timotheus V., Akker R. Notes on metamodernism // Journal of AESTHETICS & CULTURE Vol. 2, 2010. P. 3. Метамодернизм // HISOUR ИСТОРИЯ КУЛЬТУРЫ. [сайт]. URL: <https://www.hisour.com/ru/metamodernism-34499/> (дата обращения 18.03.23).
7. Бурро Н. Реляционная эстетика. Постпродукция. СПб.: Ад Маргинем. 2016. - 216 с.
8. HYDRA Искусство новых медиа в контексте эко-тревожности // Севкабель Порт. URL: <https://sevcableport.ru/ru/afisha/hydra> (дата обращения: 16.03.2023).

ПРОБЛЕМА ОХРАНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ НЕМАТЕРИАЛЬНОГО КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

Захарченко Елизавета Вячеславовна, 1 курс магистратуры, филологический факультет
Санкт-Петербургский государственный университет
Прошин Владимир Алексеевич - научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

Согласно Международной конвенции 2003 г., подготовленной ЮНЕСКО, "Об охране нематериального культурного наследия" *нематериальным культурным Наследием*, (в дальнейшем именуемым НКН), являются «обычаи, формы, представления и выражения, знания и навыки, — а также связанные с ними инструменты, предметы, артефакты и культурные пространства, — признанные сообществами, группами и, в некоторых случаях, отдельными лицами в качестве части их культурного наследия» [1]. И хотя Российская Федерация не является участником Конвенции, определение, данное в ней, практически полностью совпадает с определением, предложенным в документе "Об утверждении Концепции сохранения и развития нематериального культурного наследия народов Российской Федерации на 2009-2015 годы" [2] (далее Концепция), вступившего в силу 17 декабря 2008 г.. Культурное наследие как механизм функционирования культуры обеспечивает преемственность поколений и является механизмом самоидентификации разномасштабных субъектов культуры, что для Российской Федерации с ее значительным этнокультурным разнообразием и высоким потенциалом нематериального наследия является наиболее актуальным. Согласно Концепции, сохранение НКН "являясь важнейшей составляющей частью национальной культуры, способствующей формированию толерантности, основой национального самосознания, укрепляющей духовную связь поколений и эпох, играет ключевую роль в формировании культуры Российского государства."

Исходя из этого, НКН это важнейший ресурс культуротворчества, который помимо того, что передает некоторый культурный опыт, также способствует его закреплению и служит сверхбиологической памятью человечества. Его система

основана на конкретных культурных практиках и тем самым способствует сохранению и передаче культурных различий и стимулированию разнообразия. Одной из основных причин являются процессы глобализации, обуславливающих необходимость защиты и сохранения объектов НКН. Существующие практики дают возможность в межкультурном и межнациональном общении предоставлять людям возможность выражать, представлять и делать видимыми их различия. В соответствии с этим пониманием, практики позволяют компенсировать переживания от утраты, которые проявляются в результате тенденций современного общества к гомогенизации и универсализации. Согласно справедливому мнению Ю. М. Лотмана "Память в культурологическом осмыслении" каждая культура обладает парадигмой памяти-забвения, определяющей, что необходимо сохранить в памяти, а что, напротив, вычеркнуть из нее [3].

В отличие от материального культурного наследия, субъекты которого могут быть четко идентифицированы по установленным законодательством РФ критериям, область НКН не так просто определить. Во-первых, отсутствие ясности в понятии

культуры, то есть чередовании культуры в более узком смысле, связанного с ней обозначения разнообразных художественных практик, и культуры в более широком смысле, используемом в понятии культурной антропологии, философии культуры, культурологией, и другими науками, для которых культура является предметом изучения. В зависимости от того, какое понятие культуры берется за основу, различны и онтологические решения. Во-вторых, другая причина связана с выбором практик сохранения наследия в больших городах. Из-за высокого уровня мобильности в них, защиты НКН часто бывает нелегко достигнуть ее необходимой продолжительности. Наконец, в-третьих, стремление людей к разнообразию создает условия для появления в городских центрах неупорядоченных и самостийных практик НКН, количество которых не всегда подтверждает свою репрезентативность.

Более того, в распоряжении Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. N 326-р (ред. от 30.03.2018) "Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года" (далее именуемое Стратегией), о НКН и возможных путях решения проблемы в связи с их сохранностью заявлено недостаточно (НКН упоминается лишь раз: "В сложном положении, требующем системного стратегического подхода, оказалась сельская культура, исторически выполнявшая роль хранилища традиционной культуры и нематериального культурного наследия"), хотя сохранение культурного наследия в целом в Стратегии и определяет как наиболее важное. Одним из предполагаемых решений, способствующих поддержанию

культурного наследия выражается, в том числе, в сохранении «традиций и создании условий для развития всех видов народного искусства и творчества, поддержки народных художественных промыслов и ремесел» [4].

Указ от 30 декабря 2021 года № 745 Президента РФ В.В. Путина стал наиболее значимым событием для данного дискурса [5]. Согласно ему 2022 год объявлен годом культурного наследия народов России. Принятие этого документа обусловило значительный рост интереса к теме культурного наследия во многих регионах страны. Свидетельством этого является разработка различных проектов, направленных на их реализацию в области сохранения НКН. Таковыми являются Выставки электронных изданий «Нематериальное культурное наследие России» и «Родная старина: сказания и эпос народов России», проведенные в областной научной библиотеке имени А. И. Герцена г. Кирова; XI Международная научно-практическая конференция «Историко-культурное наследие как потенциал развития туристско-рекреационной сферы» в Музее-заповеднике «Казанский Кремль» и Казанском (Приволжском) федеральном университете. Проектным офисом развития Арктики было проведено заседание дискуссионного клуба «Нематериальное культурное наследие Севера», модератором которого выступил координатор Экспертного совета ПОРА Александр Воротников и др.

Вместе с тем, проблемой в сфере защиты НКН является ее форма. Это важно потому, что невозможно подсчитать и определить степень его сохранности. Анализ изученного материала дает основания утверждать, что в исследованиях посвященных изучению поставленной темы, проводимых посредством метода интервьюирования, можно утверждать, что неизбежно столкновение с ограничением ресурсов как самого интервьюера (наблюдателя), так и респондентов (наблюдаемых). В частности это относится к вопросам человеческой памяти, «отмирания» практик передачи фольклора (традиций) старшими поколениями младшим. Такой же проблемой являются и происходящие сегодня в условиях стремительного развития и изменения современной социокультурной среды процессы, в которых происходят непосредственные изменения как формы так и содержания обычаев, традиций и ритуалов, напрямую связанных с НКН.

Другим препятствием в реализации защиты НКН являются те кардинальные перемены в нарративных культовых практиках и верованиях разных народов различных регионов России, а также снижение их значения в качестве конструкторов и маркеров культурной идентичности.

В целом, можно утверждать, что в контексте затронутых в данной статье форм НКН, наибольшей угрозой для потери необходимых знаний, содержащихся в культурном коде, являются модификации, которым они подвергаются, а также снижение значимости процесса передачи и сохранения культурных маркеров. Таким образом, безусловно, заявленная тема имеет дальнейшие перспективы ее научной разработки и практической целесообразности.

Список литературы

1. Конвенция об охране нематериального культурного наследия (2003 г.). Текст : электронный // ООН : [сайт]. - URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/cultural_heritage_conv.shtml (дата обращения: 06.07.2022).
2. Об утверждении Концепции сохранения и развития нематериального культурного наследия народов Российской Федерации на 2009-2015 годы.- Текст : электронный // Министерство культуры Российской Федерации : [сайт]. URL: https://culture.gov.ru/documents/ob_utverzhdenii_kontseptsii_sokhra354038/ (дата обращения: 01.07.2022).
3. Русский филологический портал.-Текст : электронный // Philology: [сайт].- URL: <http://www.philology.ru/literature1/lotman-92f.htm> (дата обращения: 01.07.2022)
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.02.2016. N 326-р (ред. от 30.03.2018) <Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года> - Текст : электронный // Законодательство РФ. [сайт]. URL: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-29022016-n-326-r/> (дата обращения 01.07.2022).
5. О проведении в Российской Федерации Года культурного наследия народов России: Указ Президента Российской Федерации от 30.12.2021. № 745 — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. [сайт]. URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202112310115> (дата обращения: 01.07.2022).

ПРОБЛЕМА ДИАЛОГА И АПРОПРИАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ РОССИИ

Захарченко Елизавета Вячеславовна, 1 курс магистратуры, филологический факультет
Санкт-Петербургский государственный университет

Прошин Владимир Алексеевич - научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

В оксфордском словаре термин “культурная апроприация” представлен следующим образом: “это ненадлежащее присвоение обычаев и т.д. одного народа или общества членами другого, как правило, доминирующего” [1]. Эта социологическая концепция, появилась в научной среде в 1980-ых годах благодаря постколониальным дискуссиям об экспансии Запада. Изначально сама эта проблема доминирования одной культуры над другой была поднята еще раньше, в начале XX века в США, во время всплеска актуальности и интереса к афроамериканской культуре.

В отечественной культуре известно ироничное, а иногда и цинично-саркастическое отношение к культурам стран бывшего СССР. Можно вспомнить и то, что белорусов часто в российской среде называют “бульбашами”, и отношение к украинской “вышиванке”, и упоминание “аулов” и “ишаков” с негативными коннотациями, что не мешает принимать в качестве “своих” отдельные аспекты перечисленных культур.

Профессор философии Университета Виктории Джеймс О. Янг в книге «Cultural Appropriation and the Arts» замечает, что некоторые малые культуры имеют законы или традиционные практики, которые классифицируют определенные предметы как собственность культуры в целом [2]. А обращение к этим законам делается, как правило, в двух случаях. Первый – какая-либо культура претендует на право собственности на отдельные произведения искусства. Второй случай предполагает владение отдельными художественными элементами той или иной культуры. То есть, таким образом, представители малых культур хотят ограничить использование определенных дизайнов, мотивов, символов так называемыми аутсайдерами, которые не являются членами данного общества. Ведь посторонние, присваивая элементы культуры могут показать ее в невыгодном свете или начать копировать, «растворять» ее в своем искусстве, тем самым лишая ее смыслов и символики, которая была изначально в нее заложена. Однако важно понимать, что между воровством и реальной культурной апроприацией всегда есть грань. Основным критерием культурной апроприации, согласно Дж. О. Янгу, является момент того, что элемент должен быть украден из культурного багажа в целом, а не у отдельного представителя этой культуры [2. С. 21]. Формированием ключевых концептов, а именно понимания “Другого”, бытия на границе культуры, а также культурного диалога в отечественном пространстве занимались М.М. Бахтин и В.С. Библер.

В некоторой степени подобный интерес к диалогической форме культурного взаимодействия связан с введением термина “межкультурная коммуникация” в середине XX века Э. Холлом в рамках разработанной им программы для адаптации американских дипломатов за границей [3, С. 24]. Для Бахтина М.М. диалог – это, в первую очередь, устное или письменное взаимодействие двух сторон посредством выполнения двух основных действий: “слушать” и “говорить”.

Согласно этому пониманию, диалог культур определяется необходимостью диалогического общения двух культур, представителями которых являются люди. Центральной мыслью М.М. Бахтина является тезис о том, что ни одна великая культура не смогла бы выжить без взаимодействия и в отрыве от прочих цивилизаций [4, С. 473]. Для него диалог – это не средство, а самоцель: «Быть – значит общаться диалогически. Когда диалог кончается – все кончается. Поэтому диалог в сущности не может и не должен кончиться» [5, С. 294] Таким образом, диалог культур – это взаимодействие, взаимовлияние, проникновение или отталкивание разных культур в контексте их сосуществования или соприкосновения. М.М. Бахтин утверждал: “Персонализация ни в коем случае не есть субъективизация. Предел здесь не я, но я во взаимоотношении с другими личностями, то есть я и другой, я и ты” [6, С. 343].

С. Библер в работе “На гранях логики культуры” неоднократно выделяет диалогическую функцию культуры, отмечая, что она – всегда диалог с самим собой как со своим alter ego (“Другим Я”). В своей работе он пишет о том, что без диалога не мыслиться и логика “с самотождественностью ее с самим собой” [7, С. 41], индивида – со своим собственным бытием. Он признает, что хотя феноменологически исторические культуры различны, диалог между ними возможен, как и интерес к друг другу и взаимопонимание.

Ориентируясь на российское общество и Санкт-Петербург, можно утверждать, что, действительно, к маргинализированным культурам можно отнести представителей гастарбайтеров - людей низкого социокультурного и экономического уровня. Но помимо этого, это люди, оказавшиеся в силу ряда причин на краю культурной ойкумены, они оказались вычеркнуты из культурной жизни города. Образ, настраиваемый у представителей доминирующей культуры (“русских”), как правило, имеет негативные коннотации. При этом остаются “за кадром” богатое культурное наследие и традиции тех мест, откуда родом те самые маргинализированные представители. Проблемным и дискуссионным остается вопрос, можно ли кардинально изменить и самосознание маргинализированных в культурном смысле слоев (“гастарбайтеров” и представителей не доминантных культур), и отношение к мигрантам жителей Санкт-Петербурга. Какие конкретные шаги могут служить “примирению” и интеграции, то есть позитивному диалогу культур, в пространстве города.

Теорию о "культурном диалоге" подтверждает работа А. Берже и доктора наук Ф. Гранжона "Relational Networks and Cultural Omnivorousness" [7]. Большая часть народных недовольств в связи с расовым и/или классовым неравенством, направленная на правительство, постепенно уменьшается. Их гипотеза состоит в том, что коммуникации и различные формы активности играют первостепенную роль в формировании доступности к общим культурным ценностям, что, в свою очередь, влияет на уменьшение дифференциации различных культурных классов и групп. Ссылаясь на тезис Р. Петерсона о том, что чем "больше человек занимает привилегированное положение в социальном пространстве, тем больше склонен иметь разнообразные знания, вкусы и культурное поведение" [8], авторы статьи стремятся подтвердить суждение о том, что главной проблемой неравенства является потребность привилегированного человека к удовлетворению "экзотических" вкусов. Таким образом авторы делают акцент на том, что при равном доступе к культуре, и только при нем, возможно достичь равенства. Среди нюансов, привнесенных в первоначальный тезис Р. Петерсона, можно отметить, что культурный эклектизм представляется скорее нормой, чем исключением, причем чаще встречается среди молодежи, чем среди более взрослого населения. При равном доступе к культурам разных народов самого понятия доминирующей культуры можно будет избежать. Однако, в России охрана и поддержка родной культуры и культурного многообразия закреплена в Конституции, то есть является не просто рекомендацией и желательной мерой, а непосредственно законом (статья 68, п. 4, статья 69, п. 1-3) [9].

В настоящее время в Канаде существует Совет, имеющий семь программ, поддерживающих художников-аборигенов. Художники, которые смогли доказать свою причастность к культуре аборигенов, или жители островов Торресова пролива, имеют право маркировать свои работы, тем самым защищая их. Точно также Crafts Board совместно с правительством Соединенных Штатов разработал сертификат подлинности работ. Однако, как отмечает автор, данные законы сформулированы достаточно расплывчато и легко обходятся при должном желании. В этом плане Россия сохраняет первенство.

В регионах России этнические сувениры или традиционные промыслы являются своеобразной "маркой качества". Однако в пространстве Санкт-Петербурга многие национальные феномены экзотизируются и воспринимаются как чуждые, несмотря на то, что город позиционируется как поликультурный и ориентированный на открытость в силу туристического потенциала и высокого интереса к нему со стороны.

В качестве практического проекта проблема культурной апроприации может быть трансформирована в диалог культур. В пространстве Санкт-Петербурга этот процесс может заключаться в создании в рекреационных зонах (парков и скверов) "очагов этнической / национальной культуры" с использованием соответствующей атрибутики, а также образов культур малых народов, проживающих на территории России. Необходимость напоминания представителям доминирующей культуры о существовании малых культур, существующих в России, представители которых проживают в Санкт-Петербурге, создания позитивного представления этих культур посредством актуализации культурных героев традиционных эпосов или узнаваемых образов (скажем, в советской культуре существовал образ чукчи – глуповатого и чудаковатого "младшего культурного брата", по большей части, как героя анекдотов) - важный практический шаг на пути преодоления культурной апроприации и формирования толерантной среды города.

Первым проектом, направленным на защиту культурных ценностей малых народов может послужить создание информационного ресурса, аккумулирующего и обобщающего знания о негативных последствиях культурной апроприации и эклектике культур в русскоговорящем пространстве. А также установка стендов или арт проектов, имеющих в себе этнические черты угнетаемых или игнорируемых культур, с целью нивелирования отрицательных стереотипов, информирования российских граждан о богатом культурном наследии многочисленных национальностей, проживающих в Санкт-Петербурге, о конкретных представителях искусства, родиной которых являются страны-соседи. Также возможны установки площадок для популяризации творчества народов, не являющихся представителями доминирующей культуры, в данном случае русской, но тесно с ней. В этом плане стимулирование культурного диалога как вида культурного взаимодействия, кажется нам наиболее подходящей. Для привлечения творцов этих культур нам кажется будет удачным создание государственного проекта, направленного на включение выходцев из стран СНГ в культурную жизнь города посредством комплекса мероприятий, где отличительными особенностями будет являться этно-национальный колорит. На подобных площадках могут быть размещены объекты творчества современных деятелей художественной культуры.

Однако для правильного осуществления культурного диалога, необходимо помнить о добровольности и праве отказа приглашенных мастеров.

Резюмируя наше исследование, нам хочется еще раз подчеркнуть, что концепции культурной апроприации и диалога культур связаны с фундаментальными понятиями науки и касаются актуальных проблем, которые присутствуют в современном мире. Мы считаем, что на сегодняшний день количество межкультурных контактов резко возросло, наличие полиэтнических городов стало обыденным фактом. В такой ситуации, несомненно, требуется формирование осознанного подхода к существующим межкультурным взаимодействиям и поиск условий для создания позитивного образа культурного "Другого". Необходимо выработать понимание того, что культурный диалог только лишь тогда станет наиболее приемлемой формой межкультурного взаимодействия, когда будет являться добровольным побуждением к передаче собственных культурных элементов, а не принуждением со стороны доминирующей культуры.

В связи с этим нам видится необходимой популяризация в академическом дискурсе обозначенных ранее концепций с последующим практическим применением – учете полученных научных результатов при формировании городской культурной среды, поскольку такой подход способствует осознанному и уважительному потреблению, обмену элементами культуры, признанию самобытности и значимости культурных образов и ценностей всех народов. А также на этой основе могут реализовываться эффективные программы формирования толерантной среды России в целом, и Санкт-Петербурга в частности.

Список литературы

1. Оксфордский онлайн словарь. [Электронный ресурс]. 2020. Дата обращения: 07.07.2020. URL: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>
2. James O. Young. Cultural Appropriation and the Arts. – Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 168 p.
3. Hall E. T., Hall M. R. Hidden Differences: Studies in International Communication. – Grunder & Jahr, 1983. – 97 p.
4. Бахтин М. М. Проблемы творчества Достоевского. – Киев: «NEXТ», 1994. – 509 с.
5. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. – М.: Советская Россия, 1979. – 320 с.
6. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1986. – 445 с.
7. Библер В.С. На гранях логики культуры. Книга избранных очерков. – М.: Русское феноменологическое общество, 1997. – 769 с.
8. Bergé A., Granjon F. Réseaux relationnels et éclectisme culturel // Revue LISA / LISA e- journal, Presses universitaires de Rennes, 2005. [Электронный ресурс] URL: https://archivesic.ccsd.cnrs.fr/sic_00001620/document.
9. Peterson R. A. Understanding audience segmentation: From elite and mass to omnivore and univore // Poetics. – V. 21, Iss. 4. – 1992. – Pp. 243–258.
10. Официальный сайт Гос. Думы РФ. – 2020. URL: <http://duma.gov.ru/news>.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Зелепугина Юлия Юрьевна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Антелистез – это заболевание, при котором происходит смещение вперед одного или нескольких позвонков относительно нижерасположенного позвонка, что является наиболее частым вариантом смещения позвонков (общее название таких смещений – спондилолистез).

Так на основе разных причин развития антелистеа можно выделить виды заболевания:

1. Диспластический.
2. Спондилолизный.
3. Дегенеративный.
4. Травматический.
5. Патологический.

Лечение. При выявлении антелистеа больному назначаются различные обезболивающие препараты и противовоспалительные вещества. Как правило предпочтение отдается нестероидным медикаментам, потому как они вызывают минимум побочных эффектов и хорошо переносятся больными. Примеры медикаментов: Нимесулид, Диклофенак, Найз, Нимика, Апонил. Применять эти лекарственные препараты можно в форме таблеток, уколов и порошка. Какую форму использовать конкретному пациенту, решает лечащий врач. Обычно их используют в течение 5-10 суток. Обезболивающие средства могут также использоваться в виде таблеток и уколов. Самыми распространенными из них являются Кетапрофен, Нурофен, Миг, Ибупрофен и иные. Также одним из вариантов является оперативное вмешательство, оно обычно назначается только при антелистезе, носящим врожденный характер. [1]

Упражнения, ЛФК и массаж. Очень часто при таком диагнозе назначается лечебная физическая культура. Такой тип терапии – это основной способ излечить антелистез и восстановить утраченное здоровье. Комплекс ЛФК подбирается отдельно для каждого больного, потому как очень важно учитывать другие хронические заболевания не только опорно-двигательного аппарата, но и других систем. Массаж позволяет снять чрезмерное напряжение и боль. Выполнять его следует максимально мягкими движениями, не оказывая давления на поврежденную область. Обычно назначается по 10 сеансов каждые 3-5 месяцев с учетом тяжести состояния. [1]

- Для начала требуется ровно сесть и выполнять повороты шеи налево и направо. В каждую сторону делается по 10 поворотов.
- После поворотов делаются наклоны в стороны, также по 10 раз в каждую сторону. Таким образом можно снять спазм.
- Надавливание лбом на скрещенные впереди руки.
- Поднятие плеч вверх, задержав их в таком положении 10 секунд. Повторять манипуляцию требуется 5 раз.

Лечение антелистеа в домашних условиях невозможно, так как обязательно требует врачебных назначений и диагностики. Дома пациент может только выполнять назначенные ему упражнения и не допускать нагрузки на шейный отдел.[3]

Упражнения ЛФК назначают при малозаметных болях поясницы или же бессимптомном течении для укрепления мышечного аппарата. Выраженные проявления антелистеа упражнениями не лечат, нагрузку ограничивают, в некоторых случаях рекомендуют носить жесткие или гибкие антилордические корсеты, которые на ночь снимают. При этом какая-то подвижность всё равно должна присутствовать, поэтому специальный комплекс подбирает врач-физиотерапевт. [2]

Рекомендуют использовать различные компрессы с противовоспалительными растворами и мазями для снятия боли, отечности. Немаловажную роль играет также то, какой позвонок был смещен, а также количество поврежденных отрезков. Чем больше дисков смещается, чем позднее выявляется болезнь, тем сложнее вернуть пациента к прежней жизни. Особенно сложно восстанавливаются больные после оперативных вмешательств.[4]

Полезные свойства ЛФК. Упражнения при спондилолистезе поясничного отдела или любого другого позволяют добиться хороших результатов. А именно:

- укрепление мышц спины;
- улучшение кровообращения в тканях, соседствующих с пораженным позвонком;
- устранение защемлений нервных отростков;
- устранение боли, воспалительных процессов и отеков в области крестца, поясницы или другой части спины;

Правила и техника выполнения. Чтобы не навредить себе в таком состоянии, помните о том, что упражнения и ЛФК при спондилолистезе:

1. Не должны вызывать боли – болевой синдром сообщает о необходимости завершить подход или снизить интенсивность нагрузок.
2. Не выполняются резко и с рывками – двигайтесь осторожно и аккуратно, прислушиваясь к своим ощущениям.
3. Не принесут пользы, если вы прибегаете к ним раз в неделю или несколько дней – тренируйтесь регулярно.

Такое лечение предполагает занятия только на специальном гимнастическом коврике, который не позволяет травмировать колени и локти, а также защищающем от прохлады, поднимающейся с пола, для того чтобы усилить эффект от тренировки, перед ее началом как следует проветрите помещение. Существует определенный комплекс упражнений, которые часто присутствуют в списке рекомендуемых для выполнения [2].

Гимнастику при спондилолистезе можно делать следующим образом:

- сидя на специальном коврике, осторожно покачивайте головой вверх-вниз и вправо-влево – 2 мин.;
- лежа на спине с согнутыми коленями, подложите под шею валик или свернутое жгутом полотенце и поворачивайте шею влево и вправо – до 3 мин.;
- сидя на специальном коврике, пытаемся осторожно дотянуться подбородком поочередно до каждого плеча – до 3 мин.;
- наклоны шеи влево и вправо – пытаемся ухом достать плеча – 2 мин.;
- вращения головой – сначала влево, потом вправо;
- вытягиваем шею вперед и возвращаем ее назад – 2 мин.

Чтобы точно знать, как тренироваться, можно задать интересующие вопросы врачу или же посмотреть видео ЛФК после операции спондилолистеза в интернете. Это позволит быть уверенным в том, что вы себе не навредите и сможете рассчитывать на положительный результат [5].

Профилактика. В качестве профилактики антелистеа нужно следить за осанкой, вести здоровый образ жизни, следить за физическими нагрузками, пользоваться ортопедическим матрасом и подушкой. Чтобы не столкнуться с такими проблемами, как артериальная гипертензия или различные проблемы с важно выполнять все врачебные рекомендации, после чего нужно выполнять все профилактические меры для недопущения рецидива. Спорт, сбалансированное питание – все это поможет в профилактике спондилолистеза и других заболеваний позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата [1].

Список литературы

1. Спондилолистез шейного отдела позвоночника Богач Людмила Михайловна Текст: электронный - URL: <https://spinititana.com/pozvonochnik/drugie-zabolevaniya/spondilolistez/spondilolistez-shejnogo-otdela-pozvonochnika.html>.
2. Эксперт статьи Трубников Владислав Игоревич, кандидат медицинских наук, главный врач клиники интернет источник Текст: электронный - URL:-<https://freemove.ru/health/antelistez-pozvonka-i-ego-lechenie.php>.
3. Антелистез шейного отдела позвоночника интернет-источник Текст: электронный - URL:-<https://портал-пациента-38.рф/antelistez.html>
4. Антелистез позвонка интернет источник Текст: электронный - URL:-https://doctordlin.ru/treatment/antelistez_pozvonka/

5. Лечебная физкультура (ЛФК) при спондилолистезе интернет-источникТекст: электронный - URL:- https://dcenergo.ru/wiki/lechebnaya-fizkultura-lfk-pri-spondilolisteze__524409.html.

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА СНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Зорова Екатерина Владиславовна 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Обучение в высшем учебном заведении – это сложный процесс, который является большой психоэмоциональной нагрузкой на студентов, вынужденных подстраивать свой режим дня к новым, а зачастую, ещё и непостоянным условиям учебного заведения. Для многих студенческая жизнь – это трудное время, на которое приходится продолжительный период адаптации к смене места жительства, к новому окружению, поиску работы. От того как студент организует свой образ жизни, будет зависеть его здоровье, а соответственно и успеваемость с продуктивностью. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является сон.

Во сне человек проводит практически треть нашей жизни. Он является неотъемлемой частью нормальной жизнедеятельности каждого живого существа, а также он влияет на продолжительность жизни. Так, например, если человек игнорирует потребность организма во сне или если человек страдает бессонницей, то в таком случае он может погибнуть [1].

Сон – это залог успеха в карьере, учебе и в жизни. Через современного человека проходит колоссальный поток информации. Во время сна эта информация, накопленная за день, фильтруется и сортируется так, чтобы нужная информация оставалась, а ненужная забывалась и исчезала из памяти. Именно поэтому здоровый сон, составляющий 8 часов день, очень необходим [1].

Недостаток сна является причиной снижения трудоспособности человека, он может привести к артериальной гипертонии, повышению риска развития инсульта и инфаркта, нарушается обмен веществ, что может спровоцировать возникновение сахарного диабета, повышение аппетита, что неизбежно станет следствием набора лишнего веса. Недостаток сна приводит к тому, что стрессовые гормоны не встречаются на своём пути никаких препятствий при выделении, тоже самое происходит и с образованием коллагена в коже, которая становится менее прочной и упругой при свободном образовании данного гликопротеина [1].

Частые недосыпания приводят накоплению недостатка сна, т.е. со временем увеличивается нейробиологическая цена недостающего количества часов, проведенных в фазе сна [2].

Слишком длительный сон – редкая проблема для студента, хотя и существующая. В данной статье сделан упор на недостаток сна и его последствия на организм, но стоит упомянуть, что девять и более часов сна могут спровоцировать головную боль, а также нарушение работы эндокринной системы [1].

Сон – это циклический процесс, один цикл имеет продолжительность равную 1,5 часам, а повторяться подобные циклы могут 4 за одну ночь. Различают две фазы сна: быструю и медленную. Такие названия обусловлены тем, что ритмика электроэнцефалограммы во время сна обладает более медленной активностью во время медленной фазы, и соответственно, более быстрой в быструю [1].

У здорового человека в норме сон начинается с медленной фазы. Данная фаза играет ведущую роль в регенерации организма. Во время неё в эпифизе активно вырабатываются гормоны, которые стимулируют рост тканей и восстановление мышц, также восстанавливается и иммунная система. Кроме того, медленная фаза сна необходима для формирования декларативных воспоминаний, то есть актуализация воспоминаний, их осознание. Первая фаза сна длится 5-10 минут. Следующая за ней вторая фаза длится около 20 минут. Следующие 30-45 минут приходятся на третью и четвёртую фазы. После них вновь наступает вторая, а уже после неё, примерно через 70-90 минут от начала сна, наступает первый эпизод быстрого сна, который длится всего 5 минут [3].

Сон возмещает ущерб, который был нанесён человеку во время бодрствования. После сна клетки вырабатывают больше белка, выводятся все токсины, кровь равномерно распределяется по всему организму. Недосып пагубно влияет также и на внешний вид человека – появляются синяки под глазами. Одна ночь без сна провоцирует потерю части тканей мозга из-за чего человек переключается на более примитивные формы деятельности и не в состоянии управлять своими эмоциями. На 60% человек становится более эмоциональным и менее управляемым, повышается раздражимость, запоминание нового материала становится непосильной задачей [1].

Условно всех студентов можно разделить на две группы: первая группа студентов считают, что сон – это важная составляющая для успешного процесса запоминания и всегда придерживаются относительно здорового режима сна вне зависимости от сложности предъявляемых требований учебной программы; вторая группа более безответственно относится к режиму сна, периодически в ночное время пытаются освоить учебный материал, мотивируя это тем, что имеют преимущество за счет увеличения времени на подготовку в ночные часы по сравнению с теми студентами, которые в это время спят [4].

Согласно исследованию, проведённому среди студентов 2 курса факультета ветеринарной медицины Новосибирского ГАУ почти у половины студентов хронотип «голубь» — это смешанный хронотип, включающий умеренный утренний и умеренный утренние подтипы. Для «голубей» характерно распределение работоспособности в дневной период, более чёткий подъём и отход ко сну около 22-23 часов, что обеспечивает

более близкую к оптимальной продолжительность сна в условиях учебного процесса, характеризующегося ранними подъемами [5]. Однако несмотря на то, что данный хронотип с первого взгляда кажется очень благоприятным для учебного процесса, около 70% студентов не удовлетворены качеством сна. Больше половины студентов отметили, что спят 7-6 часов в день, 30% - спят 5 часов и меньше и всего около 7% спят 8 часов и больше.

Нарушения засыпания ассоциированы с учебными проблемами и наличием стрессов, предстоящим ранним и ночными пробуждениями. Продолжительность сна у студентов зависит от времени отхода ко сну и нерешенных проблем. У студентов с расстройством сна режим не соответствует биоритмам в течение всего дня и постоянно хочется спать, они хуже справляются с потоком информации, испытывают затруднения при формулировании своих мыслей (ответе на вопрос), отмечают ухудшение памяти, низкую работоспособность и состояние утомления. Сильнее всего перечисленные нарушения выражены у студентов первого и второго курсов. Около половины студентов сообщают о рассеянности (дефиците) внимания в течение дня, отражающейся на усвоении учебного материала. Особенно это характерно для тех, кто спит менее 7 часов ночью и не соблюдает режим. Помимо нарушений внимания у студентов с малой продолжительностью сна снижается память и познавательная деятельность, ухудшается настроение. Студенты, у которых занятия начинаются раньше, имеют меньшую продолжительность сна в течение недели и продлевают время сна в выходные дни [7].

Вследствие неправильного режима сна могут возникнуть нарушения режима сна, которые можно разделить на две группы: гиперсомния и инсомния. Гиперсомния обозначает повышенную сонливость и подразумевает собой церебральные нарушения и недостаточность восходящих активирующих систем мозга. Инсомния – это результат нарушения синхронизирующих систем мозга, подобные расстройства характеризуются плохим засыпанием, ухудшением работоспособности [3].

Изучив вопрос влияния режима сна на организм, можно сделать вывод, что данный физиологический процесс играет большую роль в жизни человека. Недостаток сна способен понизить работоспособность и даже вызвать различные заболевания. Это проблема особенно остро у студентов. Учащиеся высших учебных заведений тратят много своего свободного времени на учёбу, работу и другую деятельность, которая совершается зачастую в ущерб здоровому сну.

Список литературы

1. Карпова Татьяна Владимировна Влияние сна на организм человека // Наука, техника и образование. 2017. №4 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sna-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 29.09.2022).
2. Антонец, К. В. Влияние сна на успеваемость студентов / К. В. Антонец, А. М. Исаева // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 2. – С. 92. – EDN WDTANI.
3. Гильмутдинова, К. Р. Нарушение режима сна студентов: статистика и рекомендации / К. Р. Гильмутдинова, В. В. Семенова // Вестник современных исследований. – 2019. – № 1.7(28). – С. 17-23. – EDN YWUHTN.
4. Каменский, Д. А. Влияние режима сна на успеваемость и физическую активность студентов / Д. А. Каменский, С. В. Семенов // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" : Материалы научных конференций, Санкт-Петербург, 23–27 февраля 2019 года / Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзессер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2019. – С. 190-192. – EDN BIELNK.
5. Губин Г.Д., Губин Д.Г., Ковалева Н.А. взаимосвязь между характеристиками сна и хронотипом у студентов I курса // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 9. – С. 40.

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ У СТУДЕНТОВ

Иванова Софья Владимировна, 2 курс, институт экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

В этой статье мы рассмотрим проблему близорукости у студентов. Ведь они особенно подвержены этому заболеванию, так как нагрузка на глаза за время учебы в университете значительно повышается. Большую часть своего времени студенты проводят у монитора, не задумываясь о том, какое негативное влияние оказывает компьютер на их зрение.

Сейчас для всех новых устройств используют жидкокристаллические экраны, которые не оказывают вреда на зрительные функции. Помимо этого, на зрение влияет еще множество различных нюансов таких, как уровень яркости экрана, некорректно настроенная контрастность, мелкий шрифт, а также длительность воздействия. Для сохранения зрения необходимо соблюдать все рекомендации, но для этого нужно хорошо разбираться в этой теме. Для начала выясним, что же такое миопия?

Миопия (близорукость) – это заболевание глаз, при котором человек хорошо видит близкие вещи и плохо видит отделенные предметы. Это возникает в результате чрезмерной преломляющей силы роговицы и хрусталика глаза, либо из-за вытянутости глазного яблока, то есть когда лучи, идущие от дальних предметов, фокусируются не на сетчатке глаза, а перед ней.

По тяжести заболевания выделяют три степени миопии:

- Слабая: до 3.0 диоптрий;
- Средняя: до 6.0 диоптрий;
- Высокая: свыше 6.0 диоптрий.

Также миопию различают по течению заболевания. Выделяют прогрессирующий и непрогрессирующий вид.

Прогрессирование миопии может идти медленно и завершиться с ростом организма. Но также миопия может прогрессировать непрерывно и сопровождаться рядом осложнений и значительным снижением зрения, достигающим высоких степеней (до 30.0 – 40.0 диоптрий). Такая миопия является злокачественной и считается миопической болезнью.

Непрогрессирующая миопия сопровождается снижением зрения вдаль, хорошо корректируется и не требует значительного лечения. Существует временно прогрессирующая миопия, которая протекает также благоприятно. Но постоянно прогрессирующая миопия всегда является серьезным заболеванием, считающимся основной причиной инвалидности, связанной с патологией органа зрения.

Перейдем к рассмотрению основных причин развития близорукости. К ним можно отнести следующие факторы:

1. Генетические факторы.
2. Неблагоприятные условия внешней среды, связанные с длительной работой на близком расстоянии.
3. Первичная слабость аккомодации, т.е. быстрое переутомление глаз при чтении, снижение зрения вблизи, приводящая к компенсаторному растяжению глазного яблока.
4. Несбалансированное напряжение аккомодации и конвергенции, вызывающее спазм аккомодации и развитие ложной, а затем и истинной миопии.

После рассмотрения понятия миопия и ее видов, можем начать изучение лечения близорукости.

Специалисты рекомендуют упражнения для тренировки ресничной мышцы. Также показан общий щадящий режим при высокой осложненной миопии, т.е. исключение физического напряжения, включающего подъем тяжестей, прыжки и т.п., и зрительной перегрузки.

Не стоит думать, что гимнастика нужна исключительно для улучшения зрительной функции, и надеяться, что она решит все проблемы со зрением. Зарядка для глаз помогает снять усталость, восстанавливает кровообращение, укрепляет мышцы и стимулирует работу слезных желез. Также она станет хорошей профилактикой заболеваний, которые вызваны вышеперечисленными факторами.

Именно поэтому гимнастика для глаз – это важное и обязательное условие заботы о зрении. Нужно понимать, что упражнения необходимо выполнять постоянно, т.е. каждый день, а иногда даже несколько раз, в зависимости от вида и длительности нагрузки.

Такие осложнения, как отслойка сетчатки и осложненная катаракта, требуют хирургического лечения.

В настоящее время хирургическое лечение миопии получило широкое распространение. Рассмотрим направления хирургического лечения, они включают укрепление растягивающегося заднего сегмента глазного яблока и уменьшение преломляющей силы глаза.

Последнее время популярными являются операции на роговице, выполняющиеся с целью изменить ее преломляющую способность. Операции на роговице при миопии не предупреждают ее прогрессирования и возникновения осложнений.

Основная задача операций при близорукости высокой степени – предупредить ее прогрессирование и развитие осложнений. Важную роль в этом играют склеропластические операции. Их смысл заключается в наложении своеобразного бандажа, преимущественно на заднюю поверхность глаза, чтобы предупредить дальнейшее растяжение склеры в этом отделе. Эффект склеропластики при близорукости состоит в прекращении или резком замедлении прогрессирования миопии, а также в небольшом уменьшении степени миопии и повышении остроты зрения.

Исходя из вышесказанного, мы выяснили, что лечение миопии зависит от степени тяжести заболевания. В каких-то случаях можно обойтись соблюдением рекомендаций врача, а в каких-то необходимо хирургическое вмешательство.

Мнение об ограничении физической активности лиц, имеющих близорукость, принято считать неверным. Ведь показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии и ее прогрессировании, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы, и укреплению склеральной оболочки глаза.

Циклические физические упражнения умеренной интенсивности оказывают благоприятное воздействие на кровообращение и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы. Стоит отметить, что после выполнения циклических упражнений значительной интенсивности, а также упражнений на

гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечается ухудшение работоспособности цилиарной мышцы.

Не стоит забывать, что существует ряд противопоказаний к занятиям спортом для людей с близорукостью. Рассмотрим противопоказания, предназначенные для студентов.

Для занятий физической культурой студентов делят на три группы, исходя из медицинских показаний. Существует основная, подготовительная и специальная группы.

Студенты с близорукостью слабой степени входят в основную группу и могут заниматься физической культурой в подготовительном отделении. Им полезны занятия спортивными играми такими, как волейбол, баскетбол, теннис, потому что постоянное переключение зрения, с близкого расстояния на далекое, способствует усилению аккомодации и профилактике прогрессирования близорукости.

При наличии близорукости средней степени студентов включают в подготовительную медицинскую группу. Практические занятия с ними следует проводить отдельно от студентов основной медицинской группы. В программные требования для них целесообразно ввести некоторые ограничения: исключить прыжки с высоты более 1,5 метров, упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения. Степень нервно-мышечного напряжения и общая нагрузка при занятиях физической культурой должны быть несколько ниже, чем у студентов из основной медицинской группы. Для студентов подготовительной медицинской группы необходимы не только систематические занятия циклическими физическими упражнениями умеренной интенсивности, но и гимнастика для глаз, которые вместе повысят общую выносливость студента и значительно улучшат его зрение.

Студенты с близорукостью высокой степени (6.0 диоптрий и более) должны заниматься физической культурой только в специальном медицинском отделении.

В заключении, можно сказать, что миопия считается одним из самых распространенных заболеваний среди студентов. Для предотвращения ее прогрессирования студентам рекомендуются занятия лечебной физической культурой и выполнение гимнастики для глаз.

Список литературы

1. Беляева Н.В., Колдынов В.Г. К хорошему зрению: учеб. – метод. пособие / Н.В. Беляева, В.Г. Колдынов / Изд-во БГПУ – Благовещенск, 2021. – 17 с. Режим доступа: https://www.amursma.ru/upload/iblock/f35/Uchebnoe_posobie_Fizicheskie_uprazhneniya.pdf.
2. Кадочникова Ю.В., Хорькова Ж.В. Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова] / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с. Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54013/1/978-5-7996-2183-4_2017.pdf.
3. Самсоненко И.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз у студентов вуза. Учебно-методическое пособие / И.В. Самсоненко. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 28 с. Режим доступа: https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7486.pdf.
4. Миопия (близорукость): причины, коррекция, лечение. Режим доступа: <https://www.diagnos.ru/diseases/oftalmo/miopia>.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Ивлева Олеся Васильевна, 4 курс, юридический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире идёт множество споров, кому действительно нельзя употреблять лактозу из-за непереносимости, а кто-то просто идет на поводу у «трендов».

Молодые люди, по большей части студенты, которые начинают жить отдельно от родителей, часто начинают допускать ошибки в питании, отказ от молочных продуктов не исключение. В большинстве случаев никто не углубляется в данный вопрос, а просто следует за модными блогерами, которые советуют отказаться от молочных продуктов, не понимая, что, тем самым наносят вред своему здоровью.

Лактоза (от лат. lactos — кормлю молоком) является единственным низкомолекулярным углеводом животного происхождения и одним из трех основных компонентов молока (молочного сырья). [1] Лактоза представляет собой дисахарид, состоящий из d – глюкозы d-галактозы, соединенных β – 1,4 – гликозидной связью.

Лактоза содержится в молоке всех млекопитающих. Молочный сахар играет важную физиологическую роль в организме. Значение лактозы для организма, прежде всего, определяется ее энергетическими свойствами. Потребление лактозы помогает поддерживать баланс микрофлоры кишечника путем развития *Bifidobacterium* и других молочнокислых бактерий. [2]

Один из наиболее спорных вопросов связан с тем, нужно ли полностью исключать молочные продукты из рациона при диагнозе непереносимости лактозы. Некоторые эксперты утверждают, что молочные продукты необходимы для поддержания здоровой микрофлоры кишечника, а также для получения кальция и других важных питательных веществ. Однако, другие врачи считают, что при непереносимости лактозы молочные

продукты не только не нужны, но могут быть вредными, так как могут вызвать дополнительные проблемы со здоровьем, такие как вздутие, диарею, и т.д.

Непереносимость лактозы - это нарушение пищеварения молочного сахара, вызванное недостатком фермента лактазы в кишечнике. Несмотря на то, что это состояние достаточно распространено, его диагностика и лечение до сих пор вызывают споры среди врачей. [3]

Примерно две трети взрослого населения мира имеют проблемы, связанные с непереносимостью лактозы. Непереносимость молочного сахара является генетически обусловленным состоянием организма и определяется этнической принадлежностью человека. Способность организма усваивать лактозу связана с его эволюционными особенностями, а именно с продуцированием фермента лактазы в популяциях, где молоко и молочные продукты были важными компонентами рациона. Возникновение негативных симптомов зависит от количества потребляемой лактозы, степени лактазной недостаточности и формы пищевого вещества, с которым лактоза поступает в организм.

Ограничение потребления молочных продуктов, содержащих лактозу, является основной стратегией лечения лактозной непереносимости. Однако, уменьшение потребления молока из-за диагностированной или предполагаемой непереносимости лактозы, может привести к дефициту кальция в организме, что является причиной развития остеопороза и связанными с ним переломами в более зрелом возрасте. Кроме того, люди, сокращающие потребление молока из-за непереносимости лактозы, могут подвергаться риску дефицита и других питательных веществ, таких, как, белки, насыщенные жиры, фосфор, рибофлавин, витамин B12, витамин A.

Одним из способов уменьшения симптомов непереносимости лактозы является снижение употребления лактозы, а не исключение ее полностью, необходимо оптимизировать пищевой статус путем включения в рацион безлактозных или низколактозных молочных продуктов (сыры, йогурты, кефир и сливки). [4]

Людям, страдающим лактозной непереносимостью, необходим особый подход к выбору продуктов для обеспечения пищевого статуса и предотвращения снижения плотности костной ткани. Употребление безлактозных или низколактозных молочных продуктов позволяет уменьшить дискомфорт желудочно-кишечного тракта, улучшить биомаркеры крови, улучшить состояние костной ткани.

Для людей, которые не могут употреблять молочные продукты, существуют альтернативы, они могут помочь в получении необходимых питательных веществ. Например, растительное молоко, такое как соевое, ореховое, кокосовое или рисовое молоко, оно не содержит лактозу и может быть использовано вместо обычного молока.

В последние годы безлактозные и низколактозные молочные продукты становятся все более доступными для людей с непереносимостью лактозы и представляют собой большие возможности для обеспечения организма широкой палитрой необходимых питательных веществ.

Так же важно сказать, что некоторые продукты, которые не содержат молока, могут содержать скрытую лактозу. Например, некоторые виды колбасы, хлеба, крупы и сухофруктов могут содержать лактозу в качестве добавки. Поэтому, при покупке продуктов, важно читать этикетки и проверять наличие лактозы.

Кроме того, существуют различные препараты, которые могут помочь в уменьшении симптомов непереносимости лактозы. Например, лактозные таблетки или капсулы содержат фермент лактазу, который помогает разлагать лактозу в кишечнике. Эти препараты могут быть полезны при употреблении молочных продуктов или продуктов, содержащих лактозу.

Но, стоит помнить о том, что, растительные белки усваиваются гораздо хуже, чем животные. По статистике растительный белок организм усваивает не более чем на 50%, а животный в среднем 70-95%, соответственно, чтобы восполнить необходимый дефицит растительного белка нужно намного больше.

В целом, непереносимость лактозы - это достаточно распространенное состояние, которое может вызывать некоторые неудобства. Однако, существует множество способов уменьшения симптомов и получения необходимых питательных веществ без употребления молочных продуктов. Следует помнить, что прежде чем отказываться от молочных продуктов, нужно обратиться к врачу, чтобы получить правильный диагноз и рекомендации по питанию.

Список литературы

1. Синельников Б.М., Храмцов А.Г., Евдокимов И.А., Рябцева С.А., Серов А.В.; науч. ред. акад. РАСХН А.Г. Храмцов. — СПб.: Профессия, Лактоза и ее производные.2007. — 768 с.
2. Рожкова И.В., Бегунова А.В. Пробиотический потенциал *Bifidobacterium Adolescentis* MS-42 // Молочная промышленность. 2021. № 3. С. 34–37.
3. Перевалова, Н. П., & Чернышева, Е. Ю. Неperеносимость лактозы: современные представления о проблеме. Вестник новых медицинских технологий. 2016. – 151 с.
4. Добриян Е.И., Ильина А.М., Горлова А.И. Получение функциональных продуктов на основе ферментативного гидролиза лактозы // Пищевая промышленность. 2019. № 4. С. 36–37

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Ишутина Полина Алексеевна, 3 курс, инженерный институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович-научный руководитель, старший преподаватель

Энергетические напитки - это напитки, которые содержат большое количество кофеина, таурин, глюкуронолактон, бетаин и другие стимулирующие вещества. Кофеин является психостимулятором, который может улучшить когнитивные функции, уменьшить чувство усталости и улучшить настроение. Таурин также может повысить энергию и уменьшить усталость, а глюкуронолактон может улучшить экспрессию генов, связанных с метаболизмом глюкозы в клетках печени. Они пользуются популярностью у людей, желающих улучшить свою энергию, концентрацию, выносливость и настроение.

Энергетические напитки содержат высокие уровни кофеина, таурин, глюкуронолактон и другие добавки, которые могут негативно влиять на здоровье человека. Повышенные уровни кофеина могут привести к бессоннице, головной боли, рвоте, тревоге и сердечным ритмическим нарушениям. Таурин, если потребляется в больших количествах, может ухудшать функцию печени и негативно влиять на нервную систему. Глюкуронолактон может влиять на почечную функцию и стимулировать выработку кислот в желудке, что может привести к изжоге и другим желудочно-кишечным нарушениям. Кроме того, многие энергетические напитки содержат большое количество сахара, что может привести к развитию ожирения, диабета и общему ухудшению здоровья. В целом, употребление энергетиков может приводить к длительному ощущению нервозности, и другим побочным эффектам, которые требуют дополнительного медицинского наблюдения и оценки рисков. Помимо этого, регулярное потребление энергетических напитков также может привести к подавлению аппетита, что в свою очередь может привести к потере веса и дефициту определенных питательных веществ в организме. Важно отметить, что более высокие дозы кофеина, чем рекомендуемые, могут привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как сердечные приступы, инсульты, судороги и даже смерть. Поэтому, нужно быть осторожным и умеренным в употреблении энергетических напитков.

К тому же, постоянное употребление энергетиков может привести к привыканию и развитию зависимости. Стимулирующее действие энергетических напитков может быть опасным для людей, страдающих от некоторых заболеваний, таких как диабет, эпилепсия, гипертония и других заболеваний сердца и сосудов. Энергетические напитки не должны использоваться в качестве замены для здорового сна или замены для правильного питания.

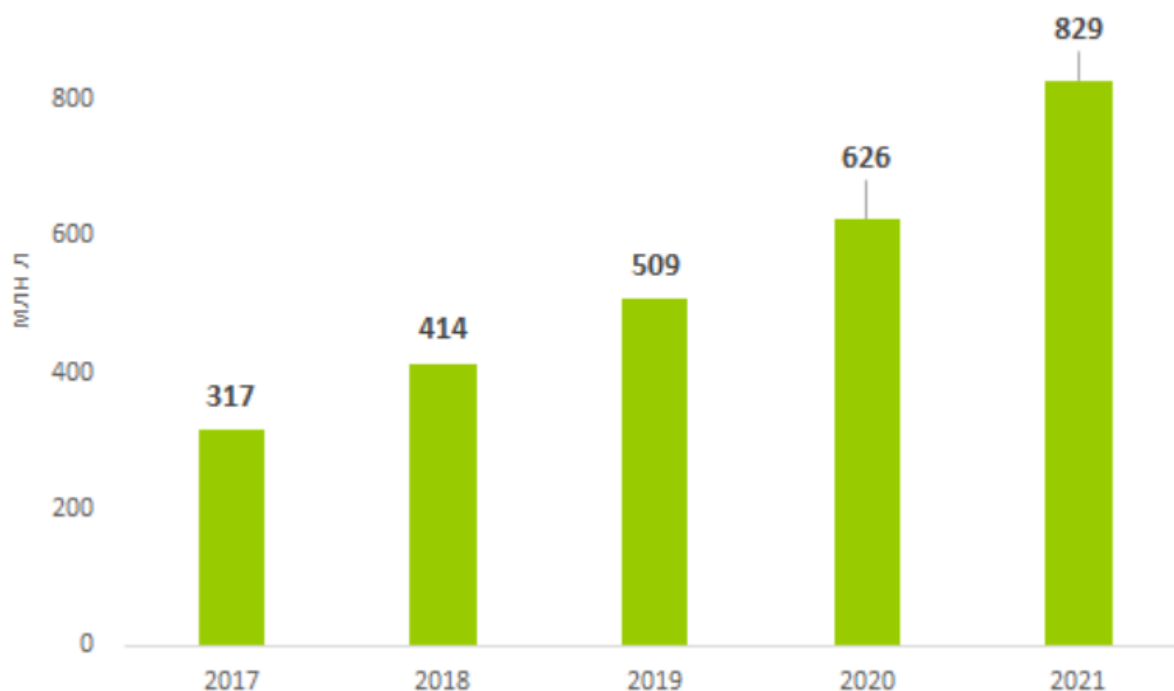
Таким образом, употребление энергетических напитков должно быть сдержанным и контролируемым, и не следует злоупотреблять ими. Лучшим решением для поддержания энергии и здоровья является умеренное употребление здоровой пищи, регулярная физическая активность и соблюдение здорового образа жизни.

Анализ употребления и продаж энергетических напитков в России

Анализ употребления энергетических напитков показывает, что произошел значительный рост популярности этих напитков среди молодежи и взрослых людей в последнее время. Некоторые исследования связывают эту тенденцию с желанием улучшить работоспособность и повысить концентрацию во время учебы или работы, а также с социальным давлением. Однако, употребление энергетических напитков может вызвать ряд побочных эффектов на организм человека. Их регулярное употребление может вызвать такие проблемы, как бессонница, головные боли, аритмия сердца, повышение кровяного давления, нервозность, неустойчивость эмоций и другие негативные последствия. Поэтому, специалисты остерегаются рекомендовать употребление энергетических напитков в качестве способа увеличения энергии и повышения работоспособности. Они рекомендуют обращаться к другим методам поддержания бодрости и сил, таким как регулярное физическое упражнение, здоровый сон, сбалансированное питание.

По данным исследований, проведенных Роспотребнадзором, уровень употребления энергетических напитков в России довольно высок. Так, более 80% молодежи (в возрасте от 18 до 35 лет) регулярно употребляют энергетики. В среднем, люди потребляют 2-3 банки энергетического напитка в неделю. При этом, более 60% респондентов не считают энергетические напитки вредными. Однако, по данным Роспотребнадзора, потребление энергетических напитков свыше допустимой нормы может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Также статистика показывает, что употребление энергетических напитков более распространено среди молодых людей и людей, которые ведут активный образ жизни или работают с ночным графиком. Тем не менее, некоторые люди употребляют энергетические напитки для борьбы с усталостью и повышения продуктивности в течение дня.

По данным на 2021 год в России было продано 829 миллиона литров энергетических напитков, что на 9% больше, чем годом ранее. Также было зарегистрировано увеличение средней цены на энергетики на 7%, что связано с увеличением затрат на производство и рекламу.



Продажи энергетических напитков в России 2017-2021 год.

Список литературы

1. <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/chto-budet-esli-pit-energetiki-kazhdyy-den-nutriciolog-rasskazala-o-pobochnyh-effektah-energeticheskikh-napitkov-2003265/>.
2. <https://toitumine.ee/ru/kak-pravilno-pitatsya/rekomendatsii-v-oblasti-pitaniya-i-piramida-pitaniya/sladkie-i-solenye-zakuski/energeticheskie-napitki/vliyanie-energeticheskikh-napitkov-na-zdorove>.
3. <https://www.tnmc.ru/novosti/tyumenskiy-kardiologicheskii-nauchnyy-tsentr/komu-i-pochemu-vredny-energeticheskie-napitki/>.
4. <https://style.rbc.ru/health/612b7c9c9a794722f96cd8cb>.
5. <https://42.rospotrebnadzor.ru/content/777/99238/>.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Нагибина К.И., 3 курс, Институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет

Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель

Одной из важнейших проблем современного общества является значительное ухудшение физической подготовки и общего состояния здоровья нынешней молодежи. Представители студенчества, которые, казалось бы, должны быть полны жизненных сил, энергии и здоровья, все чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системы, возможной причиной чего может быть недостаток двигательной активности. Важный показатель физической подготовки, напрямую связанный с состоянием дыхательной и кровеносной системы — общая выносливость. Исследованию развития общей выносливости посвящено немало научных работ в сфере физической культуры, однако, как таковых методических рекомендаций, единых требований к формированию этой величины пока не сформулировано. Именно поэтому тема изучения развития общей выносливости среди студентов так актуальна для современной физической культуры [1].

Цель работы: изучить влияние физической культуры на развитие выносливости у студентов.

Задачи: изучить понятие выносливость, определить роль выносливости среди студентов.

Выносливость — это качество организма, которое подразумевает его умение сопротивляться определенным нагрузкам, выполнять заданное действие некоторое количество времени без потери работоспособности. Несмотря на то, что чаще всего говорят только о физической выносливости, есть также выносливость интеллектуальная. Она заключается в том, что человек может выполнять определенное количество времени интеллектуальную задачу без потери концентрации, усидчивости, не отвлекаясь на внешние раздражители [2].

Учеба студента — это характерный пример умственной работоспособности, к которой принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие, преимущественно, напряжения

сенсорного аппарата, памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. Выносливость играет огромную роль в жизни студента, и речь идет как о физической, так и об интеллектуальной составляющей. Для повышения общей выносливости первостепенное значение имеет занятие физической культурой. Несмотря на то, физическая культура в первую очередь повышает физические показатели организма, она влияет также на интеллектуальную выносливость. Этот эффект достигается за счет того, что при выполнении физических упражнений человек не только повторяет механические физические действия, он концентрируется на выполняемых упражнениях. За счет этого развивается его умение сосредотачиваться на выполняемом действии, не отвлекаться на внешние факторы, повышается внимательность, усидчивость, сила воли и другие показатели, которые важны как для физического, так и для умственного развития [3].

Существует несколько категорий упражнений, которые помогают в развитии выносливости:

1. Скоростные тренировки – они заключаются в выполнении упражнений на максимальной скорости;
2. Аэробные нагрузки – основная их роль заключается в укреплении мышц сердца, а также улучшение дыхательных функций, что является основой для хорошей выносливости;
3. Круговые тренировки – заключаются в цикличном выполнении упражнений. При этом каждый повтор должен выполняться с высокой интенсивностью;
4. Специальные тренировки – это выполнение упражнений на несколько групп мышц. К таким тренировкам относятся: бег на месте, прыжки на скакалке, планка.

Все эти упражнения не только помогают в развитии выносливости, но и направлены на укрепление различных групп мышц [3].

Об уровне развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

- 1) Внешних (поведенческих), которые показывают на результат двигательной деятельности человека во время утомления;
- 2) Внутренних (функциональных), которые демонстрируют конкретные изменения в функциональной способности различных органов и систем организма, которые, в свою очередь, выполняют данную деятельность [4].

Среди студентов 3 курса университета был проведен анонимный опрос на тему того, какой уровень физических нагрузок необходим для развития выносливости. Опрос прошли 45 человек. Полученные результаты представлены на рисунке 1.

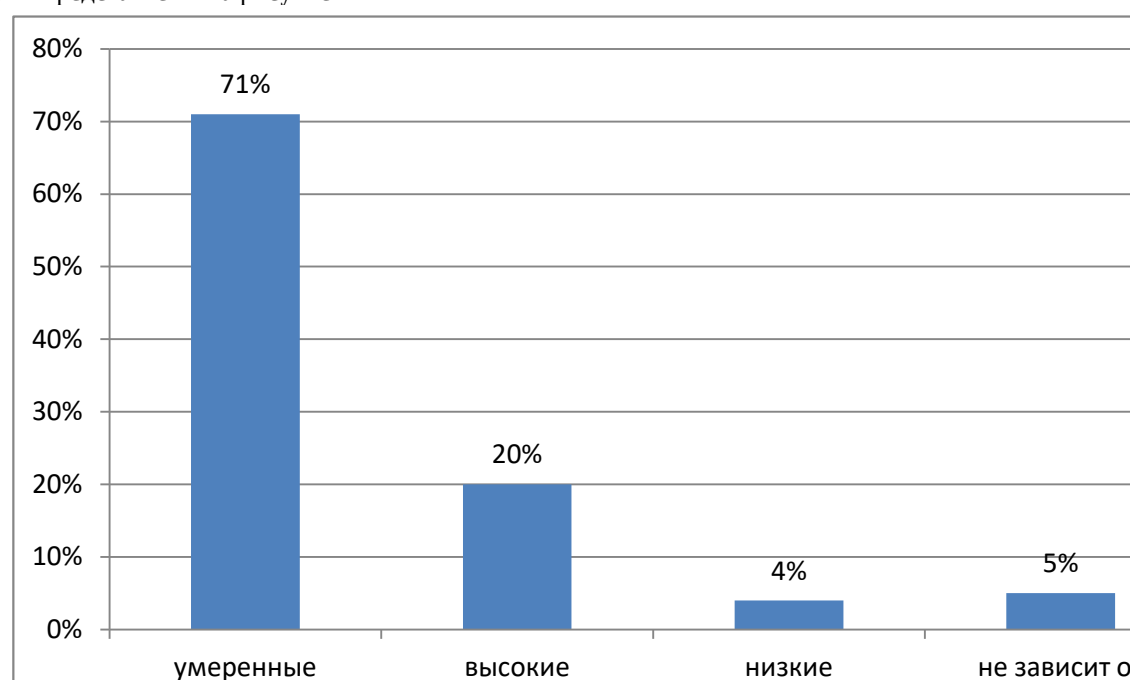


Рис.1 Результаты опроса студентов

Подавляющее большинство студентов убеждены в том, что умеренные физические нагрузки помогают повысить физическую выносливость. 5% студентов считает, что повышение выносливости не зависит от уровня физической активности во время занятий. Результаты опроса студентов на тему значения физической культуры показали, что 55% студентов убеждены в том, что физическая выносливость необходима студентам для успешного процесса обучения. 15% студентов считает, что физическая выносливость имеет второстепенное значение в процессе обучения, уступая место таким качествам, как усидчивость, внимательность, сосредоточенность. 30% опрошенных студентов уверены в том, что для успешного освоения программы университета должны присутствовать как физическая, так и интеллектуальная выносливость.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что большая часть студентов считает физическую культуру крайне важной для повышения выносливости, а также, уверены в том, что для успешного освоения программы университета это качество должно быть достаточно выраженным. Некоторые из студентов

уверены в том, что выносливость не является таким же важным качеством для студента, как и интеллектуальное развитие, что, безусловно, является ошибочным.

Проанализировав все вышесказанное можно сделать вывод, что физическая культура имеет большое значение в жизни любого человека, и в жизни студентов, в частности. Это связано с тем, что люди, которые учатся в университете, ведут чаще малоподвижный образ жизни, проводя большую часть дня в университете. В связи с этим, занятия физической культурой играют важную роль в сохранении их здоровья, повышении физической активности и выносливости. Важно отметить, что физическая выносливость – это качество, которое важно не только в профессиональном спорте. Наличие достаточного уровня выносливости у студента повышает его работоспособность, а значит, и способность к обучению и усваиванию учебного материала.

Список литературы

1. Губина Н.В., Колпакова Е.М. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-5.;
2. Коротаева М. Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М. Ю. Коротаева, А. Е. Макаева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 48 (182). — С. 315-318. — URL: <https://moluch.ru/archive/182/46781/> (дата обращения: 18.11.2022).
3. Мудриевская Е. В., Ковалёва О. С., Осипов Сергей Владимирович Анализ результатов тестирования студентов высшего учебного заведения по комплексу ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №2 (156). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rezultatov-testirovaniya-studentov-vysshego-uchebnogo-zavedeniya-po-kompleksu-gto> (дата обращения: 18.11.2022).
4. Сидякина М.Е. Развитие выносливости у студентов 1 и 2 курсов на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» (дата обращения: 18.11.2022).

ПРОБЛЕМА ВООРУЖЕННЫХ НАПАДЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ / THE PROBLEM OF SCHOOL SHOOTING

Казакевич Руслан Гамидович, 1 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Долганова Анастасия Феоктистовна, научный руководитель, старший преподаватель/

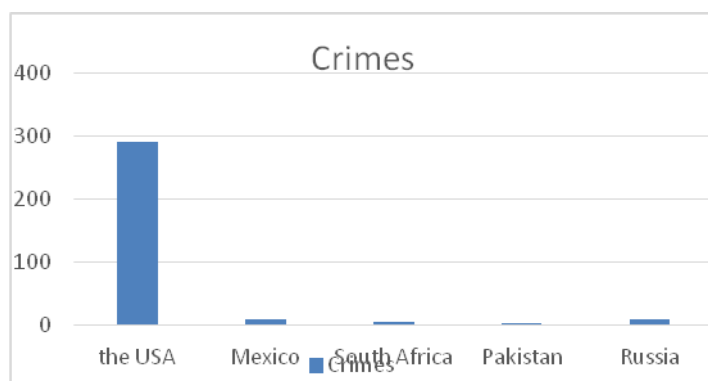
Schoolshooting or armed attacks in educational institutions is the use of armed violence on the territory of educational institutions (mainly to students), very often escalating into mass murder.

We are interested in this issue, as it is one of the acute problems of society in the current decade. Every year this problem not only does not go away, but it is becoming more and more widespread.

As a rule, the attacker is a student of an educational institution, whether it is a school, college or university. Everyone from students and teachers to other workers of the institution become victims. School shootings occur all over the world, but the scene of the vast majority of attacks, especially since the end of the 20th century, has been the United States of America.

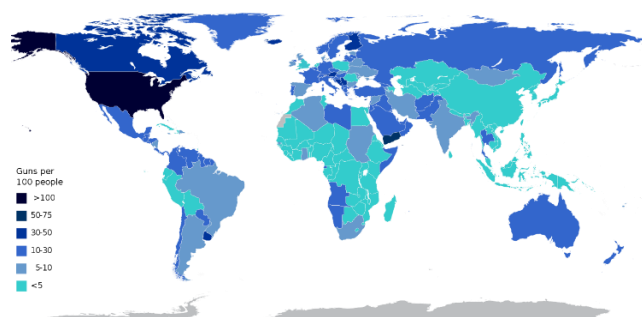
Over the past 10 years, the largest number of crimes related to an armed attack on educational institutions occurred in the following countries (pic.1):

Picture 1. Statistics of schoolshooting cases in the world from 2009-2023



This histogram shows that the main cases of schoolshooting occur in the USA. Their number reaches almost 300 cases, while in Russia there were only 9 such cases. A similar phenomenon of the popularity of armed attacks on educational institutions in the United States is associated with the most high-profile case of schoolshooting that occurred at Columbine School, as well as with the availability of weapons in the country.

There are about five guns per person in the United States, while in Russia there are about three. However, in those countries where firearms are not so affordable, attackers use cold steel, as, for example, in Japan (pic.2).



Pic.2 Map of civilian weapons for 100 people by country according to the Small Arms Survey 2017

We believe that it is worth analyzing in more detail the incidents of schoolshooting that occurred in Russia. To do this, let's take the most famous cases from Kazan and Kerch.

The massacre at Gymnasium No. 175 took place on the morning of May 11, 2021 in Kazan. As a result of the explosion and shooting, 9 people were killed and 32 injured [5]. The perpetrator of these atrocities, a former student of this school, Ilnaz Galyaviev, was detained during a counter-terrorist operation, and in April 2023, was found guilty of mass murder by a court and sentenced to life imprisonment.

According to a TASS source, the attacker was assigned a comprehensive psychological and psychiatric examination. In 2020, the criminal was diagnosed with encephalopathy, indicating a brain disease. A criminal case was initiated against Galyaviev under part 2 of Article 105 of the Criminal Code of the Russian Federation ("Murder of two or more persons in a generally dangerous way"). He is charged under four articles of the Criminal Code of the Russian Federation, namely the murder of two or more persons, including minors, in a generally dangerous way, attempted murder, the manufacture of an explosive device, intentional damage to property. According to the lawyer of the accused Vladimir Bogdan, as of November 16, 2021, after the second psychological and psychiatric examination, Galyaviev was found to have committed a crime in a state of sanity. A wider group of experts was involved in the re-examination, to whom the investigation presented additional materials - the conclusions of destructologists that Galyaviev's motivation was reduced to duplicating the actions of other followers of the Columbine movement.

Russian President Vladimir Putin instructed the government to tighten the laws on weapons in the country. Vasily Piskarev, chairman of the State Duma Committee on Security and Anti-Corruption, said that the bill on tightening restrictions on obtaining a license for weapons will be considered. In addition, he stated that he supports the idea of involving Rosgvardiya in the protection of schools.

Thus, the criminal was convicted of killing two or more persons, including minors, in a generally dangerous manner, attempted murder, making an explosive device, intentional damage to property. Despite the fact that Galyaviev was detained during a counter-terrorism operation, no charges of terrorism were brought.

The mass murder at the Kerch Polytechnic College took place on October 17, 2018. As a result of the explosion and shooting, 21 students and staff of the educational institution were killed, including the alleged attacker; 67 people were injured [7]. The largest mass murder in an educational institution in the recent history of Europe in terms of the number of victims.

Vladislav Roslyakov, an 18-year-old college student, is suspected of committing the crime. According to investigators, he planted an explosive device in the cafeteria of the educational institution and opened fire on students and employees, after which he shot himself. Some media outlets have suggested that Roslyakov could have imitated the actions of the killers who attacked the Columbine School in April 1999.

Since most of the Crimean peninsula is the object of territorial disputes between Russia and Ukraine, criminal cases in connection with the incident were initiated in both countries, and the Russian side considers the attack as the murder of two or more persons in a generally dangerous way, and the Ukrainian side as a terrorist act.

Shortly before the events of October 17, Roslyakov legally purchased a firearm (Hatsan Escort pump-action shotgun), having received permission from the Federal Service of the National Guard Troops, after which he took classes on handling firearms.

The head of the UK stressed that the reason for the shooting was a psychological crisis that arose in a young man as a result of bullying by others. "Social protest and disorder" eventually transformed "into hatred of specific classmates," the general concluded.

Thus, the shooter from Kerch was also tried under the article "Murder of two or more persons in a generally dangerous way" [Part 2 of Article 105 of the Criminal Code of the Russian Federation], and cases of schoolshooting are most often not considered in the Russian Federation under the article "Murder of two or more persons in a generally dangerous way", not as a terrorist act. In many ways, those shooters who commit crimes in our time are trying to be like the shooters at Columbine School, who are the most popular, and their image has become an object of imitation for the whole current.

Some foreign researchers are actively trying to find a key reason that would explain the phenomenon of schoolshooting. For example, they talk about various psychological problems common to all "shooters". But today, scientists are increasingly coming to the conclusion that there is simply no single universal cause. So, it cannot be said that all the attackers are mentally ill people. They often have broken emotional ties, and they are more labile, but this does not give rise to specialists to make an appropriate conclusion and identify them as dangerous. But it is known for sure that few of them received real psychological help.

As many believe, the main reason for such behavior is bullying within the walls of an educational institution on the basis of social, material and other gaps between students, distrustful relationships with parents. There is also a certain image of a shooter's cheekbones in society: it is believed that this is an antisocial person who loves cruelty and tolerates bullying. However, such people can be quite sociable and integrated into society.

Since this problem is urgent, various ways are being taken to combat schoolshooting. For example, educational institutions are equipped with a pass system and video cameras. Schools have begun to pay more attention to school psychologists who can identify problems in the behavior of students. In the USA, bulletproof rooms are being equipped in order to protect students. However, as can be observed, these measures are still insufficient.

In conclusion, the phenomenon of schoolshooting gained the greatest popularity after the "Columbine" that thundered all over the world. The shooters somehow take the image of criminals from Columbine, are inspired by it or take it as a basis. Criminals prepare for firing in advance: they purchase weapons, ammunition, as well as take courses on the use of firearms. It is also not uncommon for criminals to tell their friends about this before committing a crime, share their plans in social networks, but such behavior remains without due attention. In the Russian Federation, incidents are considered as a mass murder in a generally dangerous way, and not as a terrorist act, and in order to prevent such cases in the future, relevant acts are being considered, for example, taking measures to tighten control in the sphere of arms trafficking, transferring the protection function of educational organizations to the competence of Rosgvardiya, as well as increasing the age of acquisition of weapons to 21 years old.

We believe that in the fight against the problem of armed attacks on educational institutions, it is also worth paying attention to the awareness of society, to the awareness and indifference of teachers to students who may be potentially dangerous. It is also worth countering the image of schoolshooters as popular among teenagers. It is also necessary to increase the control of guardianship services, since this problem is connected with the problems of families and with the fact that parents do not notice or refuse to notice obvious deviations in the behavior of the child. In our opinion, it is worth putting security forces to each educational institution that would protect the institution from attacks, since the guards do not have the right to carry weapons with them, which means that in the event of an attack, they will not be able to fight back against the criminal.

1. Ilnitky A.S. Criminal ideology on the Internet: theoretical and socio-legal prerequisites for criminological cognition // Herald.
2. Semenova I. The tragedy in Kerch became the largest of such attacks in Europe. Who else attacked schools alone in the countries of the former USSR. New Time (October 18, 2018).
3. Sukhodolskaya Yu. V. Mass murder in educational organizations as an object of criminological research // Bulletin of Science and Education : journal. — 2019. — № 6 (60). — Pp. 51-53.
4. The Criminal Code of the Russian Federation.
5. Egor Aleev <https://tass.ru/proisshestiya/11338823> // (date of application 18.04.23).
6. Egor Aleev <https://tass.ru/proisshestiya/11343113> // (date of application 18.04.23).
7. Alexander Rassokhin <https://www.kommersant.ru/doc/3773265> // (date of application 19.04.23).

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ КРАСОТЫ В КОНТЕКСТЕ ФИЛОСОФИИ

Калинина Евгения Алексеевна, 1 курс, институт геодезии и менеджмента

Сибирский государственный университет геосистем и технологий

Рубанцова Тамара Антоновна – научный руководитель, доктор философских наук, профессор

Вопрос о природе красоты всегда был важным в философии и эстетике. Красота как понятие часто обсуждается в различных контекстах, включая философию эстетики, искусство, психологию и социальные науки. Философия эстетики занимается изучением красоты и искусства, её история включает работы многих великих философов, таких как Платон, Аристотель, Кант и Шопенгауэр. Одним из наиболее заметных движений в эстетической философии был эстетизм, который принимал красоту как самоцель и отвергал её связь с моральными и социальными ценностями. Эстетизм — это эстетическая философская концепция, основанная на приоритете красоты, гармонии и эстетических ценностей в человеческой жизни и культуре. В рамках этой концепции, важнейшими аспектами являются восприятие и оценка эстетических объектов, а также стремление к эстетическому искусству и красоте как таковым. Философия эстетики исследует основные вопросы, связанные с эстетическими явлениями, такими как: понятие красоты, какие принципы лежат в основе искусства, какое значение имеет эстетический опыт в жизни человека и как он связан с другими аспектами человеческого опыта. Эстетическая философия также изучает искусство и его роль в культуре и обществе, влияние эстетических ценностей на человеческое поведение и мировоззрение. Эстетическое сознание занимает одно из наивысших мест в иерархии видов общественного сознания, так как оно отвечает за общую гармонию и целостность всех этих видов, оно не сводится только к утилитарным, нравственным, научно-познавательным и творческим видам сознания, но существует через них и выражает себя в разных формах и видах сознания. Таким образом, эстетическое сознание является не только важным элементом в эстетической философии, но также влияет на множество других форм и видов общественного сознания.

Красота является одним из самых старых и изучаемых понятий в философии, и разные философы предлагали свои подходы к ее пониманию. Красота может быть рассмотрена как качество объекта, вызывающее эстетическое удовлетворение у зрителя, но это только один из возможных подходов. Люди часто говорят о красивых вещах в повседневной жизни: красивом цвете, небе, реке, розах, животных и людях. Возникает вопрос: можно ли называть эти вещи прекрасными и сравнивать их с красотой искусства? Можно сказать, что художественная красота превосходит природную красоту, поскольку красота в искусстве возникает из духовной сферы и произведений духа, что делает ее выше естественной, природной красоты. В Античности понятие красоты было гораздо более обширным, чем в настоящее время. В то время красота охватывала не только внешние проявления, такие как статуи и картины, но и внутренние качества человека, такие как добродетели, поступки и мысли. Например, Сократ, не имевший внешней красоты, считался высшим образцом красоты с точки зрения греков, благодаря своим внутренним духовным и моральным качествам. Только в поздней Античности красота начала ассоциироваться в более узком смысле только с визуальными проявлениями. В средневековой философии существовала концепция теологической красоты, которая подчеркивала, что красота есть проявление божественного порядка и гармонии в мире. Красота была связана с идеей совершенства и духовного прекрасного, которое присутствовало в Боге и было доступно человеку через религиозный опыт и практику. В этом контексте искусство рассматривалось как способ достичь духовной гармонии и приблизиться к Богу. Фома Аквинский, один из величайших представителей средневековой философии, пытался разделить специфику красоты и блага, определяя красоту как качество объекта, которое вызывает эстетическое удовлетворение, но не обязательно является благом в практическом смысле. Возрождение представляет собой период, когда изменился взгляд на красоту. В. Шекспир постулировали красоту самой природы. Они видели искусство как зеркало, которое отражает природу. Французские просветители XVIII века, такие как Вольтер и Дидро, расширили понимание красоты и вернули ее всей действительности. Для них красота является естественным свойством природы и мира вокруг нас, они не ставили красоту в противоположность благу или божественности, как это было в эпоху средневековья, а воспринимали ее как часть естественной гармонии мира. В современной философии понятие красоты рассматривается в контексте не только эстетики, но и в более широком культурном и социальном контексте. Философы рассматривают красоту как отражение культурных и социальных ценностей, а также как средство выражения идентичности. Одна из наиболее распространенных теорий красоты в современной философии – это

теория "красоты как символической формы". Эта теория утверждает, что красота является особым видом символической формы, которая позволяет людям выражать свои идеи, чувства и эмоции. Красота может быть сформирована как материальными, так и абстрактными элементами, и в этом смысле она может быть использована для создания различных культурных форм [1, с.134].

Еще одна важная тема, которая рассматривается в контексте современной философии красоты — это вопрос о том, как социальные неравенства влияют на определение красоты. Некоторые философы утверждают, что красота не существует как объективное явление, и что вместо этого она определяется культурными и социальными нормами. В этом смысле, красота может быть использована для поддержания и усиления социальных неравенств и дискриминации [2, с.564]. Таким образом, из рассмотрения понятия красоты в различных философских традициях становится ясно, что красота была и остается важным аспектом человеческой жизни. Красота охватывает не только визуальные проявления, но и внутренние качества, духовную гармонию и идею совершенства. В разных эпохах красота ассоциировалась с различными концепциями, включая божественный порядок, естественную гармонию и символические формы. В настоящее время философы рассматривают красоту в контексте культурных и социальных ценностей и как средство выражения идентичности. Красота продолжает вызывать интерес и изучение в философии и искусстве, позволяя людям находить в ней не только удовольствие, но и глубокий смысл.

Список литературы

1. Видгоф В. М. Философия эстетического сознания: интеллектуально-эмоциональный мир, социальная природа и специфика / В. М. Видгоф. – Томск:ТГУ, 2007 – 356 с.
2. Элдирдж Р. Введение в философию искусства / Р. Элдирдж – изд-во Cambridge University Press, 2014 – 326с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

Камалтдинов Вячеслав Рафаильевич, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

В настоящее время трудовая деятельность человека начинает снижаться. Современные гаджеты все больше и больше входят в нашу жизнь, и упрощают жизнь человеку, тем самым снижают физическую активность. Множество людей пренебрегают прогулками и активностями предпочитая выбрать лучше комфортабельный автомобиль или другой вид транспорта. Все это в той или иной мере начинает отображаться на возможностях организма и может привести к различным заболеваниям. Решением данной проблемы может быть только одно - занятие физическими упражнениями, которые помогут держать организм в тонусе, и укрепить здоровье. Также следует помнить, что чрезмерные физические тренировки тоже могут пагубно влиять на организм человека, не стоит перегружать себя и свой организм сложными тренировками.

Правильно подобранные физические упражнения будут положительно влиять на связки, суставы, различные группы мышц. Регулярные тренировки помогут увеличить объем мышечной массы, укрепить мышцы и придать эластичность мышечной ткани. При активной работе мышц усиливается работа легких и сердца также и других органов, следовательно, повышается функциональная возможность человека и укрепляется иммунитет.

Во время физических нагрузок усиливается кровообращение: кровь транспортирует к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях человека кровь циркулирует и происходит улучшение обмена веществ

Занятия физическими упражнениями очень полезны для человека, они улучшают все системы организма, крепче становится опорно-двигательный аппарат, организм становится устойчивее к различным заболеваниям.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются:

- работоспособность сердца;
- содержание гемоглобина и количество эритроцитов;
- повышается фагоцитарная функция крови;
- совершенствуются функция и строение самих внутренних органов;
- улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику;

Физические тренировки помогают человеку стать более выносливым, улучшается ловкость, координация и гибкость. При регулярных нагрузках организм человека начинает привыкать, и в дальнейшем можно начинать увеличивать нагрузку на организм и постепенно усложнять физические упражнения.

Рассмотрим различные виды физических нагрузок и их влияние на организм человека

Существует 3 основных вида физических нагрузок:

- аэробные физические нагрузки;
- силовые физические нагрузки;
- упражнения, направленные на растягивание мышц и связок.

Аэробные нагрузки (кардио-нагрузки) – направлены на работу сердца и всей сердечно-сосудистой системы, а также на дыхательный аппарат.

Предназначены для повышения выносливости организма, подъема тонуса и сжигания жира. Примерами таких упражнений являются: бег, ходьба, катание на лыжах или на велосипеде. В процессе таких тренировок кислород начинает быстрее усваиваться в организме человека, а сосуды становятся прочнее, пульс и в целом работа сердца становятся плавнее, а жировые отложения не успевают появляться в организме за счет интенсивного сжигания энергии организмом.

Силовые нагрузки – направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышц. С помощью таких нагрузок набирается мышечная масса в организме и увеличивается ее объем. Примерами силовых нагрузок являются: поднятие тяжестей с короткими подходами, подъем в гору.

Силовые нагрузки бывают двух типов:

- Базовые
- Изолирующие

При базовых нагрузках упражнения направлены на большую часть мускулатуры человека и требуют больших затрат энергии. При изолирующих нагрузках упражнения направлены на отдельные группы мышц, как дополнение к базовым.

Достоинства и недостатки аэробных и силовых нагрузок

Аэробная нагрузка	Силовая нагрузка
Характеристики: высокая длительность и большое количество повторов, низкая интенсивность	Характеристики: небольшое количество повторов и не большая длительность, высокая интенсивность
Достоинства: Повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и легочной системы, сжигание калорий	Достоинства: рост мышечной массы, ускорение метаболизма, тренировка силы, регулирование уровня сахара в крови
Недостатки: быстрая привыкаемость к нагрузкам, требующая их увеличения	Недостатки: возможная перетренированность мышц, необходимость периодического изменения программы упражнения для поддержания эффекта

Упражнения, направленные на растягивание мышц и связок – работа над эластичностью и гибкостью мышц. Регулярная растяжка мышц и связок способствует укреплению организма от различных травм, а также способствует восстановлению организма после усиленных тренировок или работы.

Ведение здорового образа жизни благотворно влияет на организм человека. В основе здорового образа жизни лежат простые и действенные физические упражнения вместе с правильным питанием, отказом от вредных привычек, правильном чередовании работы и отдыха, и полноценном сне не только способны улучшить состояние организма человека, но и получить полезные привычки, избавиться от стресса, и повысить эффективность работы.

Список литературы

1. Карпенко, А. Г. Влияние физических упражнений на организм человека и развитие физических качеств с раннего возраста / А. Г. Карпенко // Актуальные проблемы управления, экономики и подготовки профессиональных кадров: Сборник докладов XIX научно-практической конференции преподавателей, студентов, аспирантов и молодых ученых, Таганрог, 13–14 апреля 2018 года. – Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2018. – С. 112-114.
2. Кочетова, С. В. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 9. – С. 47-48.
3. Максимова Елена Николаевна, Алексеенков Андрей Евгеньевич Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека // Наука-2020. 2019. №4 (29).
4. Фурсова, К. А. Влияние физических упражнений на развитие организма / К. А. Фурсова, Ю. Д. Калинин, С. А. Ефимова // Вестник современных исследований. – 2020. – № 7-9(37). – С. 39-41.

ВЛИЯНИЕ КОФЕИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Картоев Рамазан Джабраилович, 3 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель

Согласно мировой статистике, человечество в год потребляет около 570-580 миллиардов чашек кофе, если взять данные цифры и перевести их на ежедневное потребление, получается, люди выпивают 1,6 миллиардов чашек кофе в день. В связи с таким сильным потреблением данного напитка, не утихают споры по поводу его вреда и пользы для здоровья человека.

Для начала стоит выяснить, что такое кофеин.

Кофеин – химическое соединение из класса алкалоидов. Считается одним из наиболее используемых психостимулирующих веществ, имеющих ряд биохимических и физиологических эффектов. Воздействует на сердечно-сосудистую, выделительную, дыхательную и, наконец, нервную системы. Так же имеет воздействие на компоненты желудочно-кишечного тракта.

В зависимости от дозировки потребления, кофеин может по-разному оказывать воздействие на ЦНС, метаболизм и сердечно-сосудистую систему. К примеру, дозировка кофеина 80-250 мг (около 1-3 чашек кофе) может вызвать у человека ощущение бодрости, улучшение мыслительного процесса, снижение усталости. При злоупотреблении кофеином (300 и более мг в день) постепенно может развиваться такое состояние, как беспокойство, тревога, тремор, головная боль, потеря концентрации, сердечные экстрасистол.

В 2017 году специалисты из университета Южной Каролины подвели итоги 200 исследований, и сделали громкое заявление, что кофе продлевает жизнь. Они резюмировали, что употребление трех-четырех чашек кофе в сутки имело связь с более низким процентом смерти и сердечно-сосудистыми заболеваниями в сравнении с жизнью без кофе.

В большом количестве исследованиях, употребления кофеина имеет ассоциации с более низким риском смерти от болезни сердца, рака, почек, диабета и инсульта. По подсчетам, люди, которые употребляли хотя бы одну чашку кофе в день, имели риск умереть на 12% меньше в сравнении с теми, кто кофе не употреблял.

В рамках другого крупного исследования, специалисты 16 лет вели наблюдения за жизнями 42 000 добровольцев. Множество из них умерли от онкологических заболеваний, инсульта и сердечной недостаточности. Проведя анализ образа жизни участников, их вредные привычки, диету, любовь к алкоголю и табачному изданию, исследователи из Королевского колледжа Лондона пришли к выводу, что группа потребителей кофе живет немного дольше, чем испытуемые, которые не употребляли кофеин. Две чашки кофе в день снизили риск смерти у мужского пола на 14%, а у женского на 7%. В подгруппе из 14000 употреблявших кофе, печень выглядит здоровой, а уровень глюкозы в норме.

В 1999 году на свет вышло исследование, указывающее на то, что кофеин является источником дополнительного стресса для организма. Группа исследователей из Медицинского центра Университета Дьюка установила, что кофеин усиливает кровяное давление, гормоны стресса и частоту сердечных сокращений у людей, которые выпивали от четырех до пяти чашек в день. У некоторых, кто потреблял кофеин с 12 до 13 часов дня, давление и гормон стресса оставались повышенными до ночи.

«Умеренное потребление кофеина заставляет человека реагировать так, как будто у него очень напряженный день» - утверждал тогда один из авторов исследования Джеймс Лейн. Если вы сочетаете эффекты реального стресса с искусственным повышением гормонов стресса, которые приходят от кофеина, то вы значительно усугубляете последствия.

В настоящее время тоже появляются исследования, пытающиеся доказать вред кофеина. Например, 13 мая 2020 года специалисты Центра здоровья Университета южной Австралии выпустили исследование, связывающее кофе с тремя серьезными болезнями посредством изучения 300 000 участников из Британского биобанка.

«Как правило, влияние потребления кофе исследуется с использованием наблюдательного подхода, где сравниваются любители кофе и те, кто его не пьет» — пояснила профессор Элина Хиппонен. Но это может привести к ложным результатам. В этом исследовании мы использовали генетический подход — так называемый анализ MR-PheWAS, который позволяет установить истинные последствия потребления кофе в контексте 1117 клинических состояний. Результаты показывают, что постоянное употребление кофе увеличивает риск остеоартрита, артропатии и ожирения. Для людей с семейным анамнезом остеоартрита или артрита, а также для тех, кто беспокоится о возможном развитии этих состояний, эти результаты должны стать предостережением».

Употребление кофе также связывают с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний (в основном инфарктов) у молодых людей в возрасте от 18 до 45 лет с умеренной артериальной гипертензией. 12-летнее исследование, проведенное более чем с 1200 пациентами, показало, что у тех, кто употреблял кофе, риск получить болезнь в четыре раза выше, чем у остальных. Так же к этим проблемам можно причислить зависимость от кофе.

Кофе для многих – важный ритуал начала дня. Утренний кофе – синоним удовольствия. По статистике этот напиток находится на 2 месте в мире. Первое – за водой, и лишь третье – за чаем. Но кофе противоречив: шикарный ноотроп, в тоже время влияющий на сжатие сосудов, вызывающий резкое изменение артериального давления... Основное действующее вещество напитка – кофеин.

Если принять во внимание факт, что кофеин вызывает зависимость, кофе – это наркотик.

По терминологии Всемирной организации здравоохранения наркотик – химическое соединение, вызывающее заторможенность реакций, отсутствие чувствительности к болевым ощущениям. Относится к опиатам, наркотическим анальгетикам. Это значение имеет и другой расширенный смысл – все запрещенные вещества, влияющие на психику. Здесь фармакология уходит на второй план.

В России согласно законодательству, наркотик характеризуют как запрещенное психоактивное соединение. И в данном смысле кофе наркотиком не является. Но что тогда с кофеином, который в нем содержится и доказано влияет на психическое состояние человека? В Международной классификации болезней существует группа, включающая психическое и поведенческое расстройство, вызванное употреблением каких-либо стимуляторов (в том числе кофеина).

Согласно медицинскому определению, наркотик – вещество, лекарственный препарат, оказывающий специфические действия на ЦНС. Стимулирует, успокаивает, может вызвать галлюцинации. Кофеин, содержащийся в кофе, по сути, вещество психоактивное – вызывающее приятные ощущения и желание потреблять его больше. Следующий характеризующий критерий – социальный.

Социальный критерий. Он обусловлен ситуацией, когда употребление наркотического вещества происходит среди большого количества людей, а вред является социально значимым.

Потребление кофе приобретает все большие масштабы. Известно, что 67% потребителей кофе во всем мире каждое утро выпивают чашку в первый час своего пробуждения. Business Insider пишет, что каждый день в мире выпиваются 1,6 млрд порций кофе. В России уровень потребления данного напитка ниже стран Европы и США. Аналитики Knight Frank утверждают, что в Москве около половины жителей регулярно приобретают кофе. Тогда кроме удовольствия от бодрящего напитка, обратим внимание и на социальный вред, заключенный в зависимости.

Кофеинизм (кофеинофагия) – психическая привязанность к кофеину и кофеиносодержащим – кофе и чаю. Шесть лет назад в DSM-5 включили «кофеиновую абстиненцию» (синдром отмены), поставив кофеин в одном ряду с другими наркотическими веществами. Этот диагноз дает представление о том, что при прекращении (уменьшении) потребления кофеина могут возникнуть головная боль, раздражительность, усталость, перепады настроения, мышечная боль и тошнота.

Эффекты от приема

Все наркотические вещества объединяют одинаковые эффекты от их приема.

1. Наркотическое опьянение. Наркотическое опьянение разделяют как минимум на три категории: обострение (стимуляторы), избирательность (опиаты) и снижение (седативные препараты). Кофеин – это природный стимулятор и входит в данный критерий.

2. Зависимость. То, что кофеин вызывает зависимость – медицинский факт.

3. Синдром отмены. Данный эффект также относится к кофеину, поскольку при снижении данного вещества (у людей кофеиновой зависимостью) происходят общие симптомы недомогания.

4. Последствия применения. Основные изменения, происходящие в организме любителей кофе: вымывание калия, магния, кальция – при частом потреблении кофеина кости становятся хрупкими; резкое изменение артериального давления и головные боли; увеличение производимых организмом гормонов стресса. Кофеин стимулятор природный. Взбодрит, порадует и избавит от сонливости. Но при злоупотреблении дневной дозы могут появиться симптомы передозировки, и как следствие – привыкание. Кофеин содержат порядка 60 видов растений в естественной среде. При постоянном нарушении режима сна трудоголикам с перекусами на бегу – кофе не компенсирует энергию, не вернет бодрость и хорошее настроение, чуда не случиться. Эффект будет коротким.

Исходя из фактов, кофе можно охарактеризовать как наркотик. Вопросы его вреда и пользы все-таки решаются количеством, качеством и здравым смыслом. Ведь всего хорошего должно быть в меру.

В данной работе было проведено исследование, целью которого было выяснить, какие плюсы и минусы несет для организма человека кофеин. В целом научный мир сходит к мнению, что кофеин в разумных дозах не несет вреда для организма человека. К примеру, департамент здравоохранения Москвы называет безопасным количество не более 300 мг в день, а за один раз не более 150 мг взрослому человеку.

Список литературы

1. Кофеин. [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org> - (Дата обращения: 23.03.2023)
2. Кофеин (Coffeinum) [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rlsnet.ru> - (Дата обращения: 23.03.2023)
3. Польза и вред Кофеина [Электрон. Ресурс]. – Режим доступа: <https://naukatv.ru> - (Дата обращения: 23.03.2023)

РАЗВАЛ РУССКОЙ АРМИИ В 1917 ГОДУ

Клыпа Николай Алексеевич, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования

Новосибирский государственный педагогический университет

Лукиянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель

В рамках изучения истории России и участия её в Первой Мировой войне, необходимо рассмотреть историю развала Русской Императорской армии в 1917 году, как события предрешившего итог войны для России, а также дальнейших последствий для страны.

Говоря о развале, стоит сказать, что эти процессы начались ещё до 1917 года. 1917 год и Февральская революция в частности, лишь вскрыли гнойник противоречий и конфликтов в Русской Императорской армии выпустив их наружу.

Например, если говорить о таком феномене как братание, то этот феномен для русской армии не появился впервые в 1917 году. Первые случаи братания, начались уже в 1915 году, после Великого отступления Русской Императорской армии со значительных территорий империи. Моральная подавленность и появление усталости от войны начало проявляться летом 1915 года, а к осени 1915 года, в связи с остановкой

фронта, начало распространяться во многих частях армии. Также играла роль классовая составляющая, так как если солдаты были либо из рабочих, либо крестьянской среды (особенно после мобилизации), то среди офицеров явный преобладали представители привилегированных классов (особенно дворянства), что приводило к естественным различиям взглядов, настроений и отношения к этой войне [1, С. 146].

Вследствие этого, к 1917 году (по статистическим данным Северного фронта) настроение солдат было почти полностью безразличным к войне и к целям, которые пыталась добиться всё ещё царская власть. Всё это приводило к росту случаев дезертирства и отказам идти в атаку, что влекло ответные карательные меры сохранения порядка и дисциплины в войсках [2, С. 301].

Поэтому разложение русской армии после февраля 1917 года, было продолжением процесса, происходившего ещё до Февральской революции. Однако после февраля, с приходом к власти Временного правительства, создания Петроградского Совета а так же с принятием приказа №1 и его распространением по всей армии, начались более радикальные процессы. Условно их можно разделить на четыре периода. Первый период начался с падения самодержавия и приказа №1 и закончился июньским наступлением. Второй период длился с июньского наступления и его провала, и до выступления Корнилова. Третий период продолжался с подавления корниловского мятежа и до Октябрьской революции и свержения Временного правительства. Четвёртый период начался с подавления мятежа Керенского-Краснова и продлился до записки Крыленко «об общих соображениях по формированию армии на началах добровольчества» [3, С. 347].

В первом периоде, приказ №1, был принят не с целью разложить армию, а являлся частью процесса по демократизации общества и продвижением солдатских депутатов в Петросовете. Однако реакция у офицерства была соответствующая - они встретили этот приказ с негативом и недовольством, что еще сильнее обострило взаимоотношения между солдатами и офицерами, так как у солдат к тому времени уже появился голос в виде солдатских комитетов [1, С. 149].

Однако «Приказ №1», несмотря на то, что создавал солдатские комитеты, также призывал к выполнению солдатами и офицерами своих служебных обязанности. Последующий «Приказ №2» устанавливал, что солдаты должны подчиняться приказам военных властей, и что первый приказ, подразумевал участие солдат в жизни страны, но не избрание солдатами офицеров. Поэтому, чтобы не злить солдат, проведённые выборы офицеров, до «Приказа №2», были узаконены.

Параллельно происходил раскол армии и правительства страны. Так называемые «гучковские чистки» отсеяли нелояльную часть командования армии, однако это не помогло подчинению армии правительству, а наоборот, внесло больший разлад, и привело к созданию офицерских организаций. Примером такой организации можно назвать «Союз офицеров армии и флота», который кроме пропагандистской работы по восстановлению дисциплины в армии также занимался заговорщической деятельностью, установив новые контакты в военных кругах, впоследствии приняв участие в корниловском мятеже [1, С. 150–151].

Но ничто так не ударило по армии как продолжение войны. «Нота Милюкова» с обязательством выполнения союзнических обязательств, а значит и продолжением войны вызвали апрельский кризис, так как это противоречило требованию народа во время Февральской революции. Эти события повлияли и на саму армию, где солдатская масса повсеместно отказывалась идти в атаку, вследствие чего, запланированное весеннее наступление перенесли на июнь. Правительство оказалось связано по рукам и ногам договором от 5 сентября 1914 года «О не подписании сепаратного мира», а также финансовыми обязательствами перед Антантой, в виде царских кредитов. По результатам конференции стран Антанты в Шантильи, проведённом в ноябре 1916 года, Россия должна была провести весной наступление, однако, всё складывалось плохо для армии и страны.

Для преодоления кризиса пригласили представителей соцпартий, правых эсеров и меньшевиков, занимавших большое количество мест в Петроградском Совете и выступавших за революционное оборончество пригласили во Временное правительство, поэтому во время июньского наступления Керенский и Петросовет убеждали идти в атаку.

В первые дни это сработало, но потом, наступление потерпело крах и привело к отходу солдат со своих позиций, контрн наступлению немецких войск, обострению конфликта между солдатами и офицерами, бунтами и попытками силовыми путями отправить солдат в наступление. Из ударных, боеспособных частей, были созданы специальные батальоны смерти, которые должны были стать примером для солдат и повлечь их за собой в атаку. Однако они не сыграли той роли, которую на них возлагали [1, С. 154– 155]. Тем более, используя их в качестве острия наступления, армия в итоге лишилась самых боеспособных частей.

Реакцией на этот провал, стали июльские демонстрации, где участвовали недовольные рабочие, солдаты и матросы. Однако используя ещё лояльные части, правительству удалось подавить эти демонстрации, а связанных с этими демонстрациями большевиков начать репрессировать.

Ответственность за провал снова возложили на верхушку армии, хотя в такой ситуации она мало чего могла сделать. Отстранили от командования генерала Брусилова, поставив вместо него генерала Корнилова, который был известен среди солдат и был решителен в своих действиях. Кроме того, он являлся выразителем интересов воинствующего офицерства, которое видело, во что превратилась армия из-за Временного правительства, Петросовета и большевиков. Они видели в Корнилове фигуру, способную наладить порядок, для чего нужно было лишь только дать ему диктаторские полномочия.

Разложившаяся уже к этому времени армия, не была способна на наступательные операции. И тут Корнилов, решивший разобраться с проблемой с самых верхов, устроил мятеж, собрав вокруг себя самые

боеспособные части. Мятеж, однако провалился, так, как эти части во время похода разбежались, а большевики, проводившие всё это время антивоенную пропагандистскую работу в армии, и выслушивая в отличие от других партий чаяния масс, стали более популярны у солдат. Таким образом победа Керенского и Временного правительства, стала победой большевиков. Большевики фактически перестали иметь конкурентов для себя в армии, вследствие чего солдаты-красногвардейцы в дальнейшем сыграли важную роль в Октябрьской революции.

Офицерство теряло своё положение и власть, а с приходом Советов окончательно утратив её, став отшельниками, затаившими сильную обиду. Этим и воспользовались антибольшевистски настроенные генералы, которые начали собирать силу для борьбы с новой советской властью. Однако многие из тех, кто служил в царской армии и армии Временного правительства, потом стали военспецами и основой новой, могучей Красной Армии [3, С. 353].

Таким образом, говоря о процессе разложения армии, мы видим, что эти события имели куда более широкий хронологический охват, начавшиеся еще до 1917 года, но принявшие куда более глобальный и радикальный характер, так как армия начала раскалываться вместе со всей страной. Продолжение войны убило как армию, так и новое правительство которое пыталось опереться на неё, но своими действиями лишившись ее поддержки. Не имея силовой опоры в виде армии, государство и правительство, не смогли долго существовать.

Список литературы

1. Гребёнкин И. Н. Разложение российской армии в 1917 г.: факторы и акторы процесса // Новейшая история России. 2014. № 3 (11). С. 145–159.
2. Бессчетнова Е. В. Развал Русской императорской армии в 1917 году // Социологическое обозрение. 2018. Т.17. №2. С. 299–315.
3. Ипполитов Г. М. О периодизации процесса разложения русской армии в 1917 году. К постановке проблемы // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 19, № 3(2), 2017. С. 345–356.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Коврова Виолетта Александровна, Аркашова Виктория Витальевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель

Спорт – это одна из составных частей здорового образа жизни. Он оказывает большое влияние на общий процесс развития. Физическая культура и спорт снимают утомление и способствуют восстановлению сил человека. Систематические занятия физическими упражнениями снимают нервно-психическое напряжение, повышают умственную, психическую и эмоциональную устойчивость при напряженной учебной работе [3].

Физическая активность может способствовать поддержанию таких качеств, как:

1. Стрессоустойчивость. Занятия физическими упражнениями позволяют успешно бороться с факторами стресса, так как студенческая жизнь наполнена разнообразными эмоциями, большим умственным напряжением, стрессами и переживаниями.
2. Адаптивность. Начало студенческой жизни обусловлено не только повышением умственных и физических нагрузок, но и зачастую сменой жительства. В таких случаях организм должен активизировать все ресурсы для успешной адаптации.
3. Работоспособность. Многие отечественные и зарубежные ученые отмечали взаимосвязь умственной работоспособности и физической культуры личности.

Во время работы за компьютером или книгами напрягаются многие группы мышц. При отсутствии разгрузки с помощью двигательной активности качество работы понижается. [6].

Положительное влияние физической культуры в учебном процессе обеспечивает состояние высокой работоспособности студентов:

- Длительное сохранение работоспособности в учебной деятельности;
- Ускоренная вработываемость;
- Успешное выполнение учебных требований;
- Высокая организованность в учебе;
- Рациональное использование свободного времени.

Систематические занятия помогают поддерживать должную умственную деятельность и работоспособность, а также способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов. Занятия физкультурой приводят к адаптации организма к выполняемой физической и умственной работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей в результате тренировок. Все изменения от тренировочного эффекта проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышения физической подготовленности [1].

У студентов, включенных в систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентировочных установок и более высокий жизненный тонус. Они легче

взаимодействуют в работе, требующей систематического напряжения организма, им легче дается эффективный самоконтроль. Все это положительно влияет на умственную работу студента в настоящем и будущем времени [5].

Результаты многочисленных исследований показали значительное улучшение умственной работоспособности студентов при включении в их привычный режим физической активности:

1. Показано что у занимающихся ежедневно способность выполнять заданную работу без признаков утомления увеличивается в большей степени, чем у выполняющих те же упражнения раз в неделю.

2. Выявлено снижение количества ошибочных действий в решении задач.

Так же можно отметить, что занятия физической культурой и спортом направлены на физическое и интеллектуальное развитие, формирующие молодое поколение.

Высшее учебное заведение гарантирует и всестороннее организует право всех студентов заниматься физической культурой и всестороннее поддерживает и мотивирует к занятиям студентов всех физических групп.

Регулярные физические нагрузки в большей степени положительно влияют на динамические параметры интеллектуальной деятельности. Использование нагрузок небольшой интенсивности приводит к умеренному повышению работоспособности в последующие 6 часов учебной работы и сглаживают процесс утомления. Нагрузки средней интенсивности оказывают выраженный положительный эффект, который сохраняется на всём протяжении работы. Нагрузки большой интенсивности создают кратковременные незначительные повышения работоспособности, которые быстро сменяются ее снижением до конца учебного дня [4].

Во время учебных семестров свободное время у студентов ограничено. У большинства учащейся молодежи наблюдается несоответствие объемов умственной и физической нагрузок. Именно поэтому очень важно в учебном процессе студента задействовать как можно больше мероприятий и направление на занятие физической культурой. Только комплексное развитие студентов может привести к гармоничному развитию умственной деятельности и физического здоровья.

Стоит отметить что мотивационно-ценностная составляющая физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи в высших учебных заведениях имеет огромное значение при формировании общей культурной личности будущего специалиста. Мотивационная составляющая очень важный аспект замотивированные на результат и осведомлённые о пользе занятий студенты посещают мероприятия и академические занятия без задолженностей. В данном вопросе при должной информированности студентов о пользе влияние физической активности на организм в целом, можно избежать академических задолженностей и тем самым замотивировать студентов к занятиям и внеучебным мероприятиям [4].

Поскольку отсутствия или недостаток физической активности и длительная и напряженная умственная работа, которая протекает на фоне большого нервно-эмоционального напряжения значительно ограничивает двигательную активность студентов. Это приводит к гиподинамии, значительному ухудшению состояния здоровья, так же чревата нервными срывами и депрессиями.

Стоит отметить, что появление специфических заболеваний происходит из-за недостатка физической активности, которые приводят к умственному переутомлению, задержке физического развития, снижению умственно-физической работоспособности [2].

Влияние физической активности на умственное, а также психическое и психологическое здоровье будущих специалистов должны быть параллельны друг другу. Это две составляющие одного целого, поэтому очень важно организовать учебную деятельность студентов таким образом, чтобы повысить мотивацию и заинтересованность студентов. Информирование о пользе и необходимости занятий должна проводиться на всех уровнях и среди студентов, и среди учебного состава высшего учебного заведения, так как пример в лице преподавателей это главный мотивационный фактор в глазах будущих специалистов.

Список литературы

1. Алиходжин Р.Р. Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов: учебное пособие/ Р.Р. Алиходжин, Е.С. Дубкова. - М.: РУТ(МИИТ), 2019. - 149 с.
2. Аннаев, Р.И. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие/ Р.И. Аннаев, Н.В. Чупанова. – Махачкала: ДГПУ, 2022. - 98 с.
3. Егоров, В.Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины: учебное пособие/ В.Н Егоров, Е.О. Кашмина. - Тула: Изд-во ТулГУ, 2022. - 174 с.
4. Зазулина Е.В., Крецу В.О. Проблема формирования физической культуры личности студента. – 2019. С. 63-64.
5. Листкова, М.Л. Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие/ М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. – М.: Изд-во Триумф, 2021. – 350 с.
6. Маслова И.Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие/ И.Н. Маслова, М.А. Ефремов. – Воронин.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОКИНЕЗИИ И ГИПОДИНАМИИ

Козырева Евгения Алексеевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

Научно-технический прогресс принёс изменения в жизнь каждого современного человека. С одной стороны, это отразилось в постоянно растущей механизации и автоматизации производства, сельского хозяйства и быта; планомерном увеличении числа людей, занятых умственным трудом; развитии всех видов общественного транспорта и неуклонном росте количества личных транспортных средств, а с другой - в снижении двигательной активности, явившейся результатом перемен. Так пришедшие инновации значительно упростили жизнь, но вместе с этим, снижение двигательной активности (гипокинезии) привело к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека (гиподинамии).

Рассмотрим данные понятия более подробно.

Гипокинезия – это пониженная двигательная активность. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами. В итоге снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам, нарушается координация движений, снижается тонус мышц, падает выносливость к силовым показателям [1,2]. Гипокинезия является причиной раннего старения. Старение может протекать по физиологическому (естественному) типу и патологическому, то есть ускоренному, преждевременному. Одной из причин преждевременного старения является тот фактор, что с возрастом у человека всё меньше желания двигаться, поэтому он попадает в группу людей, предрасположенных к гипокинезии. На фоне чего, итак ослабленный организм в силу возраста подвергается влиянию данного недуга.

На фоне длительной гипокинезии в организме происходят морфофункциональные изменения, в связи с чем наблюдается плавный и закономерный переход от гипокинезии к гиподинамией.

Гиподинамия - это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. Наиболее устойчивы к развитию гиподинамии мышцы шеи и спины, наименее устойчивы мышцы живота (что неблагоприятно сказывается на функции органов кровообращения, дыхания и пищеварения). Возникшие признаки гиподинамии ведут к снижению защитных сил организма, повышенной утомляемости, нарушению сна, снижению умственной и физической работоспособности [1,2].

К сожалению, снижение двигательной активности, и как следствие, ослабление организма стали особенностью жизни 80-90% современных горожан.

Существуют нормы оптимальной двигательной активности в зависимости от возраста, здоровья, физической подготовки и т.д. Установлено, что в среднем взрослым прописана норма за день 5-6 тысяч шагов. Молодёжи в возрасте до 18 лет - от 10 до 16 тысяч шагов. Так как пожилые люди с годами начинают шагать меньше, здоровый пенсионер должен нахаживать от 2 до 9 тысяч шагов ежедневно [3].

Одно мудрое изречение философа Аристотеля гласит, что движение – это жизнь, жизнь требует движения, и несомненно, она может стать определяющим фактором достижения хорошего здоровья.

Итак, важным элементом профилактики неблагоприятных последствий гипокинезии и гиподинамии является оптимальная двигательная активность человека. Ученые обнаружили, что усиленная физическая активность влияет на количество химических веществ в мозгу, отвечающих за эмоциональное состояние человека, таких, как дофамин, норадреналин и серотонин. Вот почему многие говорят, что чувствуют себя особенно хорошо после таких занятий.

Физическая подготовка способствует улучшению кровообращения на периферии и усиленному использованию кислорода в тканях. Количество открытых капилляров в работающих мышцах может возрасти в 50 раз.

Обмен веществ в мышцах при физической нагрузке может увеличиваться в 100 раз, что обеспечивается более полной экстракцией кислорода тканями из крови. В нормальных условиях большинство органов человека утилизирует из крови 20–25 % кислорода, а работающая мышца – 80 % и более [4].

Для повышения двигательной активности существует множество способов. Укрепление и сохранение здоровья проще всего достигается ходьбой. Во время ходьбы работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично работает сердце.

Еще одним простым средством сейчас - является «скандинавская ходьба». Появилась она благодаря лыжникам Финляндии. В середине прошлого века, в ожидании снега, они тренировались, имитируя технику лыжных ходов с палками в руках. Эти упражнения и легли в основу нового направления, быстро завоевавшего популярность у жителей северных стран.

Одним из эффективных средств является бег, так как он вызывает в организме значительные изменения, увеличивается частота сердечных сокращений, активность дыхания, укрепляется иммунная система, повышается сопротивляемость организма внешней среде, улучшается обмен веществ [5].

Итак, каждый человек может сам позаботиться о своём здоровье и в течение дня выполнять различные виды тренировок: утреннюю гигиеническую гимнастику, пешие прогулки, бег трусцой, прогулки перед сном.

Также зная норму своей двигательной активности, он легко может её контролировать. Отслеживать показатели помогут различные шагомеры в виде браслетов или программ, установленных на телефон. Так, если до нормы будет не хватать пару сотен шагов, то недостаток можно будет компенсировать, воспользовавшись каким-либо видом тренировки.

Требования, которые необходимо знать занимающимся физической культурой: все выполняемые упражнения должны быть дозированы; выбор упражнений и степень нагрузки соответствовать состоянию здоровья, и степени физической подготовленности по возрасту; интенсивность тренировочного процесса возрастает постепенно; тренировочный процесс повторяем; упражнения должны постоянно чередоваться сложные и простые, быстрые и медленные, обязательно использовать упражнения на расслабления; научиться самоконтролю.

Таким образом, научно-технический прогресс можно рассматривать с двух сторон: с положительной, т.к. увеличилась средняя продолжительность жизни, условия проживания стали более комфортными. С отрицательной - Снизилась двигательная активность, и вместе с этим стали возникать нежелательные изменения в организме, которые в отдельных случаях повлекли за собой развитие болезней. Итак, в качестве профилактики отрицательных последствий гипокинезии и гиподинамии необходимо регулярно заниматься физической культурой. Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, сохраняют здоровье и повышают работоспособность.

Список литературы

1. Лихограй, Л. И. Гипокинезия и гиподинамия / Л. И. Лихограй, Е. С. Уколова, А. В. Дробинина // Вестник научных конференций. – 2018. – № 12-2(40). – С. 66-67.
2. Рубцова, Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 124 с.
3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.
4. Кравчук, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с.
5. Чайковская, О. Е. Двигательная активность - основа борьбы с гиподинамией / О. Е. Чайковская // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях, Белгород, 19–20 апреля 2016 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016.

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА

Коломоец Софья Сергеевна, 4 курс, юридический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Современные люди все чаще используют гаджеты, они проводят много времени в неправильной позе, тем самым это может привести к различным болезням и искажению осанки.

Осанка представляет собой привычное положение человека в пространстве, функциональное состояние, которое нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению.

Правильной (нормальной) осанкой, считается такое положение тела, когда голова, плечи и туловище удерживаются прямо и ровно.

Благодаря правильной осанке у людей становится правильным дыхание и пищеварение, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше; при правильной осанке, диафрагма работает правильно, в результате этого голос человека лучше звучит.

Выделяют следующие патологические виды осанки:

Выпрямленная (плоская). При таком виде нарушений физиологические изгибы позвоночного столба значительно сглажены, снижена подвижность ребер.

Сутуловатая. Наиболее часто встречающийся вид нарушений, при котором наблюдается увеличение выраженности грудного кифоза и сглаженность поясничного лордоза. При этом лопатки неплотно прилегают к спине, а плечи сведены вперед и опущены.

Круглая (синдром круглой спины). При этом виде нарушений кифоз грудного отдела позвоночника значительный на всем его протяжении. Этот участок позвоночного столба приобретает вид дуги, обращенной выпуклостью кзади, а грудная клетка выглядит запавшей. При этом также наблюдается выпрямление поясничного лордоза, лопатки значительно отстоят от спины, а голова опущена.

Кифотическая. Такое нарушение характеризуется чрезмерной выраженностью физиологических изгибов позвоночника. Голова наклонена вперед, живот выпячен, а колени максимально разогнуты для удержания центра тяжести. Нередко наблюдается опущение внутренних органов из-за гипотрофии и низкого тонуса мышц брюшного пресса.

Лордическая. Выраженность поясничного лордоза приводит к тому, что живот выпячивается вперед, а спина выглядит как бы «откинутой» назад, так как грудной кифоз сглажен. Характерна слабость мышц передней брюшной стенки и узкая грудная клетка.

Сколиотическая. Отмечается искривление позвоночника с асимметрией сторон тела и односторонним повышением (или ослаблением) мышечного тонуса. [1]

На формирование осанки в первую очередь сказываются генетически обусловленное развитие костно-мышечной системы и тип конституции.

Формирование осанки происходит под влиянием центральной нервной системы, обуславливающей образование условных двигательных связей.

Нарушение осанки формируется еще в утробе матери, когда человек рождается, то родители должны внимательно следить за состоянием здоровья своего ребенка, как у него стоит стопа, как он держит голову.

Для того, чтобы скорректировать осанку нужно в первую очередь необходимо обратиться к специалисту, чтобы точно определить тип осанки и проверить степень выраженности нарушений. Кроме визуального осмотра и клинических тестов, в таких случаях часто назначается рентгеновское исследование позвоночника или оптическая томография.

Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно. [2]

Постепенная деформации осанки характеризуются частыми мигренями, болями в спине, изменением походки. Также можно отметить внешние признаки: неестественный наклон головы, западание грудной клетки, изменения верхней части позвоночника, уплощение свода стоп.

Также наблюдается и обратная зависимость: проблемы с опорно-двигательным аппаратом могут стать причиной изменения центра тяжести головы и возникновения деформаций смыкания челюстей. Особенно ярко это проявляется у подростков в период активного роста костей.

Если у ребенка диагностированы сколиоз или деформация кифоза (выпуклое искривление позвоночника, возникающее в грудной и крестцовой областях), с вероятностью 88% у него появятся аномалии окклюзии. Поэтому при возникновении проблем с позвоночником или прикусом, необходимо срочно обращаться к специалистам и проводить комплексное лечение под присмотром врачей ортодонтов и ортопедов. [3]

Неправильная осанка влияет и на внешний вид человека. Так как со временем шейный отдел деформируется, образуется горбик в районе седьмого шейного позвонка, так называемая «холка». Помимо влияния на эстетический вид человека, образующиеся зажимы в плечевом и шейном поясе нарушают циркуляцию крови и лимфы. Как следствие, лицо приобретает тусклый цвет, кожа становится сухой, а это прямая предпосылка к появлению морщин.

Состояние шейного отдела также влияет на работу лицевых мышц. От напряжения и спазмирования мышц шеи пережимаются нервные волокна и постепенно проявляется атрофия мышц, что в последующем может привести к деформации овала лица иптозу тканей. [4]

Также нарушение осанки может негативно влиять на активность и работоспособность. Неправильное положение позвоночника формирует напряжение и патологический спазм мышц, которые помогают поддерживать позу. Патологическое перенапряжение и деформации со временем закрепляются, что быстрее изнашивает кости, суставы и связки, ухудшается кровообращение мышц и их работа.

Постоянный физический стресс и напряжение могут привести к быстрой утомляемости и патологической усталости. Это происходит потому что, нарушение осанки и изменения походки, поддержание позы требуют гораздо большего количества энергии, усиленной работы мышц для удержания веса тела и поддержания равновесия. Это ухудшает здоровье в целом. [5]

Для того, чтобы люди не сталкивались с трудностями, возникающими в связи с нарушением осанки, нужно выполнять ряд упражнений. Регулярное выполнение физических упражнений, таких как плавание, дает хорошую равномерную нагрузку на весь организм. Также нужно правильно ходить, сидеть, спать на ортопедической подушке, заниматься активным образом жизни.

Главный залог успеха в формировании красивой и здоровой осанки – это самоконтроль. Но если искривление уже произошло, нужно смело приступать к лечению, и результат не заставит себя долго ждать.

Список литературы

1. Кошелева Л. П. Правильная осанка - залог здоровья человека // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. – 217 с.
2. Красикова И. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. Москва: Издательство «Корона-Век», 2013. – 176 с.
3. Гасимова З.В. Взаимосвязь зубочелюстно-лицевых аномалий с ротовым дыханием, нарушенной осанкой и способы комплексного лечения / З.В.Гасимова // Стоматология. - 2003. – 25 с.
4. Степкина М.А., Распространенность нарушений осанки и деформации позвоночника // Человек и его здоровье. - Санкт-Петербург, 2001. – 178 с.
5. Поньрко, Е.А. Динамика нарушений осанки // Культура физическая и здоровье. - 2011. – 59 с.

ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Колпакова Татьяна Владимировна, Черепанова Софья Александровна
2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Полноценное питание является жизненной необходимостью каждого человека, особенно студентов. В связи с высокой умственной и физической загруженностью, студенты не всегда успевают следить за своим питанием, однако делать это необходимо. Составить свой рацион, содержащий в себе все полезные вещества не так сложно. В первую очередь, в нем должны присутствовать белки.

Белки или протеины - высокомолекулярные азотсодержащие органические соединения, молекулы которых построены из остатков аминокислот. Количество остатков молекул аминокислот в одной молекуле белка может достигать нескольких тысяч. В состав белков входят 20 наименований аминокислот.

Аминокислоты классифицируют на:

- **Заменимые** – то есть те, которые могут синтезироваться в организме человека, они способны заменять одна другую в рационе, так как превращаются друг в друга. К таким аминокислотам относят аланин, аспарагин, аспарагиновую кислоту, глицин, глутамин, глутаминовую кислоту, пролин и серин.
- **Частично-заменимые** – аминокислоты, которые могут синтезироваться в организме, но при участии других АК. Такими являются аргинин и гистидин (но они не могут синтезироваться в организме детей), тирозин и цистеин (для их синтеза необходимы незаменимые АК).
- **Незаменимые** – аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме и в достаточных количествах должны поступать вместе с пищей. К ним относят валин, лейцин, изолейцин, лизин, треонин, триптофан, фенилаланин, метионин.

Рекомендованная ВОЗ и суточная норма незаменимых аминокислот для взрослого человека:

Аминокислота	Суточная норма на 1 кг веса тела(мг)
Валин	26
Лейцин	39
Изолейцин	20
Лизин	30
Треонин	15
Триптофан	4
Фенилаланин	12
Метионин	10,4

Продукты, богатые незаменимыми аминокислотами:

Валин: зерновые, бобовые, арахис, грибы, молочные продукты, мясо.

Изолейцин: миндаль, кешью, турецкий горох, чечевица, рожь, большинство семян, соя, яйца, куриное мясо, рыба, печень, мясо.

Лейцин: чечевица, орехи, большинство семян, овёс, бурый (неочищенный) рис, рыба, яйца, курица, мясо.

Лизин: пшеница, орехи, амарант, гречиха, молочные продукты, рыба, мясо, горох.

Метионин: бобы, фасоль, чечевица, соя, гречиха, молоко, яйца, рыба, мясо.

Треонин: орехи, бобы, молочные продукты, яйца.

Триптофан: бобовые, овёс, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровые орехи, молоко, йогурт, творог, рыба, курица, индейка, мясо.

Фенилаланин: бобовые, орехи, говядина, куриное мясо, рыба, яйца, творог, молоко. Также образуется в организме при распаде синтетического сахарозаменителя — аспартама, активно используемого в пищевой промышленности.

Аргинин (частично-заменимая аминокислота): семена тыквы, арахис, кунжут, йогурт, швейцарский сыр, свинина, говядина, горох.

Гистидин (частично-заменимая аминокислота): соевые бобы, арахис, чечевица, тунец, лосось, куриные грудки, свиная вырезка, говяжье филе.

Белок является строительным материалом для каждой клетки, основой для химических процессов и играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Мышцы, сосуды, ткани внутренних органов, клетки крови, антитела, ферменты и гормоны — все это есть в нашем теле благодаря белкам.

Нормы потребления белка напрямую связаны с полом и возрастом. Необходимое количество поступления в организм белка составляет 0,8-1 г на 1 кг массы тела взрослого человека в сутки. Считается, что взрослому человеку, работа которого не предполагает серьёзной физической нагрузки, необходим 1 г белка

на 1 кг массы тела в сутки. При заболеваниях почек, сопровождающихся нарушением их функции, норма потребления белка снижается до 0,60,8 г на кг массы тела в сутки. У профессиональных спортсменов норма потребления белка выше — 1,3-1,6 г на кг массы тела в сутки и даже больше, в зависимости от вида спорта и спортивного периода. Физиологические потребности в белке детей до 1 года – 2, 2-2, 9 г/кг массы тела. А вот пожилым людям количество белка в рационе необходимо сокращать, поскольку процессы, происходящие в организме, не требуют столь высоких норм потребления.

В соответствии с методическими рекомендациями ВОЗ, в сбалансированном, здоровом рационе доля белков должна обеспечивать от 10 до 15% его калорийности.

При недостаточном поступлении белка с пищей нарушаются многие жизненные процессы: замедляется обмен веществ, снижается иммунитет, появляется слабость, развивается анемия, ухудшается состояние волос и ногтей. Чтобы не допустить этого, необходимо своевременно пополнять запасы белка.

Функции белков в организме человека:

- Структурная функция – белки входят в состав ядра, протоплазмы, мембран клеток всех органов и тканей.
- Энергетическая функция – при окислении 1 г белков выделяется 4 ккал или 16,74 кДж энергии.
- Защитная функция – антитела, образующиеся при поступлении в организм чужеродных веществ, являются белками.
- Антитоксическая функция – белки образуют с токсинами малоактивные комплексы, которые выводятся из организма.
- Функция воспроизводства живой материи – белки участвуют в процессах воспроизводства живой материи, входя в состав нуклеопротеидов.
- Опорная функция – белки входят в состав костей, хрящей, сухожилий.
- Сократительная функция – белки обеспечивают сокращение мышц.
- Каталитическая функция – ферменты – это биокатализаторы белковой природы.
- Транспортная функция – некоторые белки плазмы крови обеспечивают перенос питательных веществ.

Регуляторная функция – многие гормоны и их производные являются белками.

Интересные факты:

- От переизбытка белка, в первую очередь, страдают почки – увеличивается уровень мочевины и мочевой кислоты в крови.
- Непереносимость белка – редкий вид пищевой аллергии. Чаще всего она встречается в раннем детском возрасте (50%). Причина – нарушения в работе иммунной системы.

Одной из важных составляющих полноценного рациона являются углеводы, так как они являются хорошим источником энергии для организма.

Углеводы – природные органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды. Для нашего организма углеводы являются основным «топливом», обеспечивающим энергией все процессы, происходящие в теле человека.

Углеводы участвуют в синтезе заменимых аминокислот, являются материалом для роста клеток и питанием для мозга. В организме углеводы преобразуются в глюкозу, которая необходима для адекватной работы всего организма и особенно мозга. Углеводы являются мгновенным источником энергии.

Все углеводы, содержащиеся в продуктах питания, разделяют на:

- Быстрые (простые) – обладают высоким гликемическим индексом.
- Медленные (сложные) – с низким гликемическим индексом.

Гликемический индекс показывает степень изначального повышения сахара в крови при приеме пищи. В ответ на скачок сахара организм выделяет гормон – инсулин, который транспортирует глюкозу в кровь. Чем больше сахара, тем выше выделение инсулина.

Быстрые (или простые) – углеводы быстро поступают в кровь и сразу же используются в качестве энергии, их ещё называют легкоусвояемыми. Они резко поднимают уровень сахара в крови.

Быстрые углеводы есть во всех продуктах питания, в которые добавлен сахар:

- кондитерские изделия;
- выпечка;
- овощи со сладковатым привкусом (картофель, свекла, репа, тыква);
- фруктах (бананы, виноград, персики, абрикосы, арбузы, дыни, черешня и сухофрукты (курага, финики, изюм);
- фруктовых соках (как с добавлением сахара, так и в натуральных);
- напитки (газировка, компоты, сладкий чай, алкоголь);

Этот список достаточно длинный, но принцип отнесения к нему один - если в еде присутствует сладость, она содержит простые углеводы.

Если злоупотреблять пищей в высоком ГИ долгое время, то появится постоянное чувство голода и как следствие будет расти вес.

Механизм такой: организм привыкает к высокой выработке инсулина и его будет много, даже когда человек будет употреблять пищу с низким гликемическим индексом. Инсулин быстро переносит сахар из крови и сразу же опять появляется чувство голода (так как глюкозы в крови, доступной для получения энергии для

текущего потребления, не остаётся), в результате человек начинает потреблять пищи больше, чем нужно, что приводит к увеличению веса, если ежедневный расход калорий (за счёт физической активности) не повысился.

Для того, чтобы указанные продукты не откладывались «про запас», кушать их лучше в первой половине дня маленькими порциями.

Другой вариант - после приема такой пищи предусмотреть физическую нагрузку для сжигания приобретенных калорий.

Медленные углеводы (или сложные, комплексные) – расщепляются в организме гораздо медленнее, и в течение дня постепенно расходуются на активную физическую деятельность, а не сразу превращаются в жиры. Польза медленных углеводов еще и в том, что они не увеличивают уровень сахара в крови. Их можно употреблять страдающим сахарным диабетом.

Медленные углеводы содержатся в:

- овощах;
- необработанных крупах (буром рисе, гречке, бобовых, геркулесе не быстрого приготовления);
- цельнозерновом хлебе;
- макаронах из твердых сортов пшеницы;
- продуктах, содержащих большое количество клетчатки

Сложные углеводы обладают низким гликемическим индексом, не провоцируют высокой секреции инсулина. Сахар поступает в кровь постепенно, обеспечивает организм энергией дольше, чем простые углеводы. Таким образом, человек долго не испытывает чувства голода и не потребляет пищи больше, чем нужно.

Медленные углеводы употребляйте, когда нужно утолить голод надолго, но при этом физическая активность будет на среднем уровне – на завтрак (вместе с простыми углеводами, которые сразу восполнят дефицит энергии после сна), обед и ужин.

Нормы употребления углеводов для любого человека должны составлять примерно половину от общего количества калорий. Именно углеводы являются основным ресурсом пополнения энергии. При низкой физической активности человеку требуется около 3-5 г углеводов на кг веса, которые могут быть повышены до 7 или даже 10 грамм на кг веса интенсивных тренировок и тяжелой физической работе. В среднем человеку в день требуется около 300 грамм углеводов, из которых 200-250 грамм приходятся на сложные углеводы и клетчатку, и примерно 50-75 грамм составляют быстрые углеводы.

Интересные факты:

- Растения синтезируют углеводы с помощью солнечного света.
- Университет Лафборо и американское издание опубликовало уникальные результаты.

Оказывается, что спортсмены, которые употребили перед марафоном углеводную пищу, показали лучшие результаты в забеге на 10 километров.

Значительную роль в жизнедеятельности организма играют жиры. Они

являются вторыми по значимости после углеводов источниками общей энергии, поступающей с пищей.

В то же время, физиологическая роль жиров, не сводится лишь к их энергетической функции. Помимо высокой калорийности, биологическая ценность жиров определяется наличием в них жирорастворимых витаминов (А, D, Е) и жирных полиненасыщенных кислот.

Функции жиров:

- Теплоизоляция — именно она и определяет важность и характер отложения подкожной жировой клетчатки.
- Структурная — участвует в формировании билипидного слоя мембраны
- Регуляторная — в основе химической природы некоторых витаминов (А, D, Е, К), а также гормонов (в частности, половых)
- Амортизирующая функция — они защищают внутренние органы от различного рода повреждений.

Свойства жиров определяются жирными кислотами. Жирные кислоты бывают: насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные.

Насыщенные жирные кислоты содержатся в жирах животного происхождения. Существует мнение, что они отрицательно влияют на жировой обмен, способствуют развитию болезней сердца, ожирению, желчнокаменной болезни.

Продукты, содержащие насыщенные жирные кислоты: сливочное масло, молочные жиры; мясо, сало, животные жиры; пальмовое, кокосовое и масло какао-бобов.

К мононенасыщенным кислотам относится олеиновая кислота. Её много в оливковом масле. Считается, что олеиновая кислота способствует снижению риска возникновения сердечно - сосудистых заболеваний.

Полиненасыщенные жирные кислоты включают в себя линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоту. В организме человека они не синтезируются и могут поступать только с пищей. ПНЖК положительно влияют на работу головного мозга, жировой обмен, выведение из организма холестерина, а также нормализуют состояние кожи.

Продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты: жирные сорта рыбы, рыбий жир, льняное, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое масла, масло из зародышей пшеницы, грецкого ореха, семена.

Здоровое питание предполагает наличие в рационе как растительных, так и животных жиров. Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты. Но не содержат витаминов А и D, а также легко окисляются. Животные жиры содержат лецитин, витамины А и D.

Потребность в жирах меняется с учетом пола, возраста, характера физической активности и климата. Ежедневная норма потребления жиров для здорового человека составляет примерно 1-1,3 г жира на 1 кг массы тела. 30% от общего количества жиров должны составлять растительные. Баланс жирных кислот: полиненасыщенные – 10-20%; насыщенные – 30%; мононенасыщенные – 50-60%. В соответствии с методическими рекомендациями ВОЗ, в сбалансированном, здоровом рационе (БЖУ) доля жиров должна обеспечивать от 15 до 30% его калорийности.

Интересные факты:

- Жир является своеобразным абсорбентом для витаминов. Люди, которые постоянно принимают витамины, замечают, что после еды действие витаминов ощущается слабее. Особенно, если витамины в растворимой форме.

- Женщины должны поддерживать в организме от 13 до 17% жира, которые обычно хранятся в бедрах, груди, бедер и животе. У мужчин жир хранится в животе. Они должны поддерживать в организме долю жира от 3 до 5%, что значительно меньше, чем у женщин.

Таким образом, составить полноценный рацион, содержащий в себе все необходимые компоненты для нормальной жизнедеятельности, не так сложно. Очень важно следить за своим питанием, так как от этого зависит здоровье человека.

Список литературы

1. Пищевая химия (белки, липиды, углеводы): учебно-методическое пособие / Е. В. Алексеенко, И. С. Витол, Г. Н. Дубцова [и др.]; под редакцией А. П. Нечаева. — Москва: МГУПП, 2022. — 96 с.
2. Банзаракшеев, В. Г. Патолофизиология системы пищеварения: учебно-методическое пособие / В. Г. Банзаракшеев. — Улан-Удэ: БГУ, 2021. — 74 с.
3. Вирзум, Л. В. Жиры. Углеводы. Белки: учебное пособие / Л. В. Вирзум, Т. А. Шаповалова. — Иваново: ИГСХА им. акад. Д.К.Беляева, 2021. — 59 с.
4. Мезенова, О. Я. Гомеостаз и питание: учебное пособие / О. Я. Мезенова. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 224 с.
5. Рябичева, А. Е. Пищевая биотехнология: учебно-методическое пособие / А. Е. Рябичева, В. А. Стрельцов. — Брянск: Брянский ГАУ, 2022. — 53 с.

ПАРАДОКСАЛЬНОСТЬ СОЗНАНИЯ

Кондратов Дмитрий Евгеньевич, 2 курс, Инженерный институт

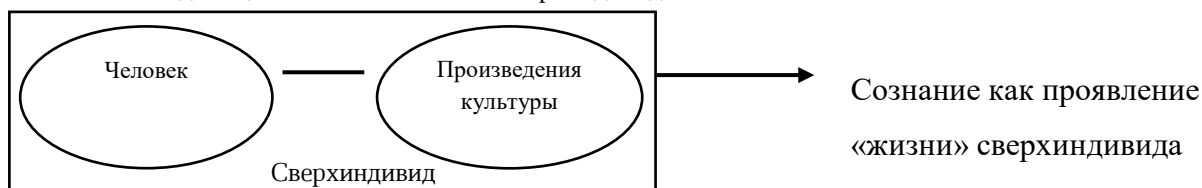
Новосибирский государственный аграрный университет

Кушнаренко Сергей Петрович – научный руководитель, кандидат философских наук

Проблема постижения сознания в том, что когда мы строим теоретическую концепцию сознания, то при этом уже задействуется наше практически действующее сознание. Поэтому представление о сознании скрывает действительный феномен сознания. Сознание есть «превращенная форма» проявления специфических «систем» (живых и разумных существ). Например, деньги – «превращенная форма» реального труда, вложенного в создание товара. То есть, сознание скрывает свой источник от себя самого и не есть то, что оно о себе говорит.

Как «снять» интерпретации сознания, которые присутствуют в явлении сознания и выйти к самому сознанию как феномену, в его непосредственной данности? Как получить непосредственный опыт сознания? Такую задачу ставит перед собой феноменология Э. Гуссерля. Минус этого подхода в том, что «феномен сознания» у Гуссерля есть не реальное сознание, а сознание «очищенное», полученное посредством операций эпохе и редукции.

Философ, рассматривающий реальное сознание – М.К. Мамардашвили. Его подход состоял в том, что сознание есть эффект жизни так называемых «сверхиндивидов» - то есть, сознание – свойство людей вместе с произведениями культуры. Под этим понимается, что произведение содержит «структуры сознания», которые наполняются жизнью в «живых состояниях» мысли и чувства людей, находящихся с ними в непосредственном контакте (возникновение собственных мыслей при прочтении книги, впечатление при восприятии картины). Проблема понимания сознания в том, что его связывают либо с мозгом, либо с человеком в целом, – но минимальная единица сознания – именно «сверхиндивид».



Каковы же специфические свойства (структура) произведений, с которыми связывается структура сознания? В этих произведениях присутствует духовный путь человека к достижению состояния свободы – то есть, эта структура – топология пространства-времени событий сознания в ходе этого пути. В чём же специфика действий, связываемых с сознанием?

Сознание есть характеристика определенного класса действий, выраженных личностными актами (то есть свободными). Но как же отличить свободные поступки от несвободных? Здесь стоит учесть, что под свободными поступками мы понимаем те, которые осуществляются на духовном пути личности.

Сознание есть то, что относится к единству умственного и физического действия. Неправильно разделять человека и предмет, над которым был проведен акт сознания. Как пишет Анри Бергсон, мысль тоже есть действие: «...наша мысль изначально связана с действием. Именно по форме действия был отлит наш интеллект» [Цит. по: 1, с. 325]. Согласно В. П. Зинченко, умственное действие всегда имеет предметно-вещественный аспект: «...любое идеальное, умственное действие содержит в себе в явном или скрытом виде реальное движение» [2, с. 64]. Сознание, по М. Мамардашвили, есть своего рода «пауза», выпадение из обычного ряда действий. Но это не полное бездействие, это тоже особого рода действие. Соответствующие физические действия имеют микропредметный характер. То целое, которое в данном случае подвергается идеализации, В. П. Зинченко обозначается как «живое движение» [2, с. 65]. По его мнению, есть своего рода «первичное интегральное (синкретическое) образование, своего рода симптомо-комплекс, в котором в недифференцированной пока еще форме присутствуют праформы всех классических атрибутов души — познания, чувства и воли» [3, с. 428]. Итак, можно утверждать, что первично дано «движение сверхиндивида» (как целостности более высокого порядка, чем отдельный человек), а движение сознания или физическое движение есть абстракции от этого реального целого (аналогично, свойство жизни принадлежит клетке как целому, а не отдельным ее частям).

Список литературы

1. Эпистемология: перспективы развития / отв. ред. А. В. Лекторский. – М.: Канон+; РООИ «Реабилитация», 2012. – 536 с.
2. Зинченко В. П. Психология предметного действия. М. – СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2018. – 384 с.
3. Зинченко В.П. Философское наследие. – М., СПб: ЦГИ «Принт», 2016. – 504 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Коняхина Ксения Владимировна, 2 курс, биолого-технологический институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель

Цель работы - выяснить наиболее популярные и доступные способы профилактики сколиоза при помощи лечебной физкультуры.

Задачи работы:

1. Изучить базовый комплекс упражнений при сколиозе;
2. Рассмотреть пользу лечебной физкультуры при сколиозе;
3. Углубить свои знания по выбранной теме;
4. Усовершенствовать умения работы с литературными источниками.

Результаты и обсуждение: Комплексы лечебной физкультуры разработаны для сколиоза с разной степенью искривления позвоночника, деформации грудной клетки. Занятия проводят с индивидуальным подбором упражнений. Могут включать активные упражнения, которые делает непосредственно сам больной, и пассивные — выполняются чужим руками или с помощью специальных аппаратов, механизмов (механотерапия). Активные упражнения бывают облегченными, проводимые с помощью разных приспособлений, как специальный стол, лямки, свободные, с динамическими и статическими усилиями. Так же существует базовый комплекс упражнений, который может быть рекомендован всем, которые можно выполнять в домашних условиях на постоянной основе [1]. К нему относятся следующие упражнения:

1. Разгрузка позвоночника.

Все упражнения ЛФК традиционно начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника.

Классическое упражнение - ходьба на четвереньках. Длительность выполнения 2-3 минуты. Ложимся на подстилку на спину. Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса [2].

2. "Вытяжение" позвоночника.

Лёжа на спине, пятками тянемся "вниз", макушкой - "вверх". Выполняем 3-4 "вытяжения" по 10-15 секунд.

3. Велосипед.

Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ногами совершаем движения, имитирующие езду на велосипеде. Важно: большая часть амплитуды движений ног должна "ниже" тела, болтать ногами над

животом не надо, нужно, чтобы выпрямляемая нога поочередно проходила близко к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд [4].

4. Ножницы.

Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: горизонтальные махи желательно производить ближе к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода по 30-40 секунд. Теперь переворачиваемся на живот. Упражнения на животе предназначены в основном для укрепления различных мышц спины.

5. Вытяжение.

Выполняется аналогично упражнению 2, только на животе.

6. Плавание.

Исходное положение - лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Прогибаемся в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Удерживая такое положение, выполняем движения, имитирующие плавание брассом:

- руки вперед, ноги развести в стороны;
- руки в стороны, ноги соединить;
- руки к плечам, ноги по-прежнему вместе и т.д.

Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений с кратковременным отдыхом между подходами (5-10 секунд) [5].

7. Удержание.

Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Ноги вместе, руки в стороны, ладони вывернуты вверх. Статически замираем в этом положении на 10-15 секунд. Важно: желательно не задерживать дыхание, при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Выполняем 3-4 повторения с кратковременным отдыхом между повторениями (5-10 секунд).

8. Вращение руками.

Упражнение для фиксаторов лопатки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), локти в сторону, пальцы рук к плечам. Выполняем вращение рук назад (по часовой стрелке). Выполняем 3-4 подхода по 40-50 секунд [4].

Регулярные занятия лечебной гимнастикой при сколиозе оказывают оздоровительное и общеукрепляющее воздействие на организм, решают сразу несколько проблем:

- восстановление общей физической формы;
- увеличение подвижности суставов, гибкости связок, мышечной силы;
- стимулирование тканевого обмена и кровообращения;
- увеличение амплитуды и количества движений в пораженном сегменте;
- уменьшение выраженности боли;
- формирование и развитие мышечного каркаса;
- правильное удержание позвоночника;
- вытяжение позвоночника, возвращение позвонков в физиологическое положение [3].

Кроме того, регулярные занятия лечебной физической культурой улучшают работу сердца, лёгких, органов таза, сдерживают дальнейшее прогрессирование деформации, предупреждают развитие осложнений, а также подходят для профилактики сколиоза [1].

Список литературы

1. Биалек М., Мханго А. \ статья: Концепция «FITS»: функциональная индивидуальная терапия сколиоза. Stud Health Technol Inform. 2008 г. – 13 с.
2. Леонтьев А.Н. \ Искривление позвоночника: учебник. - СПб., 2004 г. – 87 с.
3. Н.С.Лазутина. \ Учебное издание “Здоровый позвоночник — основа жизни”. - М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008. - 22 с.
4. Толо В.Т., Херринг Дж.А. \ статья: Упражнения для лечения сколиоза: современный обзор. Деформация позвоночника. 2020 г. – 35 с.
5. Ким Т. К. , И. В. Шагин / Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года [Электронное издание] – Москва : МПГУ, 2018. – 138 с.

БИОРИТМЫ

Копейкина Екатерина Евгеньевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Очень часто люди задаются вопросом почему они достаточно спят и не высыпаются. Чаще всего эта проблема решается за счет восстановления работы биоритмов. Все люди, как и в целом все живые существа, подвластны влиянию биологических ритмов, то есть периодически повторяющимся изменениям характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Это своеобразные ритмы жизни, которые реагируют на регулярные солнечные циклы, смену времен года, приливы и отливы. Наибольшее внимание привлекают такие многодневные биологические ритмы человека, как 23-дневный — физический, 28-дневный — эмоциональный и 33-дневный — интеллектуальный. Авторами существующей около сотни лет теории трех биоритмов были три человека: психолог Герман Свобода и отоларинголог Вильгельм Флисс, которые открыли независимо друг от друга эмоциональный и физический биоритмы, а также Фридрих Тельчер, исследовавший интеллектуальный биоритм. Исследования продолжались в США, Европе и Японии. Более популярно это стало с открытием ЭВМ и с усовершенствованием компьютеров. В 70-80 гг. весь мир говорил о биоритмах. [1]

Каждый цикл состоит из двух фаз: в первой фазе процессы достигают своего максимума, во второй — минимума. Интенсивность физиологических процессов в организме на протяжении суток имеет тенденцию повышаться в утренние часы и спадать в ночное время. Утром лучше работает восприимчивость органов чувств: человек лучше слышит, различает оттенки цветов. [2]

Физический биоритм отражает состояние мышечной системы. Согласно ему, изменяется способность выполнять физическую работу, выносливость, уверенность в своих силах, сопротивляемость организма. В течение первой половины цикла человек испытывает общий подъем, легко справляется с физической нагрузкой. Во второй половине цикла наблюдается быстрая утомляемость, меньшая выносливость. Критические дни приходятся на первый и 12-й дни. Эмоциональный биоритм отражает состояние нейрогуморальной системы. В первую половину цикла наблюдается жизнерадостное настроение, повышенная чувствительность, общительность. Во второй половине преобладает раздражительность, низкая скорость реакции на внешний стимул. Критические дни — первый и 14-й дни цикла. Интеллектуальный биоритм порождается деятельностью головного мозга. Первая половина характеризуется повышенной способностью к запоминанию, усвоению нового материала, активизацией творческого и аналитического мышления. Во вторую половину эти показатели снижаются. Критическими днями являются первый и 17-й дни. [2]

Наиболее известные биологические ритмы, циркадные ритмы, повторяются примерно каждые 24 часа. Циркадные ритмы влияют не только на сон и бодрствование, но и на температуру тела, секрецию гормонов, обмен веществ и функции органов, а их нарушение может привести к проблемам со здоровьем. В здоровом населении такие ритмы колеблются от 22 до 25 часов. Эта вариация объясняет почему одни люди – ранние пташки, а другие – ночные совы. Самую напряженную работу рекомендуется выполнять в те часы, когда основные системы организма находятся на пике своей активности. Наибольшая активность «жаворонков» приходится на полдень, у «голубей» - на три часа дня, а «совам» рекомендуется самую напряженную работу оставлять на 5-6 часов вечера. Суточные, месячные, годовые биоритмы почти не изменились с первобытных времен и не могут угнаться за ритмами современной жизни, поэтому так важно грамотно организовывать свой режим труда и отдыха. [3]

Если говорить о пике активности спортсменов, то она оказывается в привычное для него время тренировки, то есть когда время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма. Если двигательная активность регулярно проводится в определенное время, то формируется соответствующая динамика циркадных ритмов. Время занятий должно быть максимально стабильным, поскольку изменение графика тренировок сопровождается падением работоспособности, ослаблением процесса восстановления после нагрузок, это приводит к снижению качества тренировочного процесса и может сказаться на организме спортсмена. Время занятий следует изменять лишь перед соревнованиями, если время их проведения отличается от привычного времени тренировок. Если соревнования проводятся в ином часовом поясе, то рекомендуется более раннее прибытие и, следовательно, более лучшая адаптация спортсмена к новому часовому поясу на момент соревнований. [4]

Далее будет представлена классификация биоритмов.

1) По источнику воздействия природные биологические ритмы делятся на внешние или экологические (экзогенные) и внутренние (эндогенные).

1.1. Экзогенные ритмы имеют геофизическую природу, к ним относятся:

- суточные колебания;
- годовичные (сезонные) ритмы;
- лунные ритмы;
- солнечные ритмы.

Сигналами о таких колебаниях в природе могут быть: температура, освещенность, влажность, длительность и интенсивность солнечного и лунного излучения, магнитные колебания и др.

Примерами влияния суточных колебаний в организме человека были приведены в первой части реферата, однако в природе мы можем их также наблюдать, например, на цветах: каждое утро, незадолго до рассвета, они раскрывают свои бутоны, цветы начинают размножение и напитываются светом; вечером бутоны закрываются, растения начинают фотосинтез.

Примерами адаптации живой природы к сезонным изменениям могут быть зимняя спячка, миграция, размножение животных, цветение, листопад, подготовка к покою у животных.

Человек, даже с учетом всех созданных им удобств (продовольствие, отопление, искусственное освещение) также подвержен сезонным колебаниям. Одно из них – сезонное аффективное расстройство (САР), которое в народе называют зимней депрессией. Зимняя депрессия связана с множеством факторов, но главный из них – уменьшение светового дня. Постоянное пребывание в помещении с искусственным освещением влияет на сон, синтез витамина D, гормональный (серотониновый и мелатониновый) метаболизм и приводит к ряду изменений, проявляющихся в следующих симптомах:

Настроение: гнев, тревожность, апатия, общее недовольство, безнадежность, неспособность получать удовольствие, одиночество, потеря интереса, перепады настроения и печаль.

Сон: избыточная сонливость, бессонница и депривация сна.

Психологическое состояние: депрессия и постоянно повторяющиеся мысли.

Весь организм: изменение аппетита, утомляемость, беспокойство.

Поведение: плаксивость, раздражительность и социальная изоляция.

Вес: набор или потеря веса.

Когнитивные функции: недостаток концентрации внимания.

Основные ритмы в природе, наложившие свой отпечаток на все живое на Земле, возникли под влиянием вращения Земли по отношению к Солнцу, Луне и звездам.

Известно, что лунные ритмы (притяжение луны) отражаются на отливы и приливы морей и океанов, их влияние хорошо заметно на морских растениях, животных и микроорганизмах.

Луна оказывает воздействие и на человеческий организм. Например, в дни перед полнолунием существенно снижается мелатонин (гормон сна), достигая своего нижнего порога в ночь полнолуния. Из-за этого у многих людей фаза медленный дельта-сон (глубокий сон) сокращается почти на треть, из-за чего может запуститься цепная реакция тревожности и бессонницы, которая длится неделями. До максимального уровня мелатонин поднимался на четырнадцатый или пятнадцатый день 29-дневного лунного цикла.

Психологи также отмечают изменения в поведении некоторых людей, связанные с фазами луны, в частности, известно, что в новолуние растёт число самоубийств, сердечных приступов и пр.

Из всех ритмических воздействий, поступающих из Космоса на Землю, наиболее сильным является воздействие ритмически изменяющегося излучения Солнца. Многочисленные исследования, проведенные отечественными и зарубежными учеными, показали, что во время наибольшей активности Солнца возникает резкое ухудшение состояния больных, страдающих гипертонической болезнью, атеросклерозом и инфарктом миокарда. В этот период времени происходят нарушения функционального состояния ЦНС, возникают спазмы кровеносных сосудов.

Французские ученые Г. Сардау и Г. Валло установили, что момент прохождения пятен через центральный меридиан Солнца в 84% случаев совпадает с внезапными смертями, инфарктами, инсультами и другими осложнениями. Такое явление происходит в основном во время максимальной активности в период солнечного цикла, длительность которого составляет примерно 11 лет.

1.2. Эндогенные (физиологические) ритмы связаны с саморегуляцией в пределах одного организма (например, изменение температуры тела в течение суток). Эти ритмы в значительной мере являются генетически обусловленными. Они могут иметь периоды от долей секунды до нескольких минут, например, ритмы давления, биения сердца и артериального давления.

2. По продолжительности среди биоритмов выделяют инфрадианные и ультрадианные ритмы.

2.1. Инфрадианные ритмы – это ритмы длительностью больше суток (впадение в зимнюю спячку (животные), менструальные циклы у женщин, еженедельные социальные колебания).

2.2. Ультрадианные ритмы – это ритмы длительностью меньше суток (концентрация внимания, изменение болевой чувствительности, процессы выделения и секреции, цикличность фаз, чередующихся на протяжении 6-8-часового нормального сна у человека).

Влияние биоритмов на работоспособность человека

Хронотипы и их характеристика

У каждого из нас в голове «тикают» основные и десятки других биологических часов по всему организму, но у не у всех эти часы показывают одно и то же время – внутренние часы двух с виду похожих людей или даже родственников могут идти с разной скоростью. Например, одни могут вставать рано, полные энергии, тогда как другой в это время предпочли бы остаться в кровати. Люди относятся к разным категориям (хронотипам) с собственными показателями утренней и вечерней активности.

Традиционно выделяют три хронотипа:

1. Жаворонки – просыпаются рано.

2. Голуби – просыпаются не слишком рано и не слишком поздно.

3. Совы – просыпаются поздно.

Для их определения используется тест Хорна-Остберга. Этот тест исходит из предпочтений человека во времени сна/пробуждения/активности. Однако традиционная классификация не учитывает периода спада и активности различных способностей людей, времени «тяги ко сну», крепости сна, а также личностных качеств индивидуумов.

Майкл Бреус, современный американский специалист, разработал свою альтернативную классификацию и анкету к ней. В своей классификации он разделил людей на четыре хронотипа, названных в честь четырех млекопитающих: дельфина, льва, медведя и волка.

1. Дельфины. У этих животных полушария мозга спят поочередно (так называемый однополушарный сон), что значит, что это животное даже во сне всегда на чеку, готовое к нападению хищника. К этой категории Бреус отнес страдающим бессонницей интеллектуалов и неврастеников с неглубоким сном и низким влечением ко сну. Основные характеристики:

- Ключевые черты характера: осторожность, интровертность, нервозность, интеллектуальность.
- Ключевые модели поведения: избегают рискованных ситуаций; перфекционисты, которые уделяют особое внимание мелочам; склонны к обсессивно-компульсивному поведению.
- График сна и активности: Дельфины обычно просыпаются уставшими и пребывают в этом состоянии до позднего вечера, когда их самочувствие резко улучшается. Максимальная активность: поздно ночью. Максимальная продуктивность: днем, кратковременными периодами. Дневной сон: пытаются вздремнуть, чтобы наверстать упущенное ночью, но им это редко удается.

2. Львы. Львы выходят на охоту утром и находятся на вершине пищевой цепи. Бреус посчитал, что такое животное хорошо подойдет оптимистам утреннего типа со средним влечением и ранним уходом ко сну. Основные характеристики:

- Четыре ключевые черты характера: добросовестность, спокойствие, практичность, оптимизм.
- Четыре ключевые модели поведения: завышают планку; следят за здоровьем и физической формой; предпочитают позитивное общение; подробно разрабатывают стратегии.
- График сна и активности: Львы просыпаются на заре или раньше с ясной головой, к концу дня утомляются и легко засыпают. Максимальная активность: в полдень. Максимальная продуктивность: утром. Дневной сон: Львы редко спят днем, предпочитая вместо этого заняться чем-нибудь полезным.

3. Медведи. Медведи – плывущие по течению бродяги, они спят и охотятся в любое время суток. Такое название удачно описывает любителей повеселиться, предпочитающих распорядок, основанный на световом дне, с высоким влечением ко сну. Основные характеристики:

- Четыре ключевые черты характера: предусмотрительность, экстравертность, дружелюбие и общительность, широкие взгляды.
- Четыре ключевые модели поведения: избегают конфликтов, стремятся к здоровому образу жизни, стараются быть счастливыми и комфортно чувствуют себя в знакомой обстановке.
- График сна и активности: просыпаются с туманом голове, предварительно один-два раза выключив повтор будильника, устают в середине дня или к концу вечера, спят глубоко, но не так долго, как хотели бы. Максимальная активность: середина утра – начало дня. Максимальная продуктивность: позднее утро. Дневной сон: наверстывают упущенное в выходные, лежа на диване.

4. Волки. Это ночные хищники – подходящее название для полуночников, творческих экстравертов со средним влечением ко сну.

- Четыре ключевые черты характера: импульсивность, пессимизм, склонность к творчеству и перепадам настроения.
- Четыре ключевые модели поведения: склонны к риску, ставят удовольствие на первое место, ищут новизну, очень эмоционально реагируют на все.
- График сна и активности: Волкам трудно просыпаться до 9.00 (хотя и возможно), они приходят в себя к середине дня и устают к полуночи или позже. Максимальная активность: 19.00. Максимальная продуктивность: поздно утром и поздно вечером. Дневной сон: соблазнителен для них, но если Волк вздремнет днем, то уже не уснет ночью.

Майкл Бреус так объясняет, как ему пришлось в голову разбить человечество именно на эти четыре категории:

Откуда взялись такие вариации? Хронотипы были необходимы человеку для выживания. Каждый хронотип выполнял свою задачу. Для безопасности долгими ночами племени требовались представители с разным биологическим ритмом. И хотя нести караул около пещеры нам больше не приходится, генная структура не очень изменилась с доисторических времен, как и следующие соотношения.

Структура распределения этих хронотипов выглядит следующим образом:

- Дельфины – 10 % населения. У них чуткий сон, они могут проснуться от малейшего шума и предупредить остальных об опасности.
- Львы – 15–20 % населения. Рано просыпаются, принимают утреннюю смену караула и высматривают хищников.
- Медведи – 50 % населения. Их циклы соответствуют восходу и закату солнца, днем они занимаются охотой и собирательством.
- Волки – 15–20 % населения. Принимают вечернюю смену караула и начинают клевать носом, когда просыпаются самые ранние Львы.

Можно заметить, что медведи составляют доминирующую группу, поэтому социальное расписание подстроено именно под них. Но это не значит, что Медведи могут беспрепятственно достигать творческих, профессиональных и личных целей – им тоже приходится подстраивать образ жизни под свои хроноритмы. Из-за несовпадения расписания повседневных дел с вашим биоритмом может возникать так называемый «социальный джетлаг», для которого характерны ощущение заторможенности и постоянная усталость.

Изменить свой хронотип невозможно, но для них характерна периодичность. Представленная ранее классификация Майкла Бреуса подходит преимущественно людям в возрасте от 21 до 65 лет. Вне этого периода доминирующий хронотип будет отличаться:

- младенцы – Волк (спят днем и активны ночью);
- дети до трех лет – Лев (просыпаются до рассвета и рано засыпают; дневной сон им чрезвычайно полезен, поскольку позволяет подзарядиться). Если в этом возрасте ребенок не живет по расписанию Льва, то, скорее всего, потому, что адаптировался к расписанию своих родителей или слишком долго спит днем;
- школьный возраст – Лев или Медведь (просыпаются и засыпают вместе с солнцем и отвыкают от дневного сна);

Изучив данные колебания и проанализировав свое состояние в течении дня, можно правильно спланировать рабочее время и уделить внимание наиболее важным вещам тогда, когда вы наиболее готовы к этому.

На работоспособность могут влиять различные факторы: утомляемость, настроение, напряженность, возбужденность, гормональная неустойчивость, плохое настроение, способность к обучению, концентрация внимания и т.д. – всем этим ритмам свойственна определенная периодичность, характерная для вашего хронотипа. Снижение работоспособности может быть, как из-за естественных спадов, так и из-за состояния десинхронизации, которое может возникать, например, из-за неполноценного сна. Кроме того, большинство из нас вынуждено следовать социальному расписанию, поэтому каждому хронотипу нужно знать, что, как и когда нужно делать в течении дня для достижения максимального результата.

Дельфин наиболее подвержен нервозности и беспокойству. Для людей с этим самым редким хронотипом характерны недолгий и неглубокий сон и тяжелое утро, т.к. ночью их уровень кортизола, гормона стресса, повышается, а утром, в отличие от других хронотипов, достигает минимального значения; у них обратный нормальному сердечный ритм (периоды подъема и спада). Таким людям тяжелее других подстроиться под социальное расписание, они наиболее подвержены внешним воздействиям. Для этого хронотипа необходимо поставить две цели: повышение активности в утренние часы и снижение вечерней тревожности для спокойного ночного отдыха следует обратить внимание на следующие рекомендации:

1. Т.к. уровень кортизола, артериального давления и температура тела с утра у вас на минимальной отметке, при подъеме необходимо встать и двигаться - через 5 минут ваше сердцебиение участится, и вы проснетесь. Идеальным была бы 25-минутная кардионагрузка. Во время или после физической нагрузки очень желательно провести хотя бы 5-15 минут под солнечными лучами, чтобы активизировать супрахиазматическое ядро.

2. После кардионагрузки стоит принять холодных душ, чтобы кровь отхлынула от конечностей к жизненно важным органам и запустила гормональную секрецию. На завтрак следует отказаться от быстрых углеводов, т.е. они способствуют выработке серотонина и быстрому скачку сахара в крови – от этого вам опять захочется спать, поэтому с утра следует употреблять белки, способствующие восстановлению клеток и питанию мышц: яйца и бекон, йогурт, протеиновый коктейль или небольшую порцию овсянки со злаками и орехами.

3. 9:00-12:00 – поскольку вы еще не готовы к активным действиям, не стоит фокусировать на чем-то внимание, лучше уделить это время для мозгового штурма, использовать творческое мышление. Можно выпить одну чашку кофе.

4. Если ко времени обеда у вас еще нет желания поесть чего-нибудь, обязательно поставьте себе будильник-напоминание. Это должен быть питательный и сбалансированный обед: треть углеводов, треть белков и треть жиров – такой прием пищи наполнит ваш организм и мозг энергией и будут удерживать гипертоническое на стабильном уровне.

5. Для того, чтобы приучить себя к спокойному сну в ночное время, не стоит давать себе спать в течении дня. В вашем случае спать днем – значит вредить самому себе. Также Дельфинам после 13.00 не рекомендуется кофеин.

6. С 16:00 по 18:00 ваш интеллект, логика и когнитивные способности на пике, поэтому это наиболее продуктивное для вас время для работы над какой-то задачей или проектом.

7. Для того, чтобы снизить тревожность после работы, стоит уделить 15-20 минут йоге или медитации в тишине. Это целенаправленное упражнение для того, чтобы приучить себя к тревожности, намеренно погружаясь в нее ежедневно, и все беспокойные мысли, возникающие в течение дня, откладывать на это время.

8. Этому хронотипу характерно худощавое телосложение, поэтому им подойдет сытный углеводный ужин (например, макароны с сыром или запеченный картофель), который поможет повысить уровень серотонина, погружая гипертонический организм и разум в состояние покоя.

9. В 20:30-22:30 следует переходить в режим покоя: можно направить вечерний прилив энергии на что-нибудь полезное, но не требующее слишком сильной концентрации.

10. Заканчивать со всем и ложиться спать лучше около 22:30-23:30.

Для хронотипа лев характерны собранность и упорство. В профессиональной сфере левы – командные игроки, уравновешенные, трудолюбивые, хорошие менеджеры среднего звена с блестящими навыками работы с людьми. Для них характерны ранний подъем в 5-7 часов – в это время начинает расти их уровень кортизола и снижаться уровень мелатонина; встают они бодрые и с ясной головой. К раннему вечеру они уже могут чувствовать усталость и сонливость, поэтому им необходимо продлить свое активное время до более позднего времени. Отсюда следующие рекомендации:

1. Воздержитесь от утреннего спорта и кофе – они поднимут и без того растущий кортизол и вызовут перевозбудимость. Кроме того, Майкл Бреус рекомендует отдать предпочтение завтраку с высоким содержанием белков и минимумом углеводов.

Т.к. у рассматриваемого хронотипа с утра ясное сознание, можно потратить первый час на планирование дня и долгосрочных стратегий.

Ранний подъем – одна из основных причин успеха, которые называли настоящие и бывшие директора: Amazon, AOL, Apple и другие. Кроме того, многие знаменитые писатели и художники предпочитали творить в самые ранние часы утра.

2. Как было отмечено в пункте 2.2, утреннее время – это пик большей части ритмов работоспособности данного типа. Однако это и время их наибольшего обаяния, поэтому утром не следует упускать возможности переговорить с коллегами, друзьями или семьей.

3. Для того, чтобы не терять наиболее продуктивного времени из-за голода, между обедом и ужином рекомендуется по возможности сделать небольшой перекус около 250 килокалорий – 25 % белков и 75 % углеводов и кофе для поддержания когнитивных способностей.

4. Днем, когда наступит время обеда, благодаря перекусу ваши энергетические запасы не так истощены, и уровень инсулина остается достаточно низким. В районе 14:00 у данного хронотипа начинается спад активности, поэтому стоит избегать тяжелого обеда богатого углеводами и отдать предпочтение сбалансированной еде – одна треть белков, одна треть углеводов и одна треть полезных жиров (например, большой салат с цыпленком или лососем на гриле, сэндвич с куском хлеба, фахитас с коричневым рисом). Днем окно аналитических способностей данного хронотипа начинает закрываться, поэтому это время стоит посвятить творческому мышлению – мозговой штурм, где нужно ваше творчество и интуиция.

5. К вечеру (в районе 17:00-18:00) уровень кортизола уже достаточно низкий и начинает накачивать утомление. Если в это время поесть, то подъем, а затем спад инсулина принесет еще большую сонливость, поэтому, чтобы подзарядиться энергией, стоит потренироваться – это поднимет уровень кортизола, участит пульс и поднимет температуру тела тогда, когда вам это действительно необходимо.

6. На ужин стоит отказаться от тяжелой пищи, алкоголь не стоит употреблять позже 19:30, т.к. он не успеет усвоиться, из-за чего вы не выспитесь или станете часто просыпаться ночью.

Благодаря тому, что с помощью тренировки и приема пищи удалось побороть вечернюю дремоту, можно потратить вечер на личные дела и общение.

7. Спать лучше ложиться около 22:30, при этом примерно за час до отхода ко сну лучше выключить все экраны мониторов и свет синего спектра.

Для медведей характерно высокое влечение ко сну, продолжительная сонная инерция и склонность к полноте. Советы людям с хронотипом медведей по проведению своих будней следующие:

1. После пробуждения ранним утром уровень кортизола медведей все еще невысокий, из-за чего может ощущаться сонная инерция. Поэтому нужно повысить температуру тела и частоту сердечных сокращений с помощью физической нагрузки. Если у вас есть возможность устроить небольшую тренировку на солнце – прекрасно: солнечный свет и свежий воздух только помогут вам проснуться. Даже небольшая нагрузка сутра пойдет на пользу.

2. После зарядки стоит позавтракать – это позволит синхронизировать основные часы с вторичными в пищеварительной системе. Не стоит выбирать высокоуглеводный завтрак, т.к. как повысит уровень серотонина и снизит кортизол, который необходим для повышения активности, поэтому стоит отдать предпочтение белковому завтраку. Кроме того, стоит отказаться от утреннего кофе, т.к. в действительности он не помогает проснуться, а лишь добавляет нервозность.

Если вам необходимо сбросить вес, вам требуются сытный завтрак, средний обед, легкий дневной перекус и скромный ужин. И придется свести к нулю злоупотребление вредной пищей в вечернее время.

3. Пик ваших когнитивных способностей приходится на середину утра и может продлиться до самого дня, поэтому стоит заняться работой, требующей тщательных подсчетов и внимания, чтобы расправиться с ней в рекордные сроки. Можно также выпить чашку кофе, чтобы дополнительно усилить концентрацию внимания.

4. Примерно к 14:00-15:00 на вас может накачивать сонливость и усталость, поэтому, если возможность, стоит выделить на сон 15-20 минут (конечно, с будильником). Короткий сон наиболее эффективно поможет отдохнуть и подзарядиться, что было доказано в ряде экспериментов. К слову, в таких прогрессивных компаниях, как Google или the Huffington Post, давно предусмотрен «перерыв на сон» для сотрудников. Если у вас нет возможности заснуть, постарайтесь закрыть глаза, глубоко подышать и расслабиться.

5. В 18:00-19:00 вы находитесь на пике своей физической активности: у вас максимальный дыхательный объем, хороший пульс и отличная координация. После тренировки следует съесть что-нибудь легкое, но питательное.

6. 20:00-22:00 – когда активность и концентрация снижаются, творческие способности находятся на пике, поэтому это лучшее время для мозгового штурма и извлечения интересных идей.

7. Не стоит засыпать позднее 23:00.

Волки – творческие натуры, они всегда открыты чему-то новому. Для них характерны бунтарство, нетерпимость и импульсивность. Волки наиболее активны во второй половине дня, уровень их мелатонина начинает падать (причина подъема) только в семь утра и плавно снижается к полудню. Уровень их активности, работоспособности и настроения достигает пика только к вечеру, из-за чего людям с данным хронотипом сложно адаптироваться к социальному расписанию. Для них необходимо поставить следующие цели: повысить эффективность в рабочее (утреннее и дневное) время, скорректировать режим приема пищи, увеличить продолжительность ночного сна, стабилизировать перепады настроения для повышения общего удовлетворения жизнью, для чего следует обратить внимание на следующие рекомендации:

1. Ранее утро (от 7:00) – наиболее подходящее время для дрейфа. Рекомендуется поставить два будильника с разницей в 20 минут. В состоянии полусна ваше творческое мышление будет работать в полную силу, поэтому по прошествии 20 минут стоит встать и записать на бумагу или диктофон все идеи, что пришли вам в голову.

2. Чтобы с утра запустить метаболизм, пищеварительную систему и внутренние органы следует выпить большой стакан воды 350 мл. Этому типу обычно не свойственен утренний голод, но все же стоит съесть немного белка: яйцо вкрутую, протеиновый коктейль или чашку йогурта – это быстро и просто. От утреннего кофе стоит отказаться.

3. Крайне полезно будет устроить утреннюю прогулку – солнечные лучи посылают в мозг сигнал, что пора просыпаться, от чего тот прекратит выработку мелатонина, вызывающего сонливость. Тренировка также поможет разогреться и ускорить циркуляцию кортизола и адреналина.

4. Утром, перейдя на работу, начинайте набирать обороты. До пика вашей активности еще далеко, но к 10:00 ваша сонливость должна пройти. Следует использовать это время для планирования дел на день, чтобы взяться за них без промедления, когда наступит время пиковой активности. В это время также будет полезно выпить черного кофе (без лишних углеводов), т.к. утренний выброс кортизола уже завершился.

5. К 11:00 мыслительная активность начинает расти, поэтому можно заняться задачами, не требующими высокой концентрации или активной мыслительной деятельности, но которые необходимо выполнить.

6. В 13:00-14:00 следует полноценно и сбалансированно пообедать, так как скоро, согласно вашим биологическим часам, начнется «рабочий день».

7. В период в 14:00 по 18:00 вы можете работать в полную силу. Можно сделать перекус в этот промежуток, но небольшой, т.к. избыточное количество пищи повлияет на уровень инсулина и сведет на нет дневную продуктивность.

8. В 18:00-19:00 оптимальным будет сделать тренировку, т.к. быстрота реакции, мышечный тонус, гибкость, работа сердца и легких находятся на пике.

9. Отдайте предпочтение позднему ужину, чтобы не перекусывать на ночь и ложиться спать сытым.

10. К 23:00 начинайте снижать активность: стоит выключить все экраны и устройства, займитесь медитацией, чтением или растяжкой. В расслабленном состоянии пройдет второй суточный пик творческой активности.

11. К 0:00 отправляйтесь в постель.

При соблюдении устоявшегося и наиболее рационально составленного режима жизнедеятельности человек получает наибольший эффект от своей трудовой деятельности, спортивных тренировок, испытывает комфорт, лучше спит и меньше устает, не нарушаются физиологические процессы в организме, а, следовательно, человек меньше болеет. Для этого необходимо четко организовывать свой образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться, вовремя ложиться спать и просыпаться, вовремя принимать пищу, пить необходимое количество воды, заниматься физическими упражнениями. При повторении изо дня в день привычного уклада жизни между этими процессами довольно быстро устанавливается связь, закрепляясь цепью условных рефлексов.

Список литературы

1. Шаяхметова Э.Ш. Психология здоровья: учебное пособие/ Э.Ш. Шаяхметова// БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 114с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с.
3. Витошевич Б. Циркадные часы и спортивные достижения человека/ Б. Витошевич// Косовска-Митровица, Сербия – публикации по естественным наукам. 2017. — 7с.
4. Вернер В.В. Спортивная хронобиология/ В.В. Вернер, Ю.В. Корягина// Омск: СибГАФК, 2002. — 54 с.

ВЛИЯНИЕ КОФЕИНА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Коротыч Михаил Владимирович, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире всё чаще люди злоупотребляют кофеинсодержащими напитками и пищевыми добавками. При этом достаточно большая часть употребляемого кофеина приходится на студентов. Исследование нацелено на изучение влияния кофеина на организм человека.

Кофеин является стимулятором центральной нервной системы. Вещество действует, блокируя связывание аденозина с рецептором аденозина A_1 , что усиливает высвобождение нейромедиатора ацетилхолина. [1]

Он содержится в семенах, фруктах, орехах или листьях ряда растений, произрастающих в Африке, Южной Америке, Восточной Азии и помогает защитить их от растительноядных животных и от конкуренции, предотвращая прорастание близлежащих семян, а также поощряя потребление некоторыми животными, такими как медоносные пчелы. [2]

Человек усваивает кофеин, потребляя чай, зерновой кофе, различные газированные напитки. Стандартная порция зернового кофе содержит около 70 мг данного вещества, чай – от 10 до 200 мг на 100 мл, а энергетические напитки – в среднем, около 256 мг на порцию. Таким образом, токсичной дозировки в 5,7 мг/кг массы тела достигнуть практически невозможно, не используя чистый порошкообразный кофеин, который доступен в качестве пищевой добавки [3]

В обычных дозах кофеин оказывает различное влияние на процессы обучения и память, улучшает время реакции, бодрствование, концентрацию и координацию движений. Количество кофеина, необходимое для получения этих эффектов, зависит от нервной системы и от массы тела. Желаемый эффект возникает примерно через час после употребления, а желаемый эффект от умеренной дозы обычно проходит примерно через три-четыре часа. [4]

Также, вещество может понести и нежелательные эффекты, такие как: повышение тревоги, бессонница, повышенную задержку сна, нарушение координации, сильное повышение перистальтики кишечника. Такими эффектами действие кофеина сопровождается при чрезмерном употреблении, при употреблении людьми с различными тревожными расстройствами или повышенной возбудимостью. Также на определённую группу людей кофеин может оказать эффект, противоположный желаемому – седативный. Это связано с истощаемостью нервной системы

Компульсивное употребление кофеина не наблюдалось ни при каких обстоятельствах, поэтому данное вещество не считается вызывающим зависимость. Однако абстинентный синдром может наблюдаться при резкой отмене на фоне ежедневного употребления в течении продолжительного времени. Характеризуется раздражительностью и сонливостью. [5]

Кофеин в основном работает, блокируя аденозиновые рецепторы мозга, которые играют роль во сне, возбуждении и познавательной способности. Молекула, называемая аденозином, обычно связывается с этими рецепторами, ингибируя выброс химических веществ мозга, таких как дофамин, которые усиливают возбуждение и способствуют бодрствованию. Блокируя аденозин от связывания с аденозиновым рецептором, кофеин увеличивает высвобождение этих стимулирующих мозг химических веществ, которые уменьшают усталость и повышают концентрацию внимания. Одно исследование показало, что высокая доза кофеина может блокировать до 50% аденозиновых рецепторов в мозге. Стимулирующее действие кофеина проявляется в течение 30–60 минут после употребления и длится в среднем 3–5 часов. Однако, согласно основательному исследованию 1980-х годов, регулярное потребление кофеина увеличивает количество аденозиновых рецепторов в организме и, следовательно, вероятность связывания аденозина с этими рецепторами. Следовательно, это уменьшает эффекты кофеина, заставляя человека со временем становиться толерантным к нему.

По результатам исследования "Tolerance to Central Hypovolemia Is Greater Following Caffeinated Coffee Consumption in Habituated Users" (Erica Tourula James Pearson):

толерантность к эффектам кофеина была продемонстрирована на артериальном давлении, физических нагрузках, умственной активности и работоспособности.

Для населения в целом, состоящего из здоровых взрослых рекомендуют ежедневное потребление не более 400 мг. Это ограничение было признано безопасным в результате систематического обзора токсикологии кофеина 2017 года.

У здоровых детей умеренное потребление кофеина в дозе менее 400 мг вызывает эффекты, которые являются "скромными и обычно безвредными". Уже в возрасте шести месяцев младенцы могут усваивать кофеин с той же скоростью, что и взрослые. Более высокие дозы кофеина (> 400 мг) могут нанести физиологический, психологический и поведенческий вред, особенно детям с психическими или сердечными заболеваниями.

Предполагают, что ежедневное потребление кофеина для подростков должно составлять не более 2,5 мг / кг массы тела. Это связано с тем, что максимальная доза кофеина для взрослых может не подходить для

подростков с легким весом или для младших подростков, которые все еще растут. Суточная доза 2,5 мг / кг массы тела не вызовет неблагоприятных последствий для здоровья у большинства подростков, употребляющих кофеин.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод: регулярное употребление кофеина увеличивает количество аденозиновых рецепторов в головном мозге, позволяя большему количеству молекул аденозина связываться с ними. Это может уменьшить воздействие кофеина на организм с течением времени. Следовательно, если человек хочет получать стимулирующий, бодрящий эффект, необходимо исключить регулярность употребления и сократить дозировку, увеличив при острой необходимости, например, для самопомощи студенту перед экзаменом, если возникла проблема со сном, и нужно взбодриться. Однако необходимо учитывать противопоказания – плохая реакция организма на кофеин у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и с повышенной нервной возбудимостью. Также нельзя забывать про особенности нервной системы – люди повышенной истощаемостью нервной системы, выпив чашку кофе, скорее получают седацию, чем стимуляцию, т.е эффект, противоположный желаемому.

Список литературы

1. Камфилд Д.А., Стоф К., Фарримонд Дж., Шоли А.Б. (август 2014) // "Острое воздействие компонентов чая L-теанина, кофеина и галлата эпигаллокатехина на когнитивные функции и настроение: систематический обзор и мета-анализ"
2. Кабальеро Б., Финглас П., Толдра Ф. (2015) // Энциклопедия питания и здоровья . Elsevier Science. стр. 561
3. Болтон С, Нулевая доза (1981) // Кофеин: психологические эффекты, употребление и злоупотребление.
4. Нехлиг А (2010). // "Кофеин усиливает когнитивные способности?"
5. Маленка Р.К., Нестлер Э.Дж., Хайман С.Е. (2009). // "Глава 15: Подкрепление и аддитивные расстройства.

БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ. СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Котова Алёна Дмитриевна, 2 курс, агрономический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах - это необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом и окружающей средой, направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала.

Нормы являются величинами, отражающими оптимальные потребности отдельных групп населения в пищевых веществах и энергии. Нормы представляют величины потребности в энергии для лиц в каждой выделяемой (в зависимости от пола, возраста, профессии, условий быта и т.п.) группе, а также рекомендуемые величины потребления пищевых веществ, которые должны обеспечивать потребность соответствующей категории населения. [5]

Для возмещения энергозатрат организма и сохранения массы тела необходимо поступление из внешней среды белков, липидов, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Их количество, свойства и соотношение должны соответствовать состоянию организма и условиям его существования.

Белки занимают ведущее место среди органических элементов, на их долю приходится более 50% сухой массы клетки.

Поступивший с пищей из внешней среды белок служит для выполнения ряда функций в организме:

- пластическая - восполнение и новообразование различных структурных компонентов клетки;
- энергетическая - обеспечение организма энергией, образующейся при расщеплении белков. При расщеплении 1 г белка образуется 17,6 кДж энергии;

регуляторная - все ферменты по своей химической природе вещества белкового происхождения, они контролируют все биохимические процессы в организме. [1]

Основной источник растительного белка - бобовые, зерновые, орехи, семена. Источниками полноценного белка, т.е. содержащего весь состав незаменимых аминокислот, служат мясо, рыба, молочные продукты и морепродукты. При употреблении пищи, содержащей животный и растительный белок, происходит оптимизация аминокрамы и повышается пищевая ценность продуктов.

Потребность в белке - эволюционно сложившаяся потребность, которая обусловлена необходимостью обеспечивать поступление незаменимых аминокислот, в дальнейшем используемых на физиологические потребности организма.

Минимальным физиологическим количеством белка считается 0,6 г полноценного протеина на 1 кг массы тела в сутки. В рационе человека, как правило, есть животный и растительный белок. В данном случае оптимальная потребность в протеине составит от 0,8 до 1,2 г на 1 кг массы тела человека. Оптимальным уровнем поступления белка следует считать 30 г смешанного протеина на 1000 ккал рациона. [3]

В большинстве стран Европы и Америки рекомендуемые нормы белка несколько ниже, чем в России - около 0,8 г/кг массы тела. Рекомендуемое количество белка в нашей стране примерно 1- 1,2 г на кг массы тела. Белок должен обеспечивать 10-15 % общей калорийности рациона.

Для взрослых рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения от общего количества белков - 50 %, для детей - 60 %. [4]

Вторым по значимости компонентом являются – жиры. Именно жировые отложения являются энергетическим резервом организма. Так, при окислении 1 г жира освобождается 9 ккал энергии. Жир входит в состав клеточных мембран и оболочек нервных волокон, участвует в синтезе витаминов, гормонов, желчных кислот.

Жиры представляют собой сложные комплексы органических соединений, основными структурными компонентами которых являются глицерин и жирные кислоты. Основную роль, определяющую свойства жиров, играют жирные кислоты. В соответствии с современной классификацией жир и жироподобные вещества объединяются под названием липиды.

Жиры животного происхождения. Основными источниками являются сливочное и топленое масло, сало, жирное мясо, птица, рыба, любые колбасы, молочные продукты. Эта группа жиров содержит насыщенные жирные кислоты, они богаты не только калориями, но и холестерином (ХС).

Жиры растительного происхождения. Основными источниками являются растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое), оливки, орехи, семечки. Содержат преимущественно ненасыщенные жирные кислоты (кроме кокосового и пальмового масла). Они более калорийны, чем насыщенные жиры, но не содержат холестерина. [7]

Жиры наиболее концентрированный источник энергии. Вместе с тем в организме они выполняют и другие важные функции: совместно с белками образуют структурную основу клеток, защищают организм от переохлаждения, служат естественными источниками витаминов А, Е. Поэтому жиры и особенно их основной компонент - жирные кислоты, они являются незаменимой составной частью пищи. Суточная потребность в жирах зависит от энерготрат, пола, возраста человека и составляет в среднем от 70 до 154 г/сутки, для мужчин от 60 до 102 г/сутки, для женщин (в том числе 25-30 г растительных). В целом за счет жиров должно поглощаться 30-35% суточной энергетической ценности рациона. [6]

Нормирование жиров в рационе питания производится с учетом возраста, пола, характера трудовой деятельности, национальных и климатических особенностей. По нормам питания России для здорового взрослого человека в среднем требуется в сутки 1,1 г жира на 1 кг массы тела. Из общего количества потребляемых жиров около 30 % должны составлять растительные.

Адекватный уровень физиологического суточного потребления составляет для жирных кислот: насыщенных 25 г, мононенасыщенных - 30 г, семейства омега-3 - 1 г, семейства омега-6 - 10 г; фосфолипидов - 7 г. - В-ситостерина - 20 мг.[2]

Следующим немаловажным химическим соединением являются углеводы.

Основная роль углеводов определяется их энергетической функцией. И хотя при окислении 1 г углеводов образуется столько же энергии, сколько и при окислении 1 г белка (17,6 кДж), но за счет количества потребляемых углеводов (соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1: 1: 4) и быстрой мобилизации глюкозы крови является непосредственным источником энергии в организме. Быстрота ее распада и окисления, а также возможность быстрого извлечения из депо обеспечивают экстренную мобилизацию энергетических ресурсов при стремительно нарастающих затратах энергии в случаях эмоционального возбуждения, при интенсивных мышечных нагрузках и др. [1]

Потребность и нормирование углеводов в питании. Для здоровых взрослых людей требуется усваиваемых углеводов около 5 г/сут. на кг массы тела. При большой физической нагрузке (тяжелый физический труд, занятия спортом) потребность в углеводах возрастает до 8 г/сут. на кг массы тела. За счет углеводов должно обеспечиваться примерно 58 % суточной энергии.

В соответствии с последними отечественными рекомендациями по питанию, среднесуточная физиологическая потребность в усваиваемых углеводах для здорового взрослого человека составляет 365 г/сут., в том числе потребность в сахаре (сахарозе) - 65 г/сут. (18 % от количества усваиваемых углеводов), в пищевых волокнах -- 30 г/сут. (из них 13-15 г клетчатки). [2]

Углеводы являются основной составной частью рациона человека. Они являются основным энергонесущим нутриентом. За счет углеводов обеспечивается от 50 до 70% потребности организма в энергии. При физической работе углеводы расходуются в первую очередь. Только после истощения их запасов расход энергии восполняется за счет имеющегося в организме жира. При расщеплении 1 г углеводов высвобождается 4 ккал энергии.

Основными их поставщиками являются продукты растительного происхождения. Сахар является важным источником углеводов. Около 60% углеводов поступает в организм с зерновыми продуктами, от 15 до 28% - с сахаром и кондитерскими изделиями, до 10% - с корнеплодами, 5-7% - с овощами и фруктами.

Суточная потребность в углеводах составляет 400-500 г, при этом в общем количестве углеводов на употребление крахмала должно приходиться 350-400 г, 50-100 г - на моно- и дисахариды, 25 г - на клетчатку.

Необходимо отметить, что потребление углеводов должно быть сбалансировано с потреблением белков и жиров. Физиологически приемлемым принято соотношение белков, жиров и углеводов 1 : 2,8 : 4,2. При интенсивных физических нагрузках это соотношение должно равняться 1 : 1 : 5. [3]

Белки, жиры, углеводы являются необходимыми составными частями пищи. Без них нормальная деятельность организма невозможна.

Правильное рациональное питание подразумевает своевременное употребление человеком не только хорошо приготовленной вкусной пищи, но и содержащей оптимальное для его жизнедеятельности соотношение необходимых пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, доброкачественной воды). Недостаток каждого пищевого вещества в организме человека влияет на состояние его здоровья.

Список литературы

1. Айзман Р.И., Абаскалова Н.П., Шуленина Н.С. Физиология человека: Учеб. пособие. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 432 с.
2. Дроздова, Т. М. - Физиология питания [Текст]: Учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощин- 352 ский, В. М. Позняковский. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. – 325 с.
3. Крымская И. Г. - Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. - Изд. 3-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 351 с.
4. Молчанова Е. Н. - Физиология питания: Учебное пособие / Е. Н. Молчанова - СПб.: Троицкий мост, 2014. - 240 с.
5. МР 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Реж. Доступа: <https://www.23expert.ru/storage/app/uploads/public/5ea/c94/bc8/5eac94bc8d4db553701305.pdf>
6. Савкина Наталья Валентиновна, Панина Ирина Викторовна – К вопросу о правильном питании – 2021 [Электронный ресурс] - Реж. Доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-pravilnom-pitanii>
7. Физиологические основы здоровья: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. / Отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; режим доступа <http://www.znaniy.com>].

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ. ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Кренева Виктория Геннадьевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна - научный руководитель, старший преподаватель

С развитием технологий человечество пришло к малоподвижному образу жизни, из-за этого повышается риск возникновения различных заболеваний. В настоящее время занятия в фитнес-зале или в других различных секциях являются дорогостоящими, поэтому многие переходят на самостоятельную форму занятий. И самым доступным, эффективным и простым способом является бег. Но у него, как и у многих упражнений имеется как положительная сторона, так и отрицательная.

Рассмотрим положительные влияния бега на организм:

- Со стороны сердечно-сосудистой системы: укрепление стенок сосудов, стабилизация АД, снижение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ускорение кровотока, рост способности миокарда усваивать кислород, повышает работоспособность сердечной мышцы и др.
- Дыхательной системы: укрепление легких, дыхательных мышц, увеличивается объем легочной ткани, обеспечивается тренировка дыхательной мускулатуры [3].
- Имунитета: повышается резистентность ко многим заболеваниям простудного характера, увеличивается количество иммуноглобулинов.
- Опорно-двигательного аппарата: активация всех групп мышц, развитие мускулатуры ног, рук, ягодиц и пр., укрепление мышечного скелета, повышения силовой выносливости [6].
- Желудочно-кишечного тракта: под действием беговых упражнений происходит массаж ЖКТ, что приводит к улучшению его работы; происходит очищение организма от шлаков и токсинов, поэтому бег нередко применяют как способ похудения [3].
- ЦНС: улучшение ее функционирования, способствует эмоциональной разрядке и улучшению самочувствия, снимает нервное напряжение, повышает продуктивность, улучшает настроение за счет поступления в кровь гормонов гипофиза (эндорфинов), улучшает координацию движений, устраняет бессонницу и беспокойство [3].

Но бег также может оказывать и отрицательное влияние. Так повышается работа сердечно-сосудистой системы, меняется ритмичность сердцебиений и это может нести нежелательные последствия для людей, которые недостаточно физически подготовлены для бега. Кроме того, важна техника бега: постановка ноги, сгибание колена, положение корпуса и головы, работа рук и прочие условия. Если человек не соблюдает эти нюансы, увеличивается шанс повредить суставы, перекачать мышцы икр и бедер, надорвать связки, а также травмировать сухожилия на стопе. Неправильное распределение нагрузок и положение корпуса может привести к перегрузке позвоночника. В результате человек ощущает боль в спине. Также, женщины, имеющие большой бюст, могут испытывать дискомфорт [5].

Существуют различные виды бега, но самым эффективным и полезным является оздоровительный бег. Он считается массовым. Кроме того, это лучший способ поддержать и укрепить свой организм. Этот вид бега используют для развития выносливости. Для того чтобы метод был наиболее эффективен, необходимо выполнять нагрузки с малой и умеренной мощностью, при этом пульс должен быть до 160 ударов в минуту.

Для обеспечения наиболее благоприятного воздействия необходимо придерживаться определенных правил:

- Согласно санитарно-гигиеническим требованиям, наиболее благоприятным местом можно считать парк или стадион. Можно заниматься там, где отсутствует большой поток транспорта, и воздух остается чистым. Покрытие беговых дорожек должно обладать высокой износостойкостью, хорошими амортизационными свойствами, иметь ровную без стыков поверхность, обеспечивать эффективное сцепление с обувью спортсменов, не изменять своих свойств даже после сильного увлажнения (дождя);

- Перед пробежкой обязательно необходимо размяться, применяются физические упражнения для укрепления мышц стоп, голеней и бедер. Это позволит защитить суставы от повреждений [3];

- Во время бега дыхание должно быть равномерным и обязательно через нос. Если дыхание сбивается, снижают темп;

- Рекомендуется осуществлять контроль ЧСС;

- Необходимо начинать тренировки малой интенсивности и затем необходимо увеличивать время тренировок и их интенсивность. Новичкам рекомендуется чередовать бег с ходьбой; Продолжительность нагрузки зависит от подготовленности человека; Беговые упражнения необходимо проводить не менее 2 раз в неделю [3];

- Существуют требования к спортивной одежде и обуви, для занятия бегом. Самая лучшая обувь для бега – кроссовки с амортизирующей не скользящей подошвой, выбираются по размеру. Одежда и обувь должна быть удобной, соответствовать погодным условиям. В холодное время года важно использовать теплый спортивный костюм, который способен защитить от холода и ветра. В теплое время года достаточно использовать футболку и спортивные трусы [4].

- Важно за 40 минут до и после тренировки не употреблять пищу. Жидкость перед пробежкой употреблять не рекомендуется, но во время, и после пробежки можно выпить воду, для сохранения нормального водного баланса [3].

- Темп бега должен быть естественным, а ненапряженным. Но при этом имеются общие рекомендации, на которые стоит обратить внимание:

1. Не подпрыгивать во время движения, не раскачиваться в стороны;

2. Слегка наклонять туловище вперед;

3. Не поднимать плечи;

4. Руки держать свободно, согнутыми в локтях, не разбрасывать их в стороны, двигать ритмично,

в такт шагам;

5. Колено стараться выносить максимально вперед, опускать ногу на всю поверхность стопы;

6. Не делать шаг слишком широким;

7. Дышать нужно носом [8].

- Необходимо подобрать оптимальную скорость, которая является индивидуальной. Скорость бега должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста тренированности.

Некоторые заболевания препятствуют занятию бегом. Например, при инфекционных заболеваниях, бронхиальной астме, заболеваниях желудка, глаукоме или прогрессирующей близорукости приступать к занятиям нельзя. Полностью запрещено заниматься людям с врожденными заболеваниями сердца, нарушениями сердечного ритма, аритмией и легочной недостаточностью, тромбозами ног. При различных травмах опорно-двигательного аппарата, болезнях печени, хронических заболеваниях дыхательной системы, патологиях ЦНС, инфекционных заболеваниях в острой стадии и др. Не рекомендуется проведение бега людям с избыточным весом, поскольку осуществляется чрезмерная нагрузка на суставы, что может привести к их различным повреждениям.

Развитая мышечная система является надежной «опорой» бегуна. Но, если мышцы слабые, то это ухудшает кровоснабжение организма, затрудняет деятельность дыхательной системы и может привести к травмам. Для того, чтобы снизить возможность появления травм во время бега, необходимо перед беговыми упражнениями выполнять силовые. Длительная беговая нагрузка должна обеспечиваться большим количеством энергии. Сжигание лишних калорий возможно при занятии бегом в анаэробном режиме. Это вид бега с такой интенсивностью (скоростью), при которой поступающего с дыханием кислорода не хватает для полного обеспечения организма и тело начинает брать энергию из других возможных резервов, в результате чего в мышцах образуется молочная кислота [7]. Процесс сжигания происходит каждый раз, когда во время упражнений делается глубокий вдох. При этом человек выдыхает диоксид углерода, который является побочным продуктом сгорания реального веса (т.е. жира).

Безопасность для здоровья во время бега определяется контролем за состоянием организма. Сильная одышка – это сигнал того, что сердце не справляется с нагрузкой и темп необходимо сбавить. При возникновении боли в легких или грудной клетке – необходимо на некоторое время ограничить занятия и обратиться к врачу.

В заключение необходимо отметить, что регулярное применение бега является оздоровительным, общеукрепляющим и развивающим фактором. Адекватная нагрузка способствует устранению различного рода функциональных недостаточностей (дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.), а также повышению общей адаптационной способности организма.

Список литературы

1. Нуртдинова Г. М., Хабибуллин И. М. Виды бега и их влияние на здоровье человека // Наука и образование: новое время. - 2019. - №6.
2. Пономарев В.С. Оздоровительный бег / Учебно-методическое пособие. - Самара: СГАУ, 2003. - 36 с.
3. Даминдаров В. Р., Айдушев М. А., Комарова Н. Г. Влияние бега на здоровье человека // E-Scio. - 2018. - №5 (20).
4. Скрыгин С.В. оздоровительный бег в процессе физического воспитания студентов // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2016. - №26. - С. 157-161.
5. Гусев П. М., Еналиева А. Р. Влияние бега на здоровье человека // Наука и образование сегодня. - 2021. - №1 (60). - С. 29-31.
6. Анищенко, А. Е. Влияние бега на организм человека / А. Е. Анищенко, А. К. Тимашкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 53 (395). — С. 200-202.
7. Морозов В. А., Петров А. Н., Шуляченко Н. П. Бег. Развитие скоростных качеств и выносливости. Учебное пособие. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2021. – 47 с.
8. Ахметьянова З. И, Крылов В. М. Бег. Виды и польза бега // Вестник науки и образования. - 2020. - №19 (97). - С. 92-95.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА

Кривенко Екатерина Евгеньевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский Государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна - научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире для достижения высоких результатов спортсмены испытывают колоссальные нагрузки, которые приводят к снижению работоспособности и их переутомлению. Зачастую уже недостаточно традиционных восстановительных средств. В погоне за сверхвосстановлением и для достижения наилучших результатов в ряде случаев применяются лекарственные средства. Но не всегда применение таких средств является законным.

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещенных для спортсменов. Существует Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного олимпийского комитета – МОК, которые отслеживают результаты допинг-тестов.

Допинг происходит от английского слова «dope» – что означает давать наркотик. Допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде таблеток, уколов, при вдыхании) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и как следствие улучшающий спортивный результат. Допингом может считаться препарат лишь в том случае, если он сам или продукты его распада могут быть определены в биологических жидкостях организма (кровь, моча) с высокой степенью точности и достоверности.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на 2 основные группы:

Препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена. Входят различные средства, стимулирующие центральную нервную систему: психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы); аналептики; препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг [1].

Препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам. Анаболические стероиды (АС), гормональные анаболизующие средства.

Классификация допинговых препаратов.

1. *Стимуляторы* (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики). Препараты группы увеличивают внимание вызывают ощущение бодрости, снижают ощущение утомления, могут вызвать утрату способности здоровой оценки происходящего и острое перенапряжение. Умственные стимуляторы. Экстези, метамфетами сильно увеличивают работоспособность мозга и организма. Скорость реакции и принятия решений увеличивается в несколько раз. Наркотик стимулирует выработку гормона счастья, что помогает организму справляться со сложными задачами [3].

2. *Наркотики* (наркотические анальгетики). Морфий (*морфин* хлорид), кодеин, промедол, марихуана. Характерная особенность наркотиков — их сильная анальгезирующая активность. Некоторые спортсмены при болевых ощущениях, возникающих как до соревнований (радикулит), так и во время соревнований (травма), стараются искусственно ликвидировать их вместо того, чтобы излечить причину. Отсутствие боли позволяет продолжить соревнование, не устраняя болезни. Если это делается систематически, то создаются условия, при

которых возможны осложнения болезни, новые травмы, что, в конце концов, приводит к последствиям, способствующим уходу из спорта или даже инвалидности [2].

3. *Анаболические стероиды (АС)*. Распространены во всех видах спорта, потому что дает огромную прибавку к силовым показателям, а также к скорости восстановления. Стимулирует выработку тестостерона. Современные тесты без проблем обнаружат любой препарат, стимулирующий выход большого числа тестостерона.

4. *Бета-блокаторы*. Ацебутолол, алпренолол, атенолол. Вещества, понижающие частоту сердцебиения. Спортсмены могут использовать бета-блокаторы для уменьшения частоты сердцебиения и дрожания рук в тех видах спорта, где решающими факторами являются точность и твердость рук (например, стрельба, в том числе из лука, прыжки в воду) [4].

5. *Диуретики*. Мощное мочегонное средство, которое помогает спортсмену легко скинуть несколько килограммов за день, не прибегая к тренировкам. Также очищает организм от использованного ранее допинга. Вещество опасно для человека, потому что серьезно нагружает почки. Если вовремя не восполнить необходимый запас воды в организме, то можно получить почечную недостаточность с соответствующими последствиями.

Последствия длительного приема допинга на различные органы и системы организма спортсмена [5]:

Патология печени и желчевыводящих путей. Применение таблетированных форм анаболических стероидов может приводить к нарушению антитоксической и выделительной функций печени и развитию гепатита. Продолжительный прием приводит к закупорке желчных путей, желтухе, возникновении онкологических заболеваний и даже смерти.

Влияние на мочеполовую систему. У людей, длительно принимавших диуретики возможно развитие опухолей почек, отложение камней и нарушение процесса образования мочи.

Влияние на эндокринную систему. У мужчин прием АС может вызвать развитие признаков гинекомастии, т.е. значительного развития тканей молочных желез и сосков, подавление сперматогенеза, снижение количества спермы. У женщин: быстрое развитие явлений вирилизации: огрубление и понижение голоса, выпадение волос на голове по мужскому типу, уменьшение молочных желез.

Нарушения функций щитовидной железы и ЖКТ. Показано, что прием допинга может вызвать желудочно-кишечные кровоизлияния [5].

Психические нарушения. Употребление АС сопровождаются нарастающими изменениями в психике. Повышенной возбудимостью, раздражительностью, появлением агрессивности или развитием депрессии.

Влияние на сердечно-сосудистую систему. При использовании таблетированных форм АС увеличивается секреция инсулина, что способствует возникновению диабета. Возможно развитие атеросклероза.

Побочные эффекты действия АС. Способствует быстрому росту мышечной массы, значительно опережающей рост и развитие соответствующих сухожилий, связок. Это приводит к разрывам при тяжелых физических нагрузках, возникновению воспалительных заболеваний. После прекращения приема АС наступает фаза снижения иммунологической активности организма, повышенной восприимчивости к болезням [3].

Побочные эффекты действия АС у детей и подростков. Прекращение роста длинных костей, ранее половое созревание, явления вирилизации и гинекомастии.

В современном мире принято считать, что употребление допинга – это сознательное употребление препаратов, в излишках которых не нуждается организм, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить работоспособность и психофизические качества: сила и выносливость на время проведения спортивных соревнований. Большим заблуждением будет считать, что допинг безобиден для здоровья, ведь уровень смертности по причине его употребления с каждым годом только растет.

Список литературы

1. Базулько А.С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: Учебное Пособие для вузов, 2007. –84 с.
2. Денисов Е. Легкая атлетика против допинга / Е. Денисов // Легкая атлетика. – 2006. – №12. – С. 12–14
3. Медицинская энциклопедия, -М.: КРОН-ПРЕСС, 2009. –970 с..
4. Родченков Г. Борьба с допингом в спорте: 2004-й, олимпийский, год [Текст] / Г. Родченков // Легкая атлетика. – 2004. – №8/9. – С. 48–52.
5. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ.– Киев: Олимпийская литература, 2007. –503.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ РАБОТЫ БУДУЩЕГО ВЕТЕРИНАРНОГО ВРАЧА

Кропотова Алина, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель старший преподаватель

Всем известно, что Государство заинтересовано в подготовке высококвалифицированных и здоровых специалистов. Именно поэтому обязательной для изучения дисциплиной в высших учебных заведениях является «физическая культура». Существует ряд государственных программ по оздоровлению населения, в том числе студентов и молодых специалистов. Поэтому появляется необходимость исследований и разработок в области профессионально-прикладной физической культуры по специальности «Ветеринария».

Занятия физической культурой в студенческие годы в дальнейшем приводят к меньшей заболеваемости работника на сельскохозяйственном предприятии или в ветеринарной клинике.

Большую часть рабочего времени ветеринарные врачи проводят на ногах, сидя или стоя в положении «присед», во время всех манипуляций с животными голова наклонена вперед, шея напряжена, спина согнута. Вследствие этого нахождение в данных позах приводит к мышечному переутомлению всего организма, заболеваниям опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Исходя из перечисленного, можно сделать вывод, что особое внимание на занятиях физической культурой должно уделяться профилактике профессиональных заболеваний. По литературным данным, а также по результатам опроса работников ветеринарной клиники выяснилось, что самыми распространенными заболеваниями среди ветеринарных специалистов являются:

- 1) Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеоартроз, остеопороз, остеохондроз);
- 2) Инфекционные заболевания;
- 3) Заболевания нервной системы как следствие заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата состоит в выполнении статических и динамических упражнений, а также упражнений на растягивание. К статическим упражнениям относится планка из разных исходных положений, к динамическим – бег, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, а также подвижные игры (футбол, волейбол), плавание. Главная задача физической подготовки будущего ветеринарного специалиста состоит в укреплении здоровья, снижении уровня стресса, предотвращении гиподинамии.

Желательно также индивидуально подойти к изучению приемов лечебной физической культуры у каждого сотрудника при характерных ему заболеваниях. При этом будущий или действующий молодой специалист должен знать правильную технику выполнения физических упражнений и противопоказания к ним.

Таким образом, будущие ветеринарные специалисты, оканчивающие высшее учебное заведение, должны обладать всеми двигательными навыками, необходимыми для обеспечения продуктивной работы, развитой физической и психической выносливостью и знать средства и методы проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

Список литературы

1. Ежов П.Ф., Карелина Н.Н. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки ветеринарных врачей в период обучения в вузе. Роль психологии и педагогики в развитии общества. Сборник статей Международной научно-практической конференции (1 ноября 2014г., г. Уфа). Уфа: Аэтерна, 2014.-54с.
2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Электронный ресурс. Точка доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00553121_0.html.
3. Профилактика профессиональных заболеваний. Электронный ресурс. Точка доступа: <https://studfile.net/preview/16438032/> (Дата обращения 14.11.2022).
4. Профилактика остеохондроза. Электронный ресурс. Точка доступа: <https://euromed.academy/ortopedia/osteokhondroz/profilaktika-osteokhondroza>.
5. Остеоартроз. Электронный ресурс. Точка доступа: <https://www.gmshospital.ru/diseases/osteoarthritis/>.

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА МЕНТАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Крупко Роман Павлович 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

На сегодняшний день йога очень популярна не только на Востоке, но и по всему миру. Обусловлено это тем, что она многообразна и полна возможностей. А в ее эффективности в плане укрепления здоровья человека не сомневается уже никто. В странах Востока йогу практикуют уже более тысячи лет. В настоящее время выходит все больше научных данных, в которых отмечают терапевтический эффект йоги. «Терапевтическая йога» стала набирать популярность среди современного общества. Этот вид определяется как применение различных поз и упражнений для лечения состояния здоровья, и включает в себя обучение йогическим практикам и учениям для предотвращения, уменьшения или облегчения структурной, физиологической, эмоциональной и духовной боли, страданий или ограничений. Уже доказано, что йогические практики повышают мышечную силу и гибкость тела, стимулируют и улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую функции, способствуют восстановлению и лечению зависимости, уменьшают стресс, тревогу, депрессию и хроническую боль, улучшают режим сна и повышают общее самочувствие и качество жизни [2,3].

Йога - это форма тренировки ума и тела, которая включает в себя сочетание мышечной активности и внутренне направленного внимательного сосредоточения на осознании себя, дыхания и энергии. [4] Четыре основных принципа лежат в основе учения и практики системы исцеления йоги.[6]

- Человеческое тело представляет собой целостную сущность, состоящую из различных взаимосвязанных измерений, неотделимых друг от друга, и здоровье или болезнь любого одного измерения влияет на другие измерения.

- Люди и их потребности уникальны, и поэтому к ним следует подходить таким образом, чтобы признавать эту индивидуальность, и их практика должна быть адаптирована соответствующим образом.

- Йога наделяет силой самого себя; ученик сам себе целитель. Йога вовлекает ученика в процесс исцеления; играя активную роль в его путешествии к здоровью, исцеление приходит изнутри, а не из внешнего источника, и достигается большее чувство автономии.

- Качество и состояние разума человека имеют решающее значение для исцеления. Когда у человека позитивное состояние ума, исцеление происходит быстрее, тогда как если состояние ума негативное, исцеление может быть длительным.

Психология признает йогу как форму самоконтроля мыслей и тела, которая объединяет физические, ментальные и духовные компоненты человека для улучшения аспектов здоровья, особенно заболеваний, связанных со стрессом. [8] Многочисленные данные показывают, что стресс вносит свой вклад в этиологию сердечных заболеваний, рака и инсульта, а также других хронических состояний и болезней.[10,7,8]

В связи с тем, что стресс связан с многочисленными заболеваниями, приоритетным является сосредоточение внимания на управлении стрессом и снижении негативных эмоциональных состояний, чтобы уменьшить бремя болезней. Рассматриваемая как целостная техника управления стрессом, йога - это форма самоконтроля, которая вызывает физиологическую последовательность событий в организме, снижающую реакцию на стресс. В последние годы научные исследования йоги значительно расширились, и для оценки ее терапевтических эффектов и преимуществ было проведено множество клинических испытаний. [1,5]

На сегодняшний день йога заняла свою нишу в медицине, благодаря самоконтролю человек очищается от негативных мыслей, отмечают врачи «USA Yoga Alliance»-Американской Ассоциации Йоги. Люди, которые стали заниматься йогой стали себя чувствовать значительно лучше, они стали менее раздражимы, у них прекратились бессонницы и, часто отмечают, меньшее количество конфликтных ситуаций в их жизни.[6] Терапевтическая йога определяется как применение поз йоги и практики для лечения заболеваний.[4] Йогатерапия включает в себя обучение йогическим практикам и учениям, направленным на предотвращение, уменьшение или облегчение структурной, физиологической, эмоциональной и духовной боли, страданий или ограничений. Йогические практики повышают мышечную силу и гибкость тела, стимулируют и улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую функции, способствуют восстановлению и лечению зависимости, уменьшают стресс, тревогу, депрессию и хроническую боль, улучшают режим сна и повышают общее самочувствие и качество жизни. [4,6,9,10]

Йога бросает вызов «нравам» современной повседневной жизни, обеспечивая нам возвращение к простому существованию, наблюдение за окружающим нас миром и осознание влияния этого мира на самих себя. В отличие от лекарственной фармакологии, йогу нельзя упаковать в ящик или просто взять бездумно, её нельзя продать большими партиями, чтобы получить огромную прибыль.

Вместо этого йога предлагает нечто другое: воссоединиться с самим собой и научиться видеть происходящие, в том числе и себя, с другой точки зрения.

Изучение йоги будет всегда раскрывать ее преимущества для здоровья, поддерживая практику ее использования в здравоохранении. С помощью обзоров и исследований мы стали все больше узнавать о влиянии йоги на различные аспекты физического и психического здоровья. Регулярная практика способна

повысить наше осознание того, как наше тело ощущает себя, со всеми его болями и страданиями, и помогает нам восстановить равновесие.

Йога не так проста, но все больше данных свидетельствует о том, что она стоит того, чтобы инвестировать в нее время и силы. Занимаясь йогой, человек очищается от негативных мыслей, становится более здоров физически и духовно.

Список литературы

1. Williams K, Steinberg L, Petronis J. Therapeutic application of iyengar yoga for healing chronic low back pain. *Int J Yoga Ther.* 2003;13:55–67. [Google Scholar].
2. Lasater J. The heart of pantajali. *Yoga J.* 1997;137:134–44. [Google Scholar].
3. Raub JA. Psychophysiologic effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: A literature review. *J Altern Complement Med.* 2002;8:797–812. [PubMed] [Google Scholar].
4. Collins C. Yoga: Intuition, preventive medicine, and treatment. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 1998;27:563–8. [PubMed] [Google Scholar].
5. McCall T. New York: Bantam Dell a division of Random House Inc; 2007. Yoga as Medicine. [Google Scholar]
6. Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. The yoga of healing: Exploring yoga's holistic model for health and well-being. *Int J Yoga Ther.* 2005;15:17–39. [Google Scholar].
7. Mehta S, Mehta M, Mehta S. New York: Alford A. Knoff Company; 1995. Yoga the iyengar way. [Google Scholar].
8. Atkinson NL, Permeth-Levine R. Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. *Am J Health Behav.* 2009;33:3–14. [PubMed] [Google Scholar].
9. Arora S, Bhattacharjee J. Modulation of immune response in stress by yoga. *Int J Yoga.* 2008;1:45–55. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].
10. Maehle G. Analoo City, Western Australia: Kaivalya Publications; 2006. Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy. [Google Scholar].

«ХОЛОДНАЯ ВОЙНА» (1946-1991) И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Кузнецова Валерия Владимировна, 1 курс, факультет Бизнес-информатика

Сибирский государственный университет путей сообщения

Акопьянц Анаит Суреновна – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Под термином «холодная война» подразумевается глобальная конфронтация после Второй мировой войны между двумя сверхдержавами: СССР и США. Конфликт этих двух стран основывался, в первую очередь, на идеологическом противостоянии. Руководители каждой из сверхдержав, обладая большими амбициями, с помощью идеологии стремились победить в борьбе за ресурсы и сферы влияния. Также основной особенностью «холодной войны» являлось отсутствие прямого и открытого столкновения с применением оружия.

Началом «холодной войны» стала речь У. Черчилля в американском городе Фултоне (штат Миссури) 5 марта 1946 г. Завершило ее подписание Декларации между СССР и США 1 февраля 1992 г. в Кэмп-Дэвиде. «Холодная война» продолжалась более 30 лет, и за это время она оказала влияние на весь мир. По сути, в «холодной войне» приняли участие десятки стран, разделившиеся на два конфронтационных лагеря. Она была чрезвычайно насыщена политическими событиями, оказывающими влияние на весь мир. На основе анализа источников и литературы можно выявить основные из них (табл. 1).

Таблица 1

Дата	Событие	Сущность события
5 марта 1946 г.	Речь У. Черчилля в Фултоне	Формальное начало «холодной войны». Цель: призыв США и Великобритании к более близкому сотрудничеству в управлении и организации послевоенного мира.
12 марта 1947 г.	«Доктрина Трумэна»	Обращение президента США Гарри Трумэна к Конгрессу с предложением оказания помощи Турции и Греции в виде ассигнаций на 400 млн. долл. Также обоснование право на вмешательство в дела других государств при возникновении угрозы интересов США.
5 июня 1947 г.	«План Маршалла»	План экономической помощи европейским государствам с рядом условий для этих государств.

4 июня 1961 г. – 9 ноября 1961 г.	Берлинский кризис	Противостояние между западными и советской зонами оккупации. Раскол Германии на ФРГ (западная зона) и ГДР (советская зона).

Таблица 1

1950–1953 гг.	Корейская война	Конфликт между южной Кореей, контролируемой США, и северной Кореей, контролируемой СССР. Причина: желание Северной Кореи вооруженным путем воссоединить север и юг Корейского полуострова. Итог: соглашение о перемирии, разделение Кореи на КНДР и Республику Корея
Октябрь 1962 г.	Карибский кризис	Угроза ядерной войны, размещение СССР на Кубе своих ракет с ядерными боеголовками и ответ США в виде приведения своих вооруженных сил в боевую готовность Итог: вывод ракет СССР с Кубы, подписание Соглашения о запрете ядерных испытаний в воздухе и под водой в 1963 г.
1970-е годы	Разрядка международной напряженности	Совещание по безопасности в Европе; совместный советско-американский полёт в космос; подписание договоров по ограничению стратегических вооружений.
25 декабря 1979 г. – 15 февраля 1989 г.	Афганская война	Причина: иностранное вмешательство в афганский внутривластный кризис, борьба между правительством Афганистана и вооружёнными формированиями афганских моджахедов. Итог: вывод новым советским руководством войск из Афганистана.
Вторая половина 1980-х – 1992 г.	Окончание «холодной войны»	Отказ СССР от сферы своего влияния по Центральной и Восточной Европе, череда «бархатных» революций в Европе, Объединение Германии 3 октября 1990 г. Распад СССР (декабрь 1991 г). Подписание 1 февраля 1992 г. Декларации между Россией и США.

Рис.1 Основные этапы «холодной войны»

Формальное окончание «холодной войны» не смогло сгладить те противоречия, которые сложились между странами за такой длительный промежуток времени, и даже послужило началом некоторым новым политическим конфликтам. Проанализировав международную обстановку, сложившуюся с 1992 г., можно понять, что «холодная война» привела ко многим важным последствиям для России и мира, а именно:

1. Крах советской идеологии.

Считается, что Советский Союз проиграл в «холодной войне». В конце 1980-х гг. в стране произошёл переход к «новому политическому мышлению», провозгласившему «приоритет общечеловеческих ценностей». Это фактически являлось отступлением от коммунистической идеологии, что привело к распаду Организации Варшавского Договора (ОВД). По Центральной и Юго-Восточной Европе прошла волна смены власти, перестали существовать коммунистические режимы. Везде, кроме Румынии, революции прошли мирно, за что их называли «бархатными». Это было полное поражение в идеологической борьбе против США, что способствовало установлению тенденции к однополярному миру. США осталась единственной сверхдержавой, что дало ей возможность играть основную роль в решении большинства международных вопросов и оказывать глобальное влияние на многие страны. Одним из примеров демонстрации возможностей США в оказании идеологического влияния являются военные вмешательства в Сирии и Ливии.

2. Распад СССР.

Вероятно, самое глобальное последствие «холодной войны». Развал СССР спровоцировал обострение международных и межнациональных конфликтов и кризисов на постсоветском пространстве, Это грузино-абхазский конфликт, первая и вторая чеченские войны, конфликт в Южной Осетии 2008 г. Некоторые из них длятся до настоящего времени, например, Нагорно-Карабахский конфликт, украинский кризис.

3. Освобождение стран «третьего мира» от колониальной системы.

Противостояние великих держав привело к ослаблению колониального гнета в странах «третьего мира», получивших шанс добиться своей независимости, что и привело к распаду «мировой колониальной системы». Однако при этом эти регионы превращались в места ожесточённой борьбы за идеологическое и культурное влияние. После прекращения конфронтации «колониальные» страны потеряли большую часть экономической помощи от политических блоков, что привело ко многим проблемам внутри этих стран.

4. Рост влияния Китая на мировой арене.

После проигрыша Советского Союза в «холодной войне» мир стал придерживаться по большей части капиталистической модели и стал однополярным, однако сейчас можно сказать, что Китай превратился во второй крупнейший центр мирового влияния. Китай решил избрать свой собственный путь экономического и политического развития, сумев сочетать коммунистический политический режим и рыночную экономику. В настоящее время по размеру ВВП китайская экономика находится на лидирующих позициях, превосходя другие страны в различных категориях, таких, как объем промышленного производства, экспорт товаров и др.

Таким образом, «холодная война» послужила началом развития большинства этических, межнациональных, социальных и идеологических противоречий в различных странах. Итоги «холодной войны» определили современную геополитическую карту мира и обеспечили новую расстановку сил на международной арене.

Список литературы

1. Кузнецов В.И. Ларионова Е.И. Чинаева Т.И. Анализ экономики Китая в XXI веке // Статистика и экономика. 2021. № 2. С. 57.
2. Хао Л. Влияние холодной войны на современные тенденции мировой политики с точки зрения китайских и российских ученых // Социально-политические науки. 2017. № 3. С. 37-39.
3. Карпенкова Т.В. Кардинальные изменения в мире, вызванные распадом СССР // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. № 9. С. 124-129.
4. Узнародов И. М. СССР и окончание холодной войны // Научная мысль Кавказа. 2016. №1. С. 27-35.
5. Евсеева Е.Н. СССР и холодная война (1945 - 1953 гг.) // Новый исторический вестник. 2004. № 4. С. 234-246.

ВОПРОС О ПОТРЕБНОСТИ: НУЖНА ЛИ МАГИСТРАТУРА ПОСЛЕ БАКАЛАВРИАТА

Курденко Вячеслав Александрович, Андросова Елизавета Вячеславовна, 1 курс Политехнический институт
Сибирский федеральный университет
Докшанин Сергей Георгиевич – научный руководитель, кандидат технических наук, доцент

Тема нашей работы актуальна в современных геополитических условиях, это вопрос о необходимости получения степени магистра после окончания бакалавриата. Для более детальной разработки проблемы и проведения анализа довольно спорного вопроса о магистратуре и бакалавриате, определения плюсов и минусов обучения и получения степени Магистра, необходим анализ содержательной стороны понятий «бакалавриат» и «магистратура».

Многие студенты перед окончанием вуза, а некоторые еще и на начальном этапе обучения, задумываются о необходимости получения дополнительного образования. После бакалавриата такую возможность предоставляет магистратура.

Прежде всего для решения этой проблемы нужно разобраться, что собой представляет магистратура и так ли она нужна выпускнику после окончания бакалавриата. Основным методом работы основан на анализе научных статей [1-10] и мнении студентов инженерных специальностей нашего университета при междисциплинарном подходе.

Бакалавриат – это полноценное высшее образование, и его достаточно для занятия большинства должностей, для которых оно является обязательным условием. Магистратура – это академическая степень, квалификация, ступень высшего профессионального образования, приобретаемая после окончания бакалавриата, но квалификация «магистр» приравнивается к квалификации выпускников вузов. Она является второй ступенью высшего образования после бакалавриата. Главное в таком двухступенчатом образовании заключается в том, что при обучении по программе бакалавриата, студент получает фундаментальные знания, которые ему будут необходимы, чтобы выполнять определенную работу в своей профессиональной сфере.

Магистратура, в отличие от бакалавриата, предоставляет возможность получить более глубокие знания по специализированным предметам на основе новейших исследований и разработок, которые соответствуют требованиям к подготовке современных кадров. Студент может поступить на свою специальность для более содержательного ее освоения, обновив полученную в процессе обучения на бакалавриате информацию. Это способствует углублению знаний по полученной специальности. Вместе с тем, в магистратуре можно начать изучение совершенно новой программы, что позволит получить ему другую специальность.

Нормативный срок программы подготовки магистра при очной форме обучения – два года. Квалификация присваивается по результатам защиты магистерской диссертации на заседании Государственной аттестационной комиссии и даёт право поступления в аспирантуру.

Так стоит ли идти в магистратуру? Ответ на этот вопрос достаточно сложный. Но «если выпускник мотивирован на получение новых знаний и расширении профессиональных компетенций, на желание быть конкурентоспособным на рынке труда, то магистратура – это обязательное условие для достижения всех целей» [11].

Если же студент хочет идти в магистратуру только потому, что так хотят его родители, но у него самого нет ни малейшего желания получить новые знания и возможности, тогда в магистратуру идти нет никакого смысла. Ведь, если вы делаете что-то против своей воли, то это не принесет пользы. Два года вы потратите на то, что будете просто терять драгоценное время, которое имели бы возможность использовать с большей пользой. Поэтому, если студент не видит смысла в дальнейшей учебе, то нужно остановиться на бакалаврской степени.

Другой вопрос связан с тем, кому необходимо продолжать свое обучение в магистратуре? Диплом магистра понадобится тем, кто собирается в дальнейшем поступать в аспирантуру или рассчитывает на должность в сфере управления, кто хочет связать свою жизнь с работой преподавателя или научного сотрудника.

Из плюсов поступления в магистратуру можно отметить:

- возможность переквалификации;
- наличие диплома магистра необходимо для поступления в аспирантуру;
- фундамент для управленческой карьеры;
- повышенная конкурентоспособность;
- карьера;
- отсрочка от армии [12].

Из минусов можно отметить следующее:

- два года обучения, в течение которого не получится полноценно совмещать обучение с работой;
- повышенная сложность учебы.

Таким образом, вопрос «нужно ли проходить обучение в магистратуре после окончания бакалавриата?», остается открытым. Магистратура крайне необходима тем молодым людям, которые имеют большие планы на будущее: развиваться в профессии и продвигаться по карьерной лестнице вверх, стать учеными и продолжить начатую научно-исследовательскую деятельность, мечтают поступить в аспирантуру и собираются работать на преподавательском поприще в вузе.

Список литературы

1. Черных, С. И., Борисенко И.Г. Статус инженерного образования: смыслы новые - форма и содержание старые // *Философия образования*. 2022. Т. 22. № 2. С. 53-70. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20220204>
2. Черных, С. И., Борисенко И. Г. Цифровые технологии в образовании и их влияние на изменение человеческого капитала // *Философия образования*. 2020. Т. 20. № 3. С. 5-20. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20200301>.
3. Косорукова И.В. Конкурентоспособность профессионального образования в России // *Профессиональное образование в современном мире*. 2017. №7(1). С. 792-799. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20170107>
4. Черных, С. И., Борисенко И.Г. Цифровая образовательная среда - основной тренд трансформации образования // *Философия образования*. 2021. Т. 21. № 3. С. 5-17. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20210301>.
5. Борисенко И. Г., Камашев С. В., Косенко Т. С., Наливайко Н. В., Цыцку Т.А. От образования человека - к эффективной экономике: социально-философский аспект // *Философия образования*. 2015. № 6(63). С. 41-49. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20150604>.
6. Микиденко Н.Л., Сторожева С.П. Обучение в магистратуре в образовательных стратегиях студентов-бакалавров // *Профессиональное образование в современном мире*. 2018. №8(2). С. 1886-1895. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20180217>.
7. Черных С.И., Паршиков В.И., Панарин В.И. конкурентоспособность российского образования на мировом рынке образовательных услуг // *Профессиональное образование в современном мире* 2014. № 3(14). С. 22-31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22960312>.
8. Черных С.И. Образование как фиктивный капитал // *Профессиональное образование в современном мире*. 2020. Т. 10. № 1. С. 3400-3408. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20200102>.
9. Сенашенко В.С., Пыхтина Н.А. Преемственность бакалавриата и магистратуры: некоторые ключевые проблемы // *Высшее образование в России*. 2017. № 12 (218). С. 13-25. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30770720>.
10. Назаров В. П., Журавлев В. Ю. Интегрированная система аэрокосмического образования // *Высшее образование в России*. 2010. № 1. С. 39-48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13026075>.
11. 1000 и 1 причина учиться в магистратуре: плюсы и минусы. URL: https://www.consultant.ru/edu/news/interview/v_pomosh_studentu/magistratura/1000_i_odna_prichina/ (дата обращения: 10.03.2023).
12. Стоит ли идти в магистратуру? Что она делает? URL: <https://killer-antiplagiat.ru/blog/stoit-li-idti-v-magistraturu> (дата обращения: 14.02.2023).

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА

Липатова Виолетта Андреевна, 4 курс, агрономический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Сколиоз является одним из самых актуальных заболеваний в современном обществе. Проблему можно обнаружить у людей любого возраста: детей, молодежи, взрослых. Это происходит из-за образа жизни человека в настоящее время: мы очень мало двигаемся, забываем про физическую активность, много сидим, носим тяжести. Но сколиоз может быть и генетическим, врожденным заболеванием. При отсутствии своевременной диагностики и лечения, прогрессия сколиоза усиливается, что является последствием болезненных симптомов в повседневной жизни.

Сколиоз – заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника по фронтальной плоскости с торсией позвонков, т. е. разворотом их вокруг оси, ведущее к нарушениям функции грудной клетки, а также к косметическим дефектам [2]. Для заболевания характерно постоянное напряжение мышечного аппарата, которое приводит к болям в груди, шее и спине.

На ранних стадиях искривление можно обнаружить только с помощью рентгенографии, но позже сколиоз начинает проявляться внешними признаками. К симптомам относятся:

1. Расположение плеч и лопаток на разном уровне, заметное искривление позвоночника во время сгибания спины, разная длина верхних конечностей при вытягивании рук, выраженная тазовая деформация, несимметричная форма талии, изменение формы шеи;

2. Боли в груди, шее и спине [6].

Сколиоз возникает в период интенсивного формирования опорно-двигательного аппарата, в возрасте 5–15 лет. Причины, которые могут привести к нарушению осанки, многочисленны. Считается, что данная патология является результатом сочетания генетических и внешних факторов:

- генетически детерминированного (возникает вследствие генетических мутаций);
- врожденного (врожденные пороки развития костей; врожденное состояние, обусловленное диафрагмальной грыжей, нарушением развития соединительной ткани);
- приобретенного (травмы; перенесенные вирусные заболевания).

При активном развитии болезни происходят изменения в грудном отделе позвоночника, может быть право- и левосторонним, имеет одну дугу искривления, это так называемый С-образный сколиоз — простой сколиоз. В дальнейшем захватывает и поясничный отдел — возникает S-образный сколиоз, наступает перекос таза, нарушается походка, страдают функции легких и сердца [2].

Изменения позвоночника вследствие сколиоза приводят к серьезным нарушениям деятельности сердечно-сосудистой системы, лёгких, печени и других жизненно важных органов. При тяжёлых случаях сколиоза лёгкие сжаты из-за неправильной формы грудной клетки, дыхание затруднено. Сердцу недостаточно места для нормальной работы, что способствует развитию сердечных заболеваний [1].

По тяжести деформации различают четыре степени сколиоза:

- Первая степень – незначительные боковые отклонения позвоночника от средней линии;
- Вторая степень – заметные отклонения позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом;
- Третья степень – стойкая и более резко выраженная деформация грудной клетки, наличие большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника;
- Четвертая степень – тяжелое обезображивание туловища, кифосколиоз, деформация таза и другие нарушения [2, 3].

Нарушения осанки ухудшают внешний облик человека, способствуют развитию ранних, дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, поэтому очень важно выявить заболевание на ранних стадиях, подобрать эффективное лечение и приступить к нему.

Лечение сколиоза является комплексным: врачи назначают комплекс физических упражнений, которые выполняются наряду с плаванием, физиотерапией, массажами и консервативным лечением.

При сколиозе мышечный аппарат находится в постоянном напряжении, из-за этого возникает быстрая утомляемость и болевые ощущения. Выполнение комплекса физических упражнений способствуют формированию прочного мышечного каркаса, укрепляют мышцы спины, помогают избежать прогрессирования патологии и уменьшить нагрузку как на позвоночный столб, так и на внутренние органы [4].

ЛФК показана при любых стадиях сколиоза, но наилучший результат достигается при раннем лечении. При подборе упражнений необходимо учитывать форму сколиоза и индивидуальные особенности каждого пациента. Чтобы не усугубить ситуацию, нельзя самостоятельно составлять комплекс и тем более заниматься без консультации со специалистом.

Базовый комплекс упражнений должен состоять из разминки, основной части и заключительной, примерное время выполнения комплекса упражнений – 40-45 минут.

- При выполнении разминки необходимо поддерживать правильную осанку.

- Основная часть зависит от степени искривления и разрабатывается специалистом. Это должны быть упражнения, обеспечивающие выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки для создания «мышечного корсета». Занятия в основной части проходят в положении разгрузки позвоночника от веса тела (вытяжение, упражнения дыхательные, на расслабление и пр.), используются общеукрепляющие упражнения. Преимущественное исходное положение - лежа и в упоре стоя на коленях (на «четвереньках»).

- Заключительная часть: ходьба, упражнения на координацию, дыхательные упражнения, игры на внимание с одновременным сохранением правильной позы. Так же следует включать упражнения, успокаивающие сердечно-сосудистую систему [3].

При плавании снижается нагрузка на позвонки и межпозвонковые диски, происходит естественная разгрузка позвоночника, он вытягивается. По этой причине лечебное плавание имеет важное место в комплексе с ЛФК для эффективной профилактики и лечения сколиоза.

В начале занятий нужно ознакомиться с противопоказаниями: заболевания глаз, болезни верхних дыхательных путей, дерматологические заболевания, венерические заболевания, сердечно-сосудистые патологии, эпилепсия.

Упражнения и стили плавания подбираются индивидуально профессионалом, в зависимости от степени искривления позвоночника. Занятия проводятся строго только с тренером. Комплекс упражнений в воде начинается с разминки 5-10 минут, затем основная часть и заканчиваются дыхательными упражнениями [5]. Плавание воздействует на все группы мышц, развивая их, укрепляет суставы и помогает поддерживать тело в тонусе. Также оно активизирует кровообращение, помогает предотвратить развитие дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности.

Лечебная физкультура и плавание имеют огромное значение в лечении и профилактике сколиоза. При раннем выявлении заболевания только комплексное лечение избавит человека от постоянных болей в груди, шее, спине и других неприятных симптомов. Благодаря физической нагрузке формируется прочный мышечный каркас, укрепляются мышцы спины. Плавание разгружает позвоночник, воздействует на все группы мышц, укрепляет суставы и помогает поддерживать тело в тонусе.

Список литературы

1. Булычева Н. А. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева. — Иркутск: ИГМУ, 2018. — 90 с.
2. Ериков В. М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов: учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 200 с.
3. Климов А. В. Использование средств физического воспитания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (при сколиозе): учебно-методическое пособие / А. В. Климов, С. Н. Долматова, М. Н. Дубовая, Л. В. Коваленко. — Караганда: КарГМУ, 2012. — 44 с.
4. Воробцов А. Е. Лечебная физкультура при сколиозе: от теории к практике // Педагогика и современность. – 2015. – №6 (20). – С. 73-76.
5. Пирогова А. М. Лечебная физкультура и плавание при сколиозе / А. М. Пирогова, А. С. Кочура // Академическая публицистика. – 2021. – №5. – С. 590-595.
6. СМ-Клиника [Электронный ресурс]. – URL: <https://smclinic.ru> (Дата обращения: 07.11.2022.).

ВЛИЯНИЕ ФАСТ-ФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Лисота Владислава Дмитриевна, 3 курс, биолого-технологического факультета
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна, научный руководитель старший преподаватель

Фастфуд известен с древних времен. В каждом городе существовало множество ресторанов и базаров, где продавались все возможное едой всех видов. Одной из самых популярных среди них была лепешка из дрожжевого теста и оливковое масло, которое также использовалось в качестве съедобной блюда.

Сама индустрия быстрого питания зародилась в США в 1920-х годах, тем самым она приобрела широкую популярность. Рестораны быстрого питания получили широкое распространение в конце 1950-х годов при режиме Хрущева.

История фастфуда в России началась в 1988 году в тех пор стремительно развивалась. Стремительно развивается и по сей день. Сегодня на считается более 30. 000 точек быстрого питания. В настоящее время более 80 миллионов российских граждан питаются в пунктах быстрого питания

Фастфуд означает "быстрая еда" (фаст- быстро или рано, фуд-еда или питание).

Часто фаст-фудом пользуются многие студенты, городские жители, у которых нет времени на приготовлении обычной еды для себя. Однако на фастфуд сейчас подсел практически каждый. Особенно молодежь (студенты и школьники) [1].

Основными преимуществами нездоровой пищи являются:

1. Это быстрый перекус. Не всегда можно найти время или возможность пообедать дома. Перекусы очень важны для людей, так как они питают организм в нужное время.

2. Экономичность и разнообразный ассортимент. Фастфуд - это не только гамбургеры и картофель фри, но и другие блюда. Кроме того, они относительно недороги.

3. Пошаговая доступности. Действительно, сейчас точки быстрого питания есть везде, куда ни повернись, иногда по несколько в одном здании. Поэтому такие блюда можно быстро купить и удалить голод.

4. Высокая питательность. Фастфуд содержит много жировых продуктов, что может заставить вас очень быстро насытиться.

Минусы:

- Низкие питательные свойства

В фастфуде используются ингредиенты не самого лучшего качества. Зачастую в ход идут самые дешевые продукты. Когда вы едите, то не имеете ни малейшего представления о происхождении той или иной составляющей, так что лучше купить продукты самому и приготовить дома. Для сетей быстрого питания количество важнее, чем качество [1].

Не стоит есть что-то только из-за вкуса, необходимо принимать во внимание и питательные качества блюд.

- Вредные продукты

Ученые доказали, что жирная и сладкая пища негативно влияет на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Было установлено, что ожирение, диабет, высокое кровяное давление и болезни сердца гораздо чаще встречаются у людей, питающихся только фастфудом. Кроме того, фастфуд предпочитают запивать холодным напитком, поэтому пища переваривается и поступает в организм примерно за час, после чего человек голоден нуждается в еде. В результате они едят до шести раз в день и потребляют больше калорий в день. Это приводит к увеличению веса.

- Зависимость

К фастфуду может развиваться привыкание. Оно может быть обусловлено нехваткой времени на готовку или нехваткой средств, а также при стрессе и раздражимости (особенно если это блюдо очень сладкое или острое) [2].

Чрезмерное потребление фастфуда вредит организму человека, вызывая избыточный вес и ожирение, камни в желчном пузыре и почках, высокий уровень холестерина, повышенный уровень сахара в крови, высокое кровяное давление, заболевания печени и поджелудочной железы, язвы и гастриты [3].

Конечно, полностью удержаться от употребления фаст-фуда в современном темпе жизни невозможно. Поэтому нужно соблюдать некоторые осторожности:

1. Подбираем тщательно меню. Любой фаст-фуд был придуман на основании национальных традиционных блюд различных стран (например, «шаурма» пришла к нам из Сирии). Если его готовить традиционно, то ничего плохого в нем ничего нет. Главное не употреблять его постоянно.

2. Менее травматичен для вашего желудка фаст-фуд, который употребляется не на голодный желудок. Если уж хочется съесть аппетитную на вид курицу-гриль, будьте добры, съешьте перед фрукты или овощи богатые клетчаткой. Это снизит риск агрессивного влияния фаст-фуда на слизистую желудка.

3. Любую пищу - а уж тем более фаст-фуд - нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта

4. Установите для себя запрет на уличный фаст-фуд, особенно в жаркое время года. [4].

5. Учимся готовить дома! Дома фаст-фуд можно не только сделать более полезной для себя, но и правильно его для себя сбалансировать. Чтобы проверить на сколько выгоднее готовка на дому, рассмотрим таблицу 1.

Таблица 1. Сравнение цен и веса одного из блюд

Ингредиенты	Цена, р	Вес, г	Количество в упаковке, шт.
Лаваш	56 р	300 г	4 шт.
Филе куриное	339 р	800-900 г	5-6 шт.
Морковь по-корейски	119 р	180 г	1 шт.
Капуста пекинская	219 р	100 г	1 шт.
Помидоры	225 р	500 г	5-6 шт.
Огурцы	115 р	600 г	3 шт.
Майонез	35 р	190 г	1 шт.
Кетчуп	90 р	300 г	1 шт.
Соль	0 р	по вкусу	-
Итого:	1202 р		
<i>Сравнение блюд на 5 дней</i>			
Шаурма классическая (покупная)	1250 р (250 р / день)	350 г	1 шт.

Шаурма классическая (домашняя)	1202 р	± 400 г	1 шт.

Таким образом, мы делаем вывод, что мы не только сэкономили на 50 рублей, но и получили то же блюдо с большим привесом.

Низкая питательная ценность фастфуда-одно из самых негативных его качеств, которые, взятые вместе, перевешивают его положительные качества.

Однако, мы можем как можно реже включать в свое меню тот же готовый фаст-фуд, например 2-3 раза в месяц. Выбирать блюда с низким содержанием жиров, углеводов и соли (сахара) или вкусно готовить их дома из качественных продуктов.

Список литературы

1. Захарова, Т. В. Aspekte Mittelstufe Deutsch: Niveau B 1: учебное пособие / Т. В. Захарова, В. Е. Щербина. — Оренбург: ОГУ, 2017. — 125 с.
2. «Чем вреден фаст фуд». URL: <http://alfagym.ru/cem-vreden-fast-fud-kak-obezopasitsa-ot-problem/> (дата обращения: 18.10.2022)
3. «Фастфуд: причины популярности, виды, влияние на организм человека, последствия, интересные факты и мифы». URL:http://fitnessclub-beauty.ru/proper_nutrition/fastfud-priciny-popularnosti-vidy-vlianie-na-organizm-cheloveka-posledstvia-interesnye-fakty-i-mify.html (дата обращения: 18.10.2022).
4. «Рекомендации людям, употребляющим еду быстрого приготовления». URL:http://studwood.net/1695328/meditsina/rekomendatsii_lyudyam_upotrebyayuschim_bystrogo_prigotovleniya (дата обращения: 18.10.2022).

О МЕТАФИЗИКЕ ПОЛОВОЙ ЛЮБВИ В ФИЛОСОФИИ В.С. СОЛОВЬЕВА

Литвинова Полина Александровна, 3 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Целью статьи является проблема выявления специфики половой любви в трактате «Смысл любви» Вл. Соловьёва. Анализ трактата позволил автору сделать вывод о том, что метафизическая тайна половой любви раскрывается в преодолении человеческого эгоизма и соединяет двух индивидуальных людей в единое целое, являющее собой образ вечного всеединства.

Русский религиозный философ пишет о любви в двух ее наиболее ярких проявлениях – плотском и духовном. Термин «половая любовь» на первый взгляд кажется не совсем удачным при его первом прочтении, однако после его осмысления можно утверждать, что он достаточно точно отражает взгляды философа на то, что представляет из себя любовь. Как заметил и сам Вл. Соловьев, он просто не нашел тогда более подходящего термина, чтобы всецело описать свои мысли.

Вл. Соловьёв отмечает, что половая любовь пересиливает эгоизм человека: «смысл человеческой любви есть оправдание и спасение индивидуальности через жертву эгоизма» [1, с. 505]. Эгоизм согласно взглядам философа, заключается не в том, что человек слишком высоко себя ценит, придает себе безусловное значение, а в том, что он начинает слишком возвышать свою личность при этом обесценивая других людей. Также в трактате содержится мысль о том, что другие формы любви лишь отчасти могут преодолеть эгоистические побуждения в человеке, например, материнская любовь, дружба, любовь к родине, науке, искусству и т. д.

В обыденном смысле, наверное, каждый предполагает, что смысл половой любви заключается во многом в продолжении рода человеческого, однако Вл. Соловьев придерживается обратного мнения, которое опирается прежде всего на основании естественноисторических фактов. Он пишет: «видеть смысл половой любви в целесообразном деторождении – значит признавать этот смысл только там, где самой любви вовсе нет, а где она есть, отнимать у нее всякий смысл и всякое оправдание. Эта мнимая теория любви, сопоставленная с действительностью, оказывается не объяснением, а отказом от всякого объяснения» [1, с. 499].

Также он отмечает, что брак сдерживает животный инстинкт людей, но всё же физиология половой жизни и деторождение в нём оскверняют любовь как духовное чувство. Любовь в семейной жизни разбивается о быт, меркнет в конфликтах супругов в житейских заботах и проблемах. Таким образом философ хотел бы уничтожить в любви всё земное, чувственное и заострить в ней духовное начало [2, с. 7].

Это духовное начало любви открывает нам ее ближайшую задачу, которой является создание истинного человека, через свободное единство мужского и женского начала, сохраняющих свою формальную обособленность, но преодолевающих при этом существующую между ними рознь и распадение [1, с. 513]. То есть любовь придает целостность человеческой личности путем объединения двух самостоятельных, различных, но равноправных и равноценных существ.

Философ в своей работе приводит отрывок из Слова Божьего, в котором было сказано следующее: «будут два в плоть едину, т.е. станут одним реальным существом» [1, с. 511]. Этот момент верно замечен

современным автором, Н.О. Юдиной, считающей, что «по сути, концепция любви Соловьева увенчивается грандиозным, поистине дантовских масштабов построением панорамы единой вселенской любви, включающей и связующей человека и Бога» [3, с. 161].

«При любви непременно бывает особенная идеализация любимого предмета, который представляется любящему совершенно в другом свете, нежели в каком его видят посторонние люди». Возможно, данная мысль философа откликнется многим читателям. Каждый из нас на своем жизненном пути встречал влюбленную пару, которая друг в друге души не чаяла, не видела никаких недостатков и изъянов в партнере, ведь любовь идеализирует образ человека в глазах любящего. При этом другие люди могли быть совершенно уверены, что они либо не подходят друг другу как пара, либо у одного или у обоих партнеров имеются существенные и вполне видимые недостатки, например, касающиеся внешнего вида, поведения, образа жизни и так далее. Человек склонен рисовать в голове образ «идеального партнера» и когда он встречается человека, подходящего под этот воображаемый идеальный образ, возникает так называемый феномен «розовых очков», когда влюбленный совершенно перестает замечать в любимом человеке какие-либо недостатки, для него их просто нет» [1, с. 515].

Таким образом, приходим к выводу, что позиция Владимира Соловьёва, высказанная в трактате «Смысл любви», является весьма значимой для русской философии в целом. В современном мире человек практически отделил себя от природы социумом, технологиями и прочими достижениями науки и техники, и при этом все также постоянно находится в поиске тех смыслов жизни, которые определяют его существование в мире. Одним из этих смыслов и является любовь. Как пишет сам Вл. Соловьев «любовь для человека пока то же самое что и разум для мира животного, она существует еще в зачатках или задатках, но еще не на самом деле» [1, с. 513]. То есть, относительно любви люди до сих пор остаются крайне несведущими и в принципе пока еще недостаточно понимают ее истинный смысл.

Итак, в учении Вл. Соловьева, через специфику категории «половая любовь» можно раскрыть сущность любви как начала Божественного, духовного и служащего преодолению человеческого эгоизма, благодаря которому возможно соединение двух индивидуальных существ (людей) в единое целое. Истинная любовь, как утверждает Вл. Соловьев, заключается в том, что задачи всех видов любви — физической, социально-нравственной и Божественной, осуществляются в метафизическом единстве друг с другом и не могут осуществляться по отдельности.

Список литературы

1. Сочинения: в двух томах / В.С. Соловьев [общ. ред. и сост. А.Ф. Лосева и А.В. Гулыги; примеч. С.Л. Кравца и др.] // М.: Мысль. (Философское наследие). – Т.2. – 1988. – 493-547 с.
2. Дорофеева Т.Г. Философия любви Вл. Соловьёва в трактате «Смысл любви» / Т.Г. Дорофеева // «Нива Господня. Вестник Пензенской Духовной Семинарии». – Пенза. – № 3(13). – 2019. – 108 с. URL: https://seminariapenza.ru/wp-content/uploads/2019/12/НГ_3_13_2019.pdf#page=5 (дата обращения: 26.09.2022).
3. Юдина Н.О. Феномен любви в концепции В.С. Соловьева / Н.О. Юдина // Академическая публицистика. – 2018. – № 5. – С. 158-162. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35011243> (дата обращения: 26.09.2022).

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗКАХ

Любецких Екатерина Александровна, 1 курс, агрономический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Поломошнова Ольга Николаевна - научный руководитель, старший преподаватель

Питание является главным источником энергии для человека. Благодаря энергии в организме происходит развитие тканей, деление клеток и их постоянное обновление. Но стоит отметить, что не все люди питаются сбалансированно, это приводит к развитию различных заболеваний, так как организм не получает достаточного количества питательных веществ. В пище содержатся все необходимые человеку элементы: белки и аминокислоты для поддержания азотистого баланса, жиры, углеводы, минеральные вещества и вода, витамины, которые не синтезируются в организме. Только рациональное питание может покрыть всю норму потребления данных питательных веществ и поддержать здоровое состояние организма.

Рациональным питанием, можно назвать такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни. Сбалансированное питание очень важный элемент в жизни каждого человека вне зависимости спортсмен это или обычный человек. Но стоит уточнить, что спортсмены постоянно проводят свое время занимаясь тренировками, из этого следует то, что энергии они тратят больше, чем обычный человек, а значит питаться они должны соответствующее. Каждый вид спорта имеет свои особенности, в зависимости от этого, спортсмену должен подбираться определенный пищевой рацион исходя из множества факторов: массы тела и роста, возраста, пола, скорости основного обмена, вида, интенсивности, продолжительности и спортивной тренировки или соревнований, перемены нагрузок во время переездов.

Для данного исследования было проанализировано несколько статей отечественных ученых.

Потребности людей, занимающихся спортом, в основных пищевых веществах существенно отличаются от количества этих веществ людей, имеющих незначительные физические нагрузки. Дело в том, что энергетические затраты спортсменов превосходят в 3–6 раз энергозатраты людей, которые не занимаются спортом и не ведут активный образ жизни. Например, во время интенсивных и длительных тренировок спортсмены могут тратить до 6000 ккал в сутки. А если это продолжительное марафонское соревнование, то энергозатраты могут достигать 10000 ккал в сутки [3]. Поэтому сбалансированное питание, составленное с учетом энергозатрат, является главным методом обеспечения физической активности спортсмена.

Главным фактором в организме человека являются биохимические процессы восстановления после однократной физической нагрузки, которые требуют на сегодняшний день серьезной корректировки. Следовательно, целью данного исследования является изучение видов нагрузок и формулировка рекомендаций для сбалансированного рациона питания.

Физические нагрузки можно разделить на аэробные и анаэробные.

При аэробных нагрузках основным источником поддержания мышечной массы является кислород, под действием его происходит окисление глюкозы и жиров. Так же стоит отметить, что это физические упражнения умеренной интенсивности. К аэробным упражнениям можно отнести: ходьбу, бег, танцы, баскетбол, теннис и др.

Анаэробные упражнения являются противоположностью аэробных. При анаэробных упражнениях происходит распад сложных органических веществ в мышцах без участия кислорода. Показательным примером анаэробной деятельности является в большей степени силовая подготовка. Анаэробные упражнения часто относят к начальной фазе двигательной деятельности, приходящуюся на начало физической нагрузки или происходящую во время любых резких рывков интенсивной нагрузки.

Механизм питания мышц под большой и резкой нагрузкой может быть развит только с помощью анаэробных тренировок. Тем не менее, аэробные упражнения вносят большой вклад в развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимых для развития выносливости [3].

Термином «диета» называют совокупность правил употребления пищи человеком. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, а также время и интервалы приема пищи [6].

Диета при аэробных тренировках включает в себя типичную циклическую палео-диету. Нагружая свое тело умеренно, в дополнении подпитывая необходимым запасом белка для сжигания подкожного жира может только привести к улучшению результата. В этот период стоит употреблять в пищу только определенные продукты, такие как рыба, птица (только травяного откорма), яйца, овощи, фрукты, грибы. Следует избегать всего жирного, печеного и сладкого. Питание при аэробных нагрузках предусматривает практически полный отказ от углеводов. Но также стоит уделить больше внимания белкам и жирам, которых много в красной рыбе и молочных продуктах. Из этого следует, что спортсмен будет употреблять малый объем пищи, но очень обогащенный жирами и калорийный [4].

Питание при анаэробных тренировках требует соблюдение высококалорийной диеты с акцентом на повышенном количестве белков и сложных углеводов с низким и средним гликемическим индексом. Белки в этом случае выступают элементом для роста мышц, а углеводы – источником энергии для тренировок [3].

Кроме этого, роль играет наличие витаминов и минералов в рационе – в особенности, достаточного количества магния, цинка и железа, необходимых для выработки тестостерона. Помимо прочего, нехватка витаминов А, В, С и D негативно влияет на восстановление после тренировки – и на набор массы в целом [5].

Обзор исследовательских работ позволяет заключить, что при различных видах нагрузок работают определенные биохимические процессы в организме человека. Исходя из этого, были выбраны рекомендации к сбалансированному рациону питания спортсменов, которые занимаются анаэробными и аэробными нагрузками.

Список литературы

1. Лядова, А.В. Здоровый образ жизни как ценность: статья/ А.В. Лядова – Москва : Изд-во МГУ имени М.В. Ломоносова, 2016. – С. 12-17.
2. Ветков, Н. Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы: статья/ Н.В. Ветков – Орел : Изд-во ФБГУ ВО ОФ Российская академия народного хозяйства и государственной службы, 2016. – С. 126-141.
3. Назарова, М.В. Питание спортсменов/ М. В. Назарова, Л. В. Бабенко//Вестник КАЗНМУ. – 2012. – №2. – С. 366-368.
4. Гогинова, С.Е. сочетание нагрузок аэробного и анаэробного характеров на занятиях по физической культуре в вузе/ С.Е. Гогинова, О.Г. Румба//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №7. – С. 38-43.
5. Калукова, Е.С. Оптимальный режим питания при аэробных нагрузках: статья/ Е.С. Калукова, А.А. Дегтярев, А.А. Кенесханова, Н.Р. Найманбаев – Барнаул: Изд-во Алтайский государственный медицинский университет, 2015.
6. Евгеньева А.П. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999.

ИДЕИ ГОСУДАРСТВЕННОГО УСТРОЙСТВА В ЭПОХУ ДВОРЦОВЫХ ПЕРЕВОРОТОВ В РОССИИ

Малинина Алёна Евгеньевна, 1 курс, Инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Плахута Денис Олегович – научный руководитель, канд. ист. наук

Время после смерти Петра I и до начала правления Екатерины II называют Эпохой дворцовых переворотов. 8 февраля 1725 года на престол взошла Екатерина I.

Все началось с пресловутого указа Петра I, который возвещал о возможности передачи власти не столько «по старинке» от отца к старшему сыну, но и кому угодно: дочерям, младшим сыновьям, внукам и т.д. [1]

Екатерина I в период своего короткого правления успела провести несколько реформ, среди них была реформа государственного правления, включающая создание Верховного Тайного совета взамен устаревшего Сената, который, по мнению историка князя Вяземского постепенно потерял свое доверие к нему еще при жизни Петра. Сформировался некий пробел между верховной властью и органами государственного управления, который необходимо было заполнить [2]. У Петра на этот случай существовал Генерал-прокурор. У Екатерины не было другой возможности убрать этот пробел и подтвердить легитимность своей власти как создать новый совещательный орган управления. Должность Генерал-прокурора при этом постепенно нивелировалась.

Екатерина так и не смогла за время своего правления крепкой верховной власти. Вообще это время современники сравнивали с кораблем, который носится по воле ветров, а капитан и экипаж спят или пьянствуют: «Непостижимо, — писал посланник Лефорт, — как такой обширный механизм может действовать без всякой помощи и усилий со стороны. Всякий стремится только свалить с себя тяжесть, никто не хочет принять на себя ни малейшей ответственности, все жмутся в сторонке...». Заграничный наблюдатель резюмирует: «Огромная машина пущена наудачу; никто не думает о будущем; экипаж ждет, кажется, первого урагана, чтобы поделить между собой добычу после кораблекрушения» [3]. Интересы противников реформ и «новых людей», выдвинувшихся в годы Петра, столкнулись. Петровские фавориты допустили проникновение оппозиции в Верховный совет, тем самым потеряли свое влияние.

Анна Иоанновна своей отдаленностью от двора и отсутствием приверженцев при дворе показалась привлекательной для восшествия на российский престол, хотя и была непрямым потомком Петра.

К этому моменту относится первая попытка создания конституционной монархии в России. Большинство в Верховном Тайном совете мечтало ограничить власть будущей императрицы, облегчив себе положение и занять таким образом больше прав и возможностей для осуществления своей власти. Дмитрий Голицин, собрав согласия на кандидатуру Анны, прибавил: «Надобно и себе полегчить».

Кондиции стали своеобразным договором между будущей императрицей и Верховным Тайным советом о разграничении власти чем-то наподобие Швеции: императрица после принятия короны обязана была в брак не вступать, преемника не при себе, ни после себя не назначать. Кроме того, она должна была обязывалась сохранить Верховный тайный совет; без согласия совета не начинать войны и не заключать мира; не вводить новых налогов; не производить ни в гражданской, ни в военной службе выше полковничьего чина; не жаловать вотчин, не расходовать бесконтрольно государственных средств. Вся политическая власть при этом была в руках Верховного тайного совета, состоящего из 10-12 представителей высшей аристократии. Совет должен был ведать вопросами войны и мира, назначал командующих войсками и казначея, который отчитывается перед советом. Кроме Верховного совета предполагалось учредить: сенат из 36 членов для предварительного рассмотрения дел, представляемых совету; шляхетскую палату из 200 выборных для охраны прав шляхетства; палату городских представителей (по два от каждого города), которая занималась бы торговыми делами и защищала интересы простого народа.

Однако проект Дмитрия Голицына не был единым. В это время в политических кружках вырабатываются в ходе споров новые идеи. Главными идеями при этом были всего две: политическая - оппозиция олигархии, расширение прав всего шляхетства, и социальная - сокращение сроков обязательной службы, установление служебных и землевладельческих привилегий [4]. Доходит дело до того, чтобы принять английскую конституцию и создать копию английского парламента в России.

Автором еще одного проекта выступил Василий Татищев, автор первой русской истории. В этом проекте были совмещены уроки прошлого и труды Гуго Гроция и Пуффендорфа — теоретиков «естественного права». Идеальная форма правления, по мнению Татищева, демократия на ограниченной территории. Предпочтительно формой правления он считал представительное аристократическое правление для защищенных от нападения государств и при наличии просвещенного населения. Просвещенное население без принуждения выполняет волю правителя. В России же неизбежна монархия, основанная на жестоком страхе. Неизбежность ее гарантирована географическим и политическим положением России. В историческом прошлом монархи успешно защищали страну и расширяли ее территорию, а отсутствие монархов ведет к несчастьям (пример Смуты) [5]. Василий Татищев, перейдя от историко-теоретического анализа к современности, предлагал ограничить самодержавное правление Анны. Аргументировал он тем, что императрица — «персона женская, к многим трудам неудобная», следовательно, ей необходима помощь. Эту помощь могли бы оказывать предложенные им выборные из дворянства органы [4].

Как известно, проекты, ограничивающие власть Анны Иоанновны, с треском провалились. В России снова была установлена неограниченная монархия. Авторам кондиций пришлось несладко, все они были в той или иной мере репрессированы.

Елизавета, дочь Петра, взойшедшая на престол, восстановила все порядки Петра и передала всю власть Сенату. Сенат получил и высшую судебную власть: Кабинет министров ликвидировался. По мере царствования Елизавета окружила себя близкими людьми. Таким образом, время правления Елизаветы характеризуется временем наибольшего фаворитизма [6].

Время дворцовых переворотов в области идей верховного правления колеблется от ограниченной до абсолютной монархии, в конце концов придя к последней.

Список литературы.

1. О порядке наследования в движимых и недвижимых имуществах: Указ 23 марта 1714 г. // Российское законодательство X-XX вв. Т. 4. М., 1986.
2. Вяземский, Б.Л. Верховный тайный совет. СПб. Тип. М. М. Стасюлевича, 1909. С. 4
3. Геллер М.Я. История Российской империи в трех томах. - Т. 2. - М.: Издательство «МИК», 1997. - С. 82.
4. Геллер М.Я. История Российской империи в трех томах. - Т. 2. - М.: Издательство «МИК», 1997. - С. 86-89.
5. Польской С.В. «Рассуждение о правлении государственном В.Н. Татищева и дворянское политическое движение 1730 года» // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2006. - Т. 8. - №3. - С. 690-697.
6. История правительствующего Сената за двести лет: 1711-1911 гг. - СПб, 1911. – 564 с.

ПРОБЛЕМЫ КВАЛИФИКАЦИИ УБИЙСТВА, СОВЕРШЕННОГО В СОСТОЯНИИ АФФЕКТА / PROBLEMS OF QUALIFICATION OF A MURDER COMMITTED IN A STATE OF PASSION

Маляренко Юлия Сергеевна, 1 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Долганова Анастасия Феокистовна - научный руководитель, старший преподаватель

A murder committed in a state of passion is a privileged composition, that is, it is recognized by the legislator as a crime committed under extenuating circumstances. In this regard, the problems of qualification, in particular, the question of distinguishing a murder committed in a state of passion from other compositions, is of great importance for the law enforcement officer.

The most important element of the composition of the investigated murder is considered to be the subjective side. In this case, affect determines the content, nature and other features of the subjective side of the crime as a whole, as well as its constituent elements such as motive, purpose and intent.

One of the problems in the qualification of the considered corpus delicti is the differentiation of physiological and pathological affect. Pathological affect is a temporary painful disorder of the psyche, characterized by a deep clouding of consciousness, a person loses the ability to be aware of his actions and direct them. A person in such cases is recognized as insane, and, accordingly, cannot bear criminal responsibility (Article 21 of the Criminal Code of the Russian Federation).

As it seems, A. K. Sapozhnikova correctly notes: "In a state of passion, the ability to be aware of one's actions remains, the ability to direct one's behavior, only pathological affect deprives a person of these opportunities and creates prerequisites for recognizing him as insane. Recognizing the physiological affect of conditions that do not exclude sanity, Russian criminal law refers it to circumstances mitigating punishment" [1]

Pathological affect includes two types of behavior: aggressiveness and passivity. So in practice, the aggression of the accused is expressed in anger, irritation, rage, but it can also be passivity, manifested in confusion, aimless fussiness, lack of understanding of the situation. The peculiarity of this type of affect is the almost complete forgetting of actions committed at the moment of an affective outburst. The scientific literature suggests that the state of pathological affect can occur without an external "stimulus" [2, p. 73].

The appearance of physiological affect is caused by an emotional outburst and explosive character. In such a state, a person cannot actually evaluate his actions, cannot fully manifest the volitional component of his character. In addition, the person's ability to assess the negative consequences of their actions is significantly reduced. Accordingly, the public danger from the commission of such a crime is lower than from the one that was committed in a state of calm psyche. Thus, the main difference between physiological and pathological affect lies in the degree of their impact on human consciousness, "that is why the analysis of the state of consciousness is the most important basis for distinguishing pathological and physiological affects" [3, p. 151].

It is necessary to agree with the opinion that "... in order to exclude errors in the qualification of affected murder, due attention should be paid to a comprehensive forensic psychological and psychiatric examination that contributes to the correct assessment of personal the behavior of the criminal, allowing to distinguish the composition of the murder from the murder committed in a state of passion" [4].

A murder committed in a state of passion can have mitigating circumstances only if the following two circumstances occurred:

- 1) Sudden occurrence of strong emotional excitement and intent to commit a crime.
- 2) The above-mentioned condition of the subject of the crime arises as a result of illegal and immoral actions of the victim.

That is, a sudden strong emotional excitement arises in the subject of the crime as a result of inappropriate behavior of the victim, it arises as a response to such actions. In most cases, there is not a large gap in time between the immoral behavior of the victim and his murder. However, in practice there are also cases in which a certain amount of time passes between the acts of the victim and the subject of the crime.

Proceeding from the provisions of Article 107 of the Criminal Code of the Russian Federation, the following list of provocative actions of the victim should be highlighted, on the basis of which the person has an affective state [5, p. 229]:

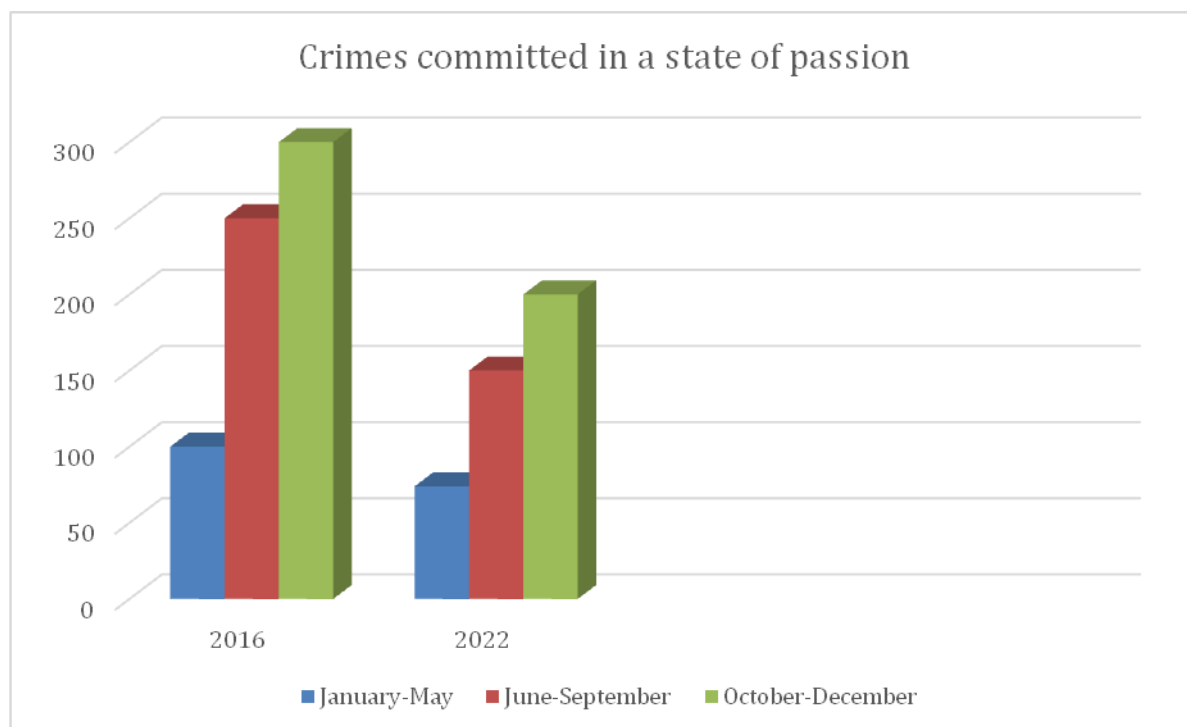
1. Violence.
2. Bullying.
3. Grave insult.
4. Other illegal actions (inaction) of the victim.
5. Immoral actions (inaction) of the victim.
6. Systematic illegal and immoral actions of the victim.

Another qualification problem arises when distinguishing between a murder committed in a state of passion and a murder committed when exceeding the limits of the necessary defense. Thus, in accordance with paragraph 15 of the Resolution of the Plenum of the Supreme Court of the Russian Federation No. 19 of September 27, 2012: “ It is necessary to distinguish between murder and intentional infliction of serious harm to health when exceeding the limits of necessary defense (Part 1 of Article 108 and Part 1 of Article 114 of the Criminal Code of the Russian Federation) from murder and causing serious harm to health in a state of sudden strong emotional excitement (affect), taking into account that crimes committed in a state of strong emotional excitement are characteristic of the victim not for the purpose of protection, and therefore not in a state of necessary defense”[6]. In this explanation, an important restrictive feature is indicated - the purpose of committing illegal actions by the guilty.

N. A. Chernova correctly notes: “When exceeding the limits of the necessary defense, a person acts to protect his own interests or the interests of other persons, society or the state, while in a state of sudden strong emotional excitement, a person does not pursue this goal, but acts, as a rule, out of revenge” [7, p. 132].

Thus, based on the conducted research (figure 1), some conclusions should be drawn. Thus, affect should be understood as the specific emotional state of the subject of the crime. It is important for the qualification of the deed under Article 107 of the Criminal Code of the Russian Federation — Murder committed in a state of passion, it is necessary to have a sudden abnormal mental state of a person — a physical affective state caused by the unlawful actions of the victim.

Figure 1. Homicide statistics for 2016 and 2022.



List of references/ Список литературы

1. Sapozhnikova K.A. Problems of qualification and differentiation of murder committed in a state of passion// Domestic jurisprudence. 2017. No.5(19). from 85-87.
2. Yurchak E.V. Theory of guilt in law: monograph. M.: Prospect, 2016. /2. Юрчак Е.В.
3. Sitkovskaya O.D. Affect: criminal psychological research. M., Yurlitinform; 2001.
4. Avdeeva E.V. Criminal-legal and criminological aspects of affected murder // Russian judge. 2017. No. 5. pp. 38- 42.
5. Kesaonova V. L. Problems of qualification of a murder committed in a state of passion // Naukosphere. — 2020. — No. 7. — pp. 67-70.
6. Resolution of the Plenum of the Supreme Court of the Russian Federation No. 19 of September 27, 2012: "On the application by courts of legislation on necessary defense and causing harm when detaining a person who has committed a crime." / 6.
7. Chernova N.A. On the differentiation and competition of affect and exceeding the limits of necessary defense for the purposes of qualifying murders // Law: history, theory, practice: materials of the International Scientific Conference (St. Petersburg, July 2015) pp. 131-135.

ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Манаева Валерия Павловна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

В жизни студента йога представляет собой то самое «спасение» от стресса, усталости и рутины, которая сопровождает его на протяжении всего учебного пути. Она помогает повысить уровень концентрации внимания и энергии, иммунитет, а также сохранять спокойствие и быть организованными, что способствует лучшему выполнению задач и профилактике психических расстройств. Даже при большой учебной нагрузке студент может уделять физическим занятиям всего 15 минут в день, чтобы чувствовать себя лучше, расслабить тело и привести свои мысли в порядок. Таким образом, она является методом борьбы со стрессом для учащихся.

Йога в широком смысле означает совокупность духовных и физических практик для достижения человеком возвышенного духовного и психического состояния, которое включает в себя образ мысли, медитации, вегетарианство, приобретение спокойствия и равновесия. Важно помнить, что занятия йогой и образ жизни – это разные вещи. Мы применяем упражнения, адаптируем под себя питание и занимаемся элементами йоги.

Первые упоминания о йоге датируются VIII веком до н.э. Основываясь на древних индийских текстах — Ведах, и археологических находках можно сказать, что система йоги зародилась в древнейшей Индии, дальнейшее ее распространение в других странах считается выдернутой частью из целой системы.

В йогическом учении акцент в обучении делается на изучении определенных поз или асан. Также изучаются техники дыхания, а иногда и медитации. На занятии йогой в большая часть времени уделена физическому состоянию тела. Целью некоторых занятий является релаксация, другие же - направлены на развитие физических способностей и улучшения физического самочувствия.

Йога учит новым движениям и значительно повышает гибкость тела, силу, дарят душевное равновесие и гармонию.

Асана — это положение тела, в котором, с точки зрения индийской философии и религии, контроль за энергетическими и физиологическими процессами в организме происходит через перераспределение напряжения, сужений и напряжений в организме.

Асаны можно классифицировать по способу их выполнения: Сидячие позы, лежащие позы, перевернутые позы, витые позы, позы, наклоненные в разные стороны, позы равновесия. Также асаны различаются по задачам: медитативному и терапевтическому воздействию на организм.

Все железы внутренней секреции нашей эндокринной системы придерживаются оптимального количества гормонов. Это нормализует как физическое, так и психическое состояние человека. Дисфункция хотя бы одной из желез оказывает значительное влияние на здоровье, поэтому крайне важно, чтобы эндокринная система функционировала в наилучшем состоянии. Регулярная практика асан очищает и омолаживает пораженные органы и восстанавливает их нормальную деятельность. Упражнения йоги нормализуют гормональный фон человека. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы находятся в равновесии, а внутренние органы, которые их контролируют, никогда не попадают в состояние гипо- или гиперактивности.

Способность йоги снижать стресс подтверждается биохимическими анализами. Доказано, что в результате тренировок снижается содержание катехоламинов — гормонов, вырабатываемых эндокринными железами в ответ на стресс. Производство дофамина, норэпинефрина и эфедрина также снижается, создавая ощущение покоя.

Асаны делают ум сильным, способным преодолевать боль и страдания. Они развивают решимость и концентрацию. Наиболее изученным из положительных эффектов йоги является ее влияние на сердечно-сосудистую систему. Давно известно, что при выполнении асан снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений. На биохимическом уровне ученые доказали, что йога действует как антиоксидант: она снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, а также укрепляет иммунную систему.

Асаны мягко растягивают мышцы. Это освобождает мышцы от молочной кислоты, которая накапливается во время работы и приводит к ощущению напряжения, усталости и судорог.

С развитием гибкости и мышечной силы улучшается осанка. Так как большинство поз сидя и стоя укрепляют мышцы брюшной полости, в том числе и глубокие, становится легче «удерживать спину». Кроме того, с помощью йоги возможно лучше понимать свое собственное тело.

Существуют основные правила организации тренировок:

1. Упражнения йоги выполняются на пустой желудок. В течение часа перед тренировкой желательно вообще не принимать никакой пищи.

2. Во время занятия пить нельзя, но можно освежиться сразу после тренировки. Лучше заранее запастись бутылкой с чистой водой без газа.

3. Каждая асана должна выполняться осознанно. Необходимо полностью сосредоточиться на своих движениях и ощущениях, не отвлекаться на происходящее вокруг и стараться не думать ни о чем постороннем. В йоге для начинающих это один из самых сложных моментов.

4. Занимаясь йогой, нужно соблюдать умеренность и ни в коем случае не принуждать себя к выполнению тех асан, которые вызывают болезненные или дискомфортные ощущения. Если какая-то асана пока не получается, нужно на время отказаться от ее выполнения.

5. Для занятий нужно выбирать одежду, которая не сковывает движения. Обувь лучше не надевать — йога практикуется босиком. Лучше заниматься на специальном коврике для йоги.

6. Работа с дыханием в йоге так же важна, как и выполнение асан. Вдохи и выдохи совершаются через нос. За медленным долгим вдохом следует такой же долгий плавный выдох. Каждая асана выполняется на шесть тактов дыхания. При выполнении динамических связок движения совершаются в ритме естественного дыхания, а не наоборот. Если привязывать дыхание к движению, оно участится, что повлечет за собой гипервентиляцию легких. Как правило, на вдохе выполняются прогибы, на выдохе — наклоны.

Чтобы потренироваться размеренно дышать через нос, нужно сначала сесть в правильную позу. Рекомендуется занять одну из удобных позиций: поза лотоса, полулотоса, по-турецки. Спину нужно выпрямить, плечи опустить и расправить, руки положить на колени. При сутулой спине, выведенных вперед плечах и зажатой диафрагме дыхательное упражнение пользы не принесет. После того как правильная поза будет принята, нужно размеренно подышать через нос, полностью сосредоточившись на процессе дыхания.

Благодаря глубокому и сознательному дыханию при выполнении асан часто увеличивается объем легких.

Большинство стилей йоги направлены на практику глубокого и медленного дыхания. Такое дыхание снимает стресс и способствует расслаблению.

Пранаяма: это практика сознательного контроля и управления дыханием. Оно перестаёт быть неосознанным, оно полностью контролируется человеком.

Её функция выходит за рамки чисто физиологической, связанной с укреплением организма. Дыхание в первую очередь отвечает за психические и ментальные процессы в организме.

Рассматривая физиологию человека можно увидеть, что в отличие от практикующего йогу, среднестатистический человек дышит, наполняя воздухом какой-то один отдел лёгких — верхний, средний или нижний. Иногда бывает, что идёт совмещение верхнего и среднего отделов, но практически никогда не включаются в работу все три отдела во время одного цикла дыхания. В йоговском дыхании этот недостаток устранён, и йог использует и наполняет лёгкие полностью; отсюда и название «полное йоговское дыхание».

Существуют три вида дыхания современного человека – грудное, брюшное и смешанное.

При грудном дыхании воздух проходит дальше, заполняя средний отдел лёгких, но всё-таки оно не полное. В работу включён грудной отдел, расширяется грудная клетка и поднимаются плечи. Этот тип дыхания характерен для стрессовых ситуаций, когда нет возможности вдохнуть полной грудью, человек скован, а дышать надо.

При брюшном дыхании приступает к работе уже диафрагма. Она меняет положение, движется, поэтому изменяется объём грудной полости: она увеличивается и уменьшается. Снимается напряжение с сердечной мышцы, что облегчает работу сердца. Этот вид дыхания раскрепощает психику человека, т. к. плечи автоматически опускаются, расслабляются грудные мышцы, что способствует состоянию релаксации.

Смешанный тип является наиболее правильным из всех и включает в себя одновременную работу грудных и брюшных мышц, а также активную диафрагму. При таком дыхании легкие наполняются кислородом полностью и равномерно расширяются во все стороны.

В полном йоговском дыхании используются все три вида дыхания — брюшное, грудное и диафрагмальное.

Пранаяма предусматривает практику дыхания из положения сидя. Тело должно быть стабильно, позвоночник выпрямлен, энергия направлена вверх от основания позвоночника к макушке; она не теряется,

уходя вниз, в ноги, как могло бы происходить, если бы вы сидели на стуле или стояли. Во время выполнения пранаямы мыслительный процесс стабилизируется, человек учится концентрироваться.

К основным пранаямам относят:

Анулома Вилома — попеременный вдох и выдох через правую и левую ноздрю.

Самавритти пранаяма — практика так называемого «квадратного дыхания», когда каждый этап дыхания выполняется ритмично, с соблюдением временного соотношения. Можно использовать равные промежутки времени для всех четырех этапов — вдоха, выдоха и задержки.

Капалабхати и Бхастрика пранаямы — это отличный метод вентиляции лёгких, освобождения от углекислого газа с последующим насыщением организма кислородом. Смысл состоит в том, что воздух проходит во все отделы лёгких, следовательно, он может эффективно участвовать в газообмене, и кислород хорошо усвоится организмом.

Польза дыхательной гимнастики: 1. Полезна для физического здоровья и развития интеллекта. 2. Обогащает организм кислородом и обеспечивает его полное усвоение. 3. Балансирует газообмен. 4. Облегчает работу сердца, так как используется диафрагма. 5. Улучшается кровообращение мозга.

Направления в йоге делятся на классические и современные, которые сформировались на основе потребностей человека в определенное время.

К классическим относятся:

Хатха-йога.

Древнейшее базовое искусство Хатха-йога традиционно заключается в выполнении укрепляющих асан, которые расслабляют и улучшают гибкость. Пранаямы играют важную роль в практике Хатха-йоги. Вместе дыхание и движение создают баланс тела и ума. Во время занятия нужно стараться удерживать каждую позу от 5 до 10 вдохов, уделяя особое внимание устойчивости и наращиванию силы. Хатха подойдет начинающим и опытным практикам. Это основы дыхания и осознания тела, необходимые для всех других стилей. Практика подходит для: улучшения сна; снятия стресса; повышения внимательности.

Виньяса.

Это динамический стиль йоги, где позы переходят одна в другую, с 3-5 вдохами в каждой.

Этот вид хорош для тех, кому нужно движение и отлично подходит для обучения использовать дыхание в качестве инструмента. Хорошее занятие для тех, кто хочет попробовать себя в йоге, но хотел бы выбирать активные, динамичные упражнения.

Виньяса подходит для: общего тонизирования; укрепления; удлинения и выравнивания тела. Она развивает сердечно-сосудистую систему, выносливость. Виньяса поможет сосредоточиться и улучшить общее психологическое самочувствие.

Аштанга-виньяса-йога.

Этот вид называется еще силовой йогой, требует физической выносливости. Если вы новичок, нужно остерегаться с разбегу включаться в нее. Практика состоит из нескольких аэробных элементов, за которыми следуют позы стоя и на полу. Занятие включает 6 серий поз. Если все же решите ею заняться, начинайте с первой серии, а затем переходите на следующий уровень, когда полностью освоите предыдущий. Требуются годы, чтобы овладеть этой практикой.

Аштанга подходит для: наращивания физической силы; очищения нервной системы; успокоения ума.

Айенгара.

Статичная Айенгара – разновидность Хатха-йоги, фокусируется на выравнивании и точности. Позы держатся дольше в отличие от Виньясы или Аштанги, и для этого часто используются реквизиты для опоры.

Практика подходит для: изучения тонкостей поз; построения безопасного, здорового равновесия, индивидуального для каждого ученика.

Крийя-йога.

Урок крийя состоит из упражнений Хатха-йоги в качестве разминки, тренировки осознанного дыхания.

Инь-йога.

Практика включает позы и растяжки, которые удлиняют мышцы и фасции, покрывающие суставы, тем самым помогая улучшить их подвижность и общую гибкость. Удерживать позы нужно от 2 до 10 минут каждую, давая достаточно времени для того, чтобы глубинные напряжения в теле начали сниматься.

Инь-йога: увеличивает подвижность и гибкость; устраняет мышечное напряжение; способствует росту клеток, нужных для синтеза эластина и коллагена; глубоко воздействует на соединительные ткани тела; отличный стиль йоги для крепкого сна.

Медленный темп инь-йоги помогает успокоить нервную систему и дает ученикам возможность замедлиться, отдохнуть и насладиться этим медитативным стилем.

Йога-нидра.

Эффективный стиль йоги для снятия умственного и физического напряжения. Суть занятий в том, что во время практики все чувства человека как бы выключаются. Нос не обоняет запахи, глаза не фокусируются на предметах, кожа не чувствует прикосновений. Выключив все органы чувств, ученик полностью расслабляет тело, успокаивает душу и голову, а на продвинутом уровне возвращает вкус к жизни и уверенность в себе.

Кундалини.

Практика сочетает бодрящие движения, динамическую работу с дыханием и пением мантр для укрепления жизненных сил. Во время занятия ученики практикуют крийи – сильные, повторяющиеся движения

руками. Также работают с дыханием и жестами, которые помогут развить умственную выносливость и укрепить нервную систему.

Подходит для: укрепления интуиции, тонуса; развития духовной практики.

Современные направления представлены ниже:

Восстановительная йога.

Это тоже медленный вид, подходит для того, чтобы успокоиться, расслабиться и дать телу возможность отдохнуть. Для поддержки тела во время занятия используются опоры, способствующие глубокому расслаблению. Усаживаясь в асаны пассивной йоги нервная система расслабляется. Очень полезна в периоды усталости, болезней и эмоционального напряжения. Занятия очень мягкие, что делает их хорошим дополнением к более активным упражнениям. Это отличное противоядие от стресса, так как тело может полностью отдохнуть в серии поз.

Силовая йога.

Термин используется для описания динамической практики, включающей балансировку рук и перевернутые положения тела. Сила – это почти всегда стиль занятий мягкого Виньяса с силовыми подходами, чтобы увеличить частоту сердечных сокращений и укрепить торс.

Подходит для: наращивания силы всего тела; выносливости сердечно-сосудистой системы.

Бикрам-йога.

«Горячее» направление Хатха-йоги практикуют во влажной, теплой среде (около 40°C). Тепло позволяет телу двигаться более свободно, а разогретые мышцы не рискуют быть растянутыми. Естественно, ученики потеют больше в Бикрам-йоге, чем в других, поэтому нужно много пить, а также иметь полотенце для ног, чтобы они не скользили по коврику.

Подходит для предотвращения травм, восстановления баланса и гибкости, улучшения понимания дыхания и умственной выносливости. Она уменьшит жесткость суставов; улучшит кровообращение; укрепит иммунную систему.

Перинатальная йога.

Йога для беременных легко и комфортно выполняема. Однако если есть сомнения, беспокойство или опасения, нужно посоветоваться с врачом.

Перинатальная йога фокусируется на позах, которые подходят беременным женщинам. Типичный класс включает в себя работу с дыханием и позы. Участницам рекомендуется сосредоточиться на дыхании. Распространенная техника, которой обучают на занятиях йогой для беременных, – дыхание «Золотая нить» с задержкой на вдохе, помогающее при родах.

В классе перинатальной йоги используют реквизит – одеяла, подушки и ремни для поддержки и комфорта.

Йога для беременных может: уменьшить боль в пояснице; избавить от тошноты; убрать головные боли и одышку; улучшить сон; снизить стресс и беспокойство. Занятия помогут увеличить силу, гибкость и выносливость мышц, необходимых для родов.

Аэро-йога.

Воздушная йога подразумевает использование подвешенных гамаков, чтобы ученики могли принять нужные позы, которые в противном случае были бы невозможны. Новички в гамаке могут легко выполнять стойки на голове, руках и плечах. Это весьма увлекательный урок, своего рода воздушная гимнастика, который открывает дверь к преимуществам перевернутых поз для всех.

Подходят для: декомпрессии позвоночника; насыщения мозга кислородом; разгона лимфы.

Данный вид физической культуры часто выбирается студентами, так как при минимальных денежных и временных затратах можно самому сформировать отличный комплекс упражнений для проработки всего тела и улучшения здоровья, опираясь на собственные возможности организма и биологический ритм.

Йога — это сила и энергия, которую нужно освоить, и которая требует определенных техник безопасности, базовых знаний и опыта.

Упражнения йоги (или асаны) оказывают поразительный эффект на организм в целом, а мысли становятся позитивными и ясными.

Конечная цель йоги у каждого может быть разной: от улучшения физического здоровья до преодоления страхов и тревог, успокоения ума, развития концентрации и решимости.

Многие студенты предпочитают йогу, так как она приносит в их жизнь спокойствие, помогает разгрузить нервную систему и снять напряжение после тяжелого дня, а также не меняет распорядок дня, ведь заниматься данной физической нагрузкой можно всего лишь 20 минут в день, а самое главное дома, без необходимости выезда в другие спортивные комплексы.

Список литературы

1. Коултер, Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих / Д. Коултер ; [пер. с англ. Ю. Синявской]. – М. : Издательский дом «ПОСТУМ». – 752 с. : ил.
2. Евтимов, В. Йога [Текст] / В. Евтимов ; сокр. пер. с болг. В. Д. Сухарева ; под ред. и с предисл. А. Н. Зубкова. - Москва : Медицина, 1986. - 206, [1] с. : ил.
3. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. — М.: Медицина, 1994.

4. Кент, Говард.
Йога день за днем : [Пер. с англ.] / Говард Кент. - Л. : ЛФ ВНИИТЭ, 1991. - 127 с. : ил.
5. Лагутина, М. В. Основы занятий по хатха-йоге: от теории к практике : учебно-методическое пособие / М. В. Лагутина. — Санкт-Петербург : СПбГУП, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-7621-1004-4.
6. Фролов, А. Йогатерапия : Хатха-йога как метод реабилитации / Артём Фролов ; — Москва : Ориенталия, 2016. — 474 с. : ил. — (Самадхи).
7. Кристенсен, Элис. Йога для всех : путь к здоровью / Элис Кристенсен. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 192 с. : ил. — (Идеальная фигура).
8. Смирнов Б.Л. Санская и йога. — Ашхабад: «Йлым», 1983 год.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941–1945 ГГ.) СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПОВСЕДНЕВНОСТИ: ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Марченко Егор Александрович, 2 курс, институт истории, гуманитарного и социального образования
Новосибирский государственный педагогический университет
Катионов Олег Николаевич – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Говоря об историографии вышеобозначенной тематики, в частности о таком особом направлении науки как история повседневности, следует выделить несколько особенностей, которые преследуют её в контексте отечественной исторической науки:

Во-первых, по сравнению с западной историографией на постсоветском пространстве повседневность как объект исследования существует не так давно. В связи с чем концептуальные и методологические подходы к анализу исторических процессов и явлений ещё не до конца сформировались. Историки вынуждены уточнять понятийный аппарат проблематики с разных сторон, в частности, учитывая российско-советскую действительность.

Во-вторых, тема затрагивает процесс Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.). Обстоятельства военного времени особенно важны в рамках изучения российской истории. Об этой специфике в своей работе пишет социолог и историк Б. Ю. Кагарлицкий: *«Армия всегда была для русского государства не только средством, но и своего рода целью. <...> Российская военная машина была важнейшей частью государственного организма...»* [1, с. 347].

В-третьих, следует учитывать, что достаточно долгий период времени доступ к основным источникам, посвящённым здравоохранению сибирских городов в годы Великой Отечественной войны, был затруднён: до начала 90-х годов секретными оставались статистические сведения наркоматов здравоохранения РСФСР и СССР, отсутствовал широкий доступ и к партийным документам.

По итогу, вышеобозначенные особенности формируют необычное положение в отечественной историографии, которое характеризуется затруднением в изучении тем, проблем, связанных с повседневностью. Особенно это касается периода Великой Отечественной войны и такой особой сферы деятельности, как здравоохранение. Несмотря на это, в отечественной исторической литературе имеется не мало качественных работ, написанных на связанные темы.

Историографический обзор следует начать с обобщённого анализа, в рамках которого следует выделить фундаментальную работу, которая отражает деятельность советского здравоохранения в годы войны. Такая характеристика была составлена советским историком, врачом М. К. Кузьминым [2]. В ней автор делает абстрактно-всеобщий анализ истории медицины в годы войны. Михаил Кузьмич анализирует мероприятия Коммунистической партии и Советского правительства по перестройке здравоохранения на рельсы военного времени, роль Наркомздрава, а также особенности советской медицины, которые имели место в условиях военного времени.

Далее следует охарактеризовать работы, относящиеся непосредственно к здравоохранению Новосибирской области. Здесь следует отметить две фундаментальные работы Ю. А. Давыдовой, в которых она анализирует медико-санитарную сеть и состав медицинского персонала в городах Сибири в годы Великой Отечественной войны. В первой работе сквозь анализ динамики больнично-поликлинических учреждений и их возможности по реабилитации и санобработке больных и раненых, а также при учёте санитарно-предупредительных мероприятий, сделан следующий вывод: характерной чертой сибирского здравоохранения, как до войны, так и во время, была недостаточная развитость медицинской сети, *«что самым отрицательным образом сказывалось на количестве и качестве оказания медицинских услуг»* [3, с. 15]. Во втором труде достаточно подробно были обозначены пути решения кадровой проблемы и методы повышения качества труда работников здравоохранения во время войны. Особое внимание здесь заслуживает количественный анализ высшего и среднего медперсонала Сибири, из которого делается заключение, что утверждения, бытующие в историографии в отношении Сибирского региона, касающиеся высокой обеспеченности кадров медицинских работников, – неверны [4, с. 147–151].

Не смотря на качественную проработку источников, затрагивающих количественные показатели по Западной Сибири, в частности Новосибирской области, практически отсутствуют исследования, посвящённые повседневной жизни медицинского персонала в годы войны. Из всего обилия краеведческого материала, можно выделить несколько исследований.

Так, об общих особенностях сибирского тыла пишет Ю. И. Казанцев, который рассматривает будни населения с различных аспектов: территориальных, производственно-профессиональных, административно-правовых, половозрастных и т.д. Другим, более интересным и фундаментальным для Новосибирской области трудом, является работа С. С. Букина. В ней рассматривается инфляционный процесс в годы войны, и то, как происходило обеспечение продуктами питания городского населения [5]. Ещё следует отметить работу Н. В. Кладова, который на примере г. Барнаула, сумел проанализировать проблемы организации повседневной жизни населения в условиях военного времени.

Подводя итог, следует сказать, что не смотря на то, что в историографии нет фундаментальных работ посвящённых повседневной жизни медперсонала Новосибирской области, есть относительно небольшой, но качественный объём исследований, написанных на смежные темы в отношении здравоохранения и истории повседневности сибирского тыла. К тому же, сегодняшняя ситуация позволяет обратить внимание и на источники личного происхождения, которые сейчас находятся в открытом доступе. Что в совокупности формирует хорошую базу для написания, как узких работ, направленных на анализ конкретно-всеобщих аспектов жизни медперсонала, так и обобщающих фундаментальных комплексных исследований, позволяющих увидеть абстрактно-всеобщую картину в милитаризованном пространстве всей страны.

Список литературы

1. Кагарлицкий Б. Ю. Периферийная империя: циклы русской истории. – М., 2009. – 576 с.
2. Кузьмин М. К. Советская медицина в годы Великой Отечественной войны (очерки). – М., 1979. – 238 с.
3. Давыдова Ю. А. Структура и динамика медико-санитарной сети в городах Сибири в годы Великой Отечественной войны: 1941—1945 гг. // Вестник Московского государственного областного университета (Электронный журнал). – 2013. – № 3. – URL: <https://www.evestnik-mgou.ru/jour/article/view/690/687> (дата обращения: 06.04.2023).
4. Давыдова Ю. А. Численность и состав медицинского персонала в городах Сибири в годы Великой Отечественной войны: 1941–1945 // Статистика и экономика. – 2013. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chislennost-i-sostav-meditsinskogo-personala-v-gorodah-sibiri-v-gody-velikoy-otechestvennoy-voyny-1941-1945> (дата обращения: 07.04.2023).
5. Букин С. С. Жизненная среда Новосибирска в военное лихолетье // Западная Сибирь в Великой Отечественной войне (1941–1945 гг.): сб. науч. тр. Новосибирск: Наука-центр. 2004.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧА: АПАТИЯ И АТАРАКСИЯ

Маслова Ангелина Евгеньевна, 2 курс, педиатрический факультет
Новосибирский государственный медицинский университет
Софиенко Мира Борисовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Философ Эпиктет, сравнивая философа и врача, видел их сходство в общей задаче – исцелении человека, а разницу – в том, что врач лечит тело, а философ – душу. «Душой» же древние философы называли разум человека, его взгляды и убеждения.

Именно в такой «медицине» нуждались жители Греции эллинистической эпохи. Войны Александра Македонского уничтожили полисы, а с ними – систему традиционных ценностей. Новая реальность потребовала осмысления и анализа. Возникли философские учения, помогающие человеку жить. Скептики проповедовали необходимость тотального сомнения, эпикурейцы – право любого человека на счастье, стоики пытались сформировать особое отношение к жизни – бесстрастное и бесстрашное. Представители каждого из этих направлений по-разному мыслили «правильную жизнь», но все выдвигали принципы – апатию и атараксию, без которых она невозможна.

«Апатия» и «атараксия» – близкие понятия. Апатия переводится с древнегреческого языка как «бесстрастие, невозмутимость, безразличие», но означает не утрату интереса к жизни, а «отрешение от всех страстей, освобождение от чувства страха и проблем окружающей действительности», «атараксия» же переводится как «невозмутимость, хладнокровие, спокойствие» и означает отрешенность от всех страстей, невозмутимость, спокойствие, хладнокровие – качества, необходимые мудрецам.

Проблема «правильной жизни», вопросы, поднятые скептиками, стоиками и эпикурейцами, сохраняют свое значение до сих пор. Особенно это касается медицины, прежде всего – медицинских работников. От ответов на них во многом будет зависеть судьба врачей, их отношение к больным, к собственной деятельности, к самим себе.

Скептики полагали, что в разных ситуациях одно и то же суждение может оказаться как истинным, так и ложным. Поэтому мудрец воздерживается от суждений. Атараксия понимается как состояние разума, когда человек, испытывая ощущения удовольствия или боли, воздерживается от суждения, хорошо это или плохо.

Эпикур и его ученики понимают атараксию как удовольствие, состоящее в отсутствии телесной боли и душевных тревог, которые порождаются страхами. Атараксия есть способ борьбы со страхами и неуверенностью с помощью трезвого анализа и рассуждений.

Стоики исходным пунктом этики полагали фатализм. Человек не может противостоять судьбе. Тем не менее, он свободен. Его свобода проявляется в бесстрастности, внутренней невозмутимости и сосредоточенной готовности к любым ударам судьбы. Бороться с судьбой бессмысленно, человек обязан всегда исполнять свой долг там, где он оказался. Неважно, раб человек или император, главное – выполнять свой долг. Призыв Сенеки «Делай, что должен, и будь, что будет» актуален для современных врачей так же, как для современников Сенеки, боровшихся с диктатурой императора Нерона.

Заключение. Все сказанное ясно демонстрирует нам значение эллинистической философии для профессиональной деятельности врача. Этические принципы эллинизма, будучи применены в медицине, помогли бы врачам преодолеть множество проблем, возникающих уже в самом начале их деятельности в профессии, и мешающих достойно выполнить свою главную задачу – оказание медицинской помощи каждому нуждающемуся в ней человеку.

Список литературы

1. Сенека. Нравственные письма к Луцилию. - М., 1986, 541 с.
2. Стоики (пер. А.Ф. Лосева). - В кн. История эстетики, т.1. Античность. Средние века. Возрождение, М., 1962, 682 с.
3. Эпикур. Письмо к Геродоту. Письмо к Меникею - В кн. Тит Лукреций Кар. О природе вещей, М., 1983, 383 с., с.292-305.

УЧЕНИЕ П.Я. ЧААДАЕВА И ЕГО АКТУАЛЬНОСТЬ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Масонова Полина Владимировна, 2 курс, биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель

В статье рассмотрена деятельность, личность русского философа П.Я. Чаадаева. Его единственная работа, которую он опубликовал при жизни, называлась «Философические письма» и она стала катализатором идеологического разделения между западниками и славянофилами и внесла свой вклад в философию нашей страны. Цель данной статьи – рассмотреть актуальность учения П.Я. Чаадаева для современной России.

Петр Яковлевич Чаадаев (1794-1856) – общественный деятель, участник войны 1812 года, друг Пушкина. Чаадаев был первым человеком в истории русской мысли, создавшим систему философского знания. Наиболее полно его мысли были выражены в «Философических письмах».

Чаадаев развивал религиозно-философское направление. Он считал, что люди могут исполнить свое предназначение только под влиянием религии.

Онтология Чаадаева также религиозна по своей природе. По его мнению, мир основан на великом "ВСЕМ", которое является проявлением священных ипостасей. "ВСЕ" объективно, то есть не зависит от одного человека и проявляется в виде материального и духовного миров. Он объяснил движение механически и поделился идеей «начального толчка».

Основная идея чаадаевской теории познания заключается в объективной обусловленности сознания. Дух, который сам познает мир, должен подчиняться законам этого мира. Основными способами понимания физического мира являются опыт, рассуждения и интуиция. Законы духовного мира непознаваемы обычными средствами, потому что движение человеческой мысли является отражением непрекращающихся действий Бога в мире. Поэтому законы духовного мира могут быть поняты только через божественное откровение.

В области антропологии Чаадаев развил концепцию общей природы человека. Человеческий разум есть человеческий разум, и ничто в мире сознания не отделено полностью. Человек может стать личностью только в том случае, если он погружен в человеческую культуру. Общая сущность человека реализуется в сообществе с определенными людьми, в рамках страны и народа. Человек принадлежит к человеческим существам, потому что он принадлежит к нации, поэтому патриотизм – это универсальный закон и естественное состояние человеческих чувств.

Тема произведений Чаадаева – русская судьба и историческая философия. Чаадаев развил историю в создание «Царства Божьего» в мире. Философы ищут ответы на вопрос: существует ли общий закон в развитии человеческих сообществ? Что определяет единство человеческой истории?

Чаадаев считал, что религия является главным условием культурного развития. Он подчеркивает идею единства человеческих религий и считает, что христианство является источником истинной духовности и нравственности. Однако Чаадаев решительно выступал против католицизма и православия. По его мнению, это привело к превосходству западноевропейской культуры над национальной культурой. Он обвинил Православную церковь в сохранении крепостного права в России и выразил свой протест против монархии, которая также опиралась на православие.

Чаадаев также рассуждал о том, что характерной чертой России является то, что это страна, которой не хватает традиций. Она не принадлежит ни Западу, ни Востоку. Однако именно из-за своей задержки и незрелости Россия может избежать европейских ошибок. Осваивая все ценное на Западе, Россия может стать центром религиозной интеграции и культурной жизни. Поэтому задача состоит в том, чтобы реализовать огромный, но пока не востребованный моральный и интеллектуальный потенциал российского народа.

Что касается последствий, высказанных публикацией первого «Философического письма» П.Я. Чаадаева в журнале «Телескоп» в 1836 году, то оно вызвало негативную реакцию у правящей элиты, в том числе и у императора Николая I. Журнал был запрещен, его издатель Николай Надеждин был сослан сперва в Усть-Сысольск, а затем в Вологду. Цензор Алексей Васильевич Болдырев, пропустивший эту статью, был снят со своего поста. Петр Яковлевич Чаадаев был признан невменяемым, и за ним было установлено медицинское наблюдение дома в течение года. Было запрещено каким-либо образом обсуждать статью или даже формально критиковать ее.

Основные идеи статьи были несовместимы с национальной идеологией «православие, самодержавие, народность». Петр Яковлевич высказал мнение, что весь путь российской истории не подходит для философских моделей – одни факты противоречат другим. Согласно его размышлениям, Россия все еще находилась в состоянии зарождения цивилизации.

В 1837 году Петр Яковлевич написал «Апологию сумасшедшего», которая не будет опубликована при жизни автора. Только в 1860 году Михаил Жихарев передал рукопись апологии Николаю Чернышевскому, который опубликовал статью в журнале «Современник». В этом произведении философ завершил основную идею «писем», попытался сгладить острые углы возникающих споров и объяснил свою «странную» любовь к Родине.

В своей книге «Апология сумасшедшего» П.Я. Чаадаев писал, что с закрытыми глазами, опущенной головой и сомкнутыми губами он не мог любить свою родину.

Петр Яковлевич Чаадаев умер в 1856 году. До конца его дней люди ходили на Басманную улицу, чтобы увидеть его. Его духовное и идеологическое влияние было признано общественными и политическими деятелями 1860-1870-х годов, такими как Герцен, Белинский и их оппоненты, Алексей Хомяков, основатель славянофильства, всегда будет говорить о нем с уважением. Однако его «Философические письма» надолго будут запрещены в России. Ситуация не менялась вплоть до начала 20-го века.

Идеи П.Я. Чаадаева, написанные в «Философических письмах», на момент первой публикации в 1836 году, действительно были смелыми и необычными, опережавшие свое время. Но для условий, в которых оказалась Россия в последние годы, их актуальность только возросла. После событий последних лет, Россия снова оказалась на перепутье между Востоком и Западом, снова пытается найти свой путь как цивилизация.

Учение П.Я. Чаадаева – это, в первую очередь, возможность сравнить видение Запада и Востока людьми той эпохи, посмотреть, что изменилось, а что осталось прежним. То, о чем написано в «Философических письмах» позволяет нам увидеть, что многие вещи начались «не вчера», не в XXI веке, и даже не в XX веке, а раньше. На протяжении всей своей истории Россия одновременно шла за Западной цивилизацией, и, в то же время, отдалялась от нее. И «Философические письма» П.Я. Чаадаева – одно из

свидетельств этого процесса. И поэтому учение П.Я. Чаадаева до сих пор актуально, потому что непростые отношения России и с Западом, и с Востоком продолжаются.

Список литературы

1. Софиенко М.Б. Петр Яковлевич Чаадаев / М.Б. Софиенко // Русские философы: жизнь и идеи: учеб. пособие. Часть первая / Новосиб. гос. аграр. ун-т, юрид. фак.: сост. А.В. Колесникова, В.В. Куликов, М.А. Назарова, С.С. Сергеев, М.Б. Софиенко, Н.В. Цепелева, С.И. Черных. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2016. – 532 с. – С. 235-245.
2. Томилов В.Г. Русская философия от Чаадаева до Толстого как проводник в будущее. – Томск, 2009.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА, КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Машрапова София Александровна, 4 курс, Биолого-технологического факультета
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Человек – существо биологического происхождения, и так или иначе он связан с природой, несмотря на то, что в городских реалиях эта связь угасает. В современном мире мы оказываемся лишены контакта с естественной средой, но существует вид спорта, обеспечивающий эту связь – конный спорт. При занятиях, человек контактирует не только с тренажёрами, тренерами, но и с животным, что само по себе даёт положительный эффект, а успех команды зависит от уже двух компонентов. В данном занятии кроме физических навыков немало важны психологические, более того, лошадь и человек должны подходить друг другу по темпераменту.

Конный спорт подразделяется на несколько направлений: классические виды конного спорта, включенные в программу Олимпийских игр: выездка или высшая школа верховой езды, преодоление препятствий, или конкур, и троеборье; национальные конные игры, распространенные у многих народов, особенно на Кавказе и Средней Азии; бега и скачки на ипподроме; скачки с препятствиями, состязания троек, тачанок, конно-лыжный спорт; конная охота.

Одним из важных направлений этого спорта является паралимпийский конный спорт, который является новейшей дисциплиной Международной Федерации Конного Спорта.

В настоящее время паралимпийская выездка – единственный вид пара-эквестриан, включенный в программу Паралимпиады.

Однако, чтобы заниматься конным спортом на уровне Олимпийских игр, нужно долго готовиться и далеко не каждый способен достичь таких высот, зато любой желающий может заняться ездой в любительских и оздоровительных целях.

Стоит начать с того, что верховая езда в дозированных количествах рекомендуется всем, не зависимо от возраста и цели. Она полезна при малоподвижном образе жизни, при профилактике и поддержании здоровья, а также, при некоторых заболеваниях: полных и частичных параличах рук и ног, нарушениях координации движений, искривлениях позвоночника, дефектах осанки. Терапевтическая верховая езда рекомендуется при действующем лечении ишемической болезни сердца, бронхиальной астме, нарушениях обмена веществ, вегетососудистых дистониях, функциональных заболеваниях кишечника, заболеваниях прямой кишки и др. В хирургии она назначается при тяжёлых операциях для дальнейшего восстановления способности к передвижению. В неврологической и психиатрической практике верховая езда хорошо показывает себя при лечении аутизма, некоторых форм шизофрении, олигофрении, синдрома Дауна, а также рассеянного склероза, различных депрессий, неврозов, слабоумия, алкоголизма, наркомании, для облегчения социальной адаптации. Высокую эффективность верховая езда показывает при хронических гинекологических заболеваниях из-за улучшения кровоснабжения органов малого таза и укрепления мышц живота и промежности.

Иппотерапия – вид анималотерапии, которая использует не только непосредственно верховую езду, но и просто общение с животным, такую иппотерапию называют психосоматической терапией и успех заключается в активной восприимчивости лошадей реакций и эмоций человека, поэтому при общении с лошадью стоит помнить – эмоции для этого животного очень важны, а также интонация и громкость сказанных слов. Несмотря на пугливость, поведение обученной для терапий лошадей вполне предсказуемо, что даёт уверенность общающемуся с ней человеку, а это является основой, для снятия различных детских страхов, особенно у детей, страдающих нарушением восприятия картины мира. Немаловажно, что при общении с лошадьми, дети искренне доверяют животному.

Иппотерапия также способствует развитию когнитивных способностей: памяти, внимания, мышления. Во время верховой езды укрепляются способности запоминать и планировать последовательность действий, активизируются психические процессы. Живой контакт человека с лошадью помогает при социализации, адаптации в новых условиях. Это особенно актуально для замкнутых и стеснительных детей. Верховая езда укрепляет веру в себя, в свои силы. Иппотерапия полезна грубым, вспыльчивым и агрессивным, а также суетливым и чересчур подвижным людям. Регулярные сеансы делают их более спокойными, чрезмерно углубленные в себя и замкнутые люди, страдающие аутизмом, общаясь с лошадьми, раскрепощаются на

эмоциональном уровне и начинают испытывать желание общаться с окружающими. Это уменьшает заторможенность, чувство тревоги, избавляет от фобий, помогает адаптироваться к действительности.

Нагрузка при верховой езде зависит от аллюра, которым идет лошадь: строевая рысь может быть приравнена к прогулочному шагу, галоп или конкур - бег по пересеченной местности. Во время обычного, спокойного шага скелетная и мышечная система человека задействуется куда меньше, но полностью не расслабляется, так как нужно приложить усилия, держа равновесие. В терапевтической езде шагом часто всадник едет без уздечки, управляя и держась на лошади только за счет равновесия. Стоит помнить, что в этот момент под всадником – живое и, за частую, пугливое существо за счет своего плохого зрения, и слишком резкие команды могут напугать животное. Действовать следует очень деликатно.

Пульс всадника на спине идущей шагом лошади поднимается до 95-105 ударов в минуту, при галопе - до 160. Это происходит под действием двигательного импульса животного – от 90 до 100 в минуту, а не за счет движений человека, что не несет изменений в сердечной мышце самого всадника. Именно поэтому верховая езда кардинально отличается от любого другого вида спорта.

При верховой езде задействуются все группы мышц в человеческом теле, более того, они кровоснабжаются намного лучше (в среднем в 8 раз), чем при обычном занятии спортом за счет температуры тела самого животного, особенно если всадник сидит без вальтрапа, попоны или седла, но для видимого результата заниматься следует ежедневно не менее часа.

В этом случае активно задействуются мышцы бедер – всаднику приходится активно сжимать спину животного одними ногами, управление идет за счет шенкеля или отклонения корпуса.

Основная нагрузка оказывается на квадрицепсы, а при управлении шенкелем – на икроножную мышцу и все мышцы стоп, приводящие мышцы бедер, так как даже в этом случае ноги всегда находятся в полусогнутом состоянии и работают как пружины на каждое движение животного. Активно работают стабилизаторы корпуса – мышцы кора, мышцы пресса, ягодичные, бицепсы бедер. При управлении с помощью трензельного и мундштучного поводов задействуется верхний плечевой пояс, бицепсы и трицепсы на руках. Поясничные мышцы принимают меньшую активность в верховой езде медленными аллюрами, но если животное будет двигаться галопом, это ускорит сокращение мышц спины и поясницы.

Лечебная верховая езда усиливает работу вестибулярного аппарата, задействует большинство мышц тела, следовательно, позвоночник непроизвольно возвращается в правильное положение, формируя правильную посадку и осанку даже при таких заболеваниях, как: сколиоз, ослабленные мышцы спины, защемление седалищного нерва. Чаще всего, для терапии людей с нарушением осанки или заболеваниями позвоночника животное ведут таким образом, чтобы оно разворачивалось или наклонялось – так в человеческом теле усиленно задействуются поясничные мышцы.

Кровообращение при таких занятиях не просто усиливается, оно нормализуется естественным образом, поэтому в первую очередь верховую езду стоит рассмотреть тем пациентам, которые перенесли инфаркт или инсульт. При этом у больных не должно наблюдаться серьезных осложнений, а подбираться под данную процедуру должен обязательно обученный для этого инструктор.

Из-за пассивных движений нижней части туловища в процессе спокойной езды, улучшается секреция, сокращение внутренних мышц, а также усвоение пищи и распределение полезных веществ по организму, что является показателем для профилактики гастрита или запоров.

Существует вид верховой езды, в которой чаще всего нуждаются люди с ограниченными физическими возможностями или умственными способностями. Такая езда приравнивается к иппотерапии. Всадник сидит, как правило, без седла, не держится за гурт и боится инструктором, пока животное ведет коновод. Может присутствовать медицинский специалист. Данная процедура позволяет работать с людьми, больных аутизмом, гидроцефалией, детским церебральным параличом, при задержке психического развития, мышечной дистрофии, олигофрении, полиомиелите и других заболеваниях.

В последнее время развитие получила иппотерапия именно как способ помощи детям, больных ДЦП, так как по сравнению с другими методиками лечения имеет ряд преимуществ. У таких детей иппотерапия компенсирует ограниченность двигательной активности и накапливающийся вследствие этого дефицит афферентной импульсации, от чего уменьшается аддукторный спазм, тепло тела лошади дает лучший приток крови в нижние конечности всадника.

Следует отметить то, что при получении навыков за счет движений животного ведет к развитию интеллекта, более того, иппотерапия включает в себя не только общение, но и кормление, наблюдение на расстоянии, чистка и поглаживания, все это несет в себе психологическую и физическую работу. Ребенок учится мотивированному контролю над двигательным актом.

Дальнейшие успехи в верховой езде способствуют формированию личности: умению критически оценивать свои действия, развитию эмоционально-волевой сферы. Коммуникативные навыки расширяются, совершенствуются навыки общения. Все это содействует изменениям и в социально-психологическом статусе инвалида, его самооценка повышается, нарастает мотивация к реабилитационному процессу. Положительные эмоции с уроков верховой езды переносятся в повседневную жизнь. Ребенок учится сосредоточивать свое внимание на поставленной задаче, анализировать ситуацию.

Новый перцептивный опыт, который ребенок получает в общении с лошастью, является важным фактором в его психическом развитии. Такой опыт может принести кормление лошади, особенно если это кормление осуществляется в деннике, где контакт с лошастью не ограничен коноводом. Лошадь ощущает себя

более естественно, спокойно и свободно без уздечки и «на своей территории». «Кормление» же лошади сеном, когда инструктор с ребенком «закапываются» в сене, запах сена, его легкое покалывание, ощущение дыхания большого животного, звук хруста пережевываемого сена - это очень сильные сенсорные впечатления, продолжительно протекающие во времени, способные восприниматься при самой низкой чувствительности.

Резюмируя вышесказанное можно сказать, что верховая езда является отличным способом улучшить здоровье и привести практически все системы организма в норму, при этом получая положительные эмоции от общения с лошадьми. Этот вид спорта хорошо снимает стресс что необходимо людям с сидячим образом жизни, регулярно испытывающим стресс, а значит, отлично подойдет студентам всех курсов.

Список литературы

1. Джосвик Ф., М. Киттередж, Л. Макковен, К. Макпарлэнд, С. Вудз "Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде". МККИ, Москва 2000 г.
2. Колине. "О верховой езде и ее действии на организм человека". МККИ, Москва 2000 г.
3. Лория М.Ш. "Медико-биологические основы райттерапии при диспластическом сколиозе", Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Тбилиси - 2000.
4. Семенова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. – М.: Закон и порядок, 2007 – 616 с.
5. Смолянинов А.Г. Иппотерапия. — К., 2010. — 70 с.
6. Спинк Д. "Развивающая лечебная верховая езда". МККИ, Санкт-Петербург 2001 г.

ИЗОТОНИЧЕСКИЕ ГЕЛИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ СПОРТСМЕНОВ

Медикова Ангелина Евгеньевна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Во время интенсивной тренировки человек теряет большое количество влаги и различных минеральных веществ в виде потоотделения, их дефицит прямо влияет на результат и может в плохую сторону отражаться на самочувствие и здоровье спортсмена.

Спортивные гели и напитки хорошо помогают избавиться и предотвратить проблемы, например: поддерживает водно-солевой баланс, увеличивают выносливость и восстановление после интенсивных нагрузок, это и будет являться актуальностью данной статьи.

Изотонический раствор (ИР) - это один из компонентов в питании спортсменов, который позволяет без особых усилий употребить жидкие углеводы и зарядить организм дополнительной энергией на какой-то промежуток времени, что необходимо каждому спортсмену при изнурительных тренировках, нагрузках. Также гели делятся на совершенно разные виды, которые отличаются по структуре, составу и вкусовым качествам.[1]

Изотоники часто можно найти в сетях специализированных магазинов, интернет-площадках. Во время разминок, упражнений и состязаний спортсмен теряет жидкости в виде пота, различные микро- и макроэлементы в виде состава соли, которая необходима для нормального самочувствия и состояния организма при интенсивных нагрузках. Углеводный или изотонический гель - это спортивный напиток, который содержит в себе различные компоненты в виде восполнения потерь Na, K, Ca, а также служит поддержанием водного баланса в организме. Главным преимуществом этих гелей является то, что их очень удобно употреблять на ходу. Они легко, не пережевывая проходят внутрь, быстро усваиваются и у человека нет чувства тяжести в организме, в это время энергия поступает мгновенно и появляется прилив сил. Достаточно одной порции геля для того, чтобы получить достаточное количество питательных веществ, из этого следует, что спортсмену гораздо проще рассчитать оптимальное количество питания в зависимости от пути, который ему предстоит преодолеть.[2]

Спортивное питание делится на три категории по времени приема:

1. до занятия спортом;
2. во время занятия спортом при интенсивных нагрузках содержится высокое содержание углеводов;
3. после занятия спортом с функцией восстановления питания.

На эти категории стоит обратить внимание при покупке изотонического геля.[3]

Спортивное питание - хороший заменитель обычной еды, когда спортсмен преодолевает длинную дистанцию, батончики и гели отличная замена пищи, в них содержится большое количество углеводов, благодаря которым и повышается выносливость, сила и дополнительная энергия для марафонцев. Не восполняя эти качества, может появиться усталость, вялость, плохое самочувствие, собственные запасы энергии истощаются, становится в разы сложнее преодолеть марафон. Бег из удовольствия превращается в мучение, особенно если не ровная дистанция.

Спортивное питание особенно актуально для:

- Спортсменов из циклических видов спорта.
- Любителей многочасовых активных походов, треккинга.

- Спортсменов - экстремалов.
- Для игровых видов спорта, требующих длительной двигательной активности.

Отсюда можем понять, что спортивное питание нужно тем, кто занимается активным видом спорта от часа и более, но злоупотреблять изотоническими гелями не стоит, ведь организм должен сам вырабатывать гликоген, также все гели в обязательном порядке необходимо запивать определенным количеством воды.

Химический состав изотонического геля включает в себя:

- Вода
- Соли (Na, K, Mg)
- Полимеры глюкозы (декстрин, мальтодекстрин)
- Микроэлементы и витамины
- иногда могут присутствовать различные биологически активные добавки, а также ароматизаторы и вкусовые компоненты.

На рынке очень много марок изотонических гелей. Каждый производитель стремится найти наиболее лучшие варианты для различных видов спорта.

Российский производитель PowerUp использует обычные, общепринятые тюбики для продукта. Гель этого производителя имеет колпачок, чтобы спортсмену было в разы удобнее принять дополнительный источник энергии, а также растянуть его на несколько приемов и чтобы содержимое не растеклось в сумке чемпиона.[5]

Гель Sis GO Isotonic Energy Gels имеет менее удобный способ открытия, нет возможности растянуть на два приема, поэтому спортсмен может однократно принять тюбик изотонического средства, но в нем довольно много различных вкусов.[4]

Вывод: изотонический гель важен для поддержания энергии спортсменов на длительных дистанциях, но также может навредить, если злоупотреблять и принимать неправильно. Следует верно рассчитывать прием этих биологически активных добавок, ведь в них содержится определенное количество углеводов.

Список литературы

1. И. П. Зайцева, В. Н. Цыган, А. Е. Ким.// Влияние приема витаминно-минерального комплекса «ВИТРУМ» в сочетании с адаптогенами на иммунный статус и физическую работоспособность у студентов-спортсменов высокой квалификации: 2021г. - Том 11 №1.
2. Р. А. Ханферьян, И. В. Радыш, В. Н. Выборнов, З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов, М. М. Коростелева, А. А. Антонов.// Эффективность применения изотонических растворов для регидратации спортсменов детско-юношеского возраста: Россия - 2000г. //2022г. - Том 12 №2
3. «Спорт-Марафон» (sport-marafon.ru) [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://sport-marafon.ru/>
4. Лазарев В.А., Чуракова А.С.// Обзор рынка изотонических продуктов для восстановления водно-солевого баланса.// статья в журнале: 2020 г.
5. Халипова Р.И., Халипов А.И., Гадельшин Т.Р. 2018 г. Популярность спортивного питания среди студентов.

АГРАРНЫЕ РЕФОРМЫ С.Ю. ВИТТЕ И П.А. СТОЛЫПИНА

Мельчакова Виталина Александровна, 1 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Эрлих Виктор Альбертович – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Крепостная система была тормозом развития всех сфер экономики России. К середине XIX в. созрела объективная необходимость отмены крепостного права. Но производительные силы страны были скованы феодальными производственными отношениями. В декабре 1856 года Александр II в своем выступлении перед московским дворянством произнес, что «лучше отменить крепостное право сверху, чем ждать пока оно начнет отменяться снизу». Это послужило сигналом правительству, началась подготовка реформ [1].

На посту министра финансов Сергей Юльевич исходил из того, что государство должно активно вмешиваться в экономические процессы и прежде всего поощрять развитие национальной промышленности. Только это, по его мнению, давало возможность стране успешно конкурировать с другими государствами на международной арене. «Создание своей собственной промышленности, – убеждал Витте Николая II в 1899 г., – это и есть та коренная, не только экономическая, но и политическая задача, которая составляет краеугольное основание нашей протекционной системы» [2].

По мнению М. В. Зайцева для достижения этой цели предполагалось использовать: «1) бюджетное регулирование, построенное на ограничении неприоритетных расходов и создании максимально благоприятных условий для отечественной индустрии; 2) стабилизацию национальной валюты ради укрепления кредитной системы и притока иностранных инвестиций в промышленность; 3) покровительственную таможенную политику, направленную на достижение активного внешнеторгового баланса и повышение конкурентоспособности российской промышленной продукции на внутреннем рынке; 4) развитие налогообложения, в смысле максимальной концентрации ресурсов в руках государства и направление их в

сторону приоритетных сфер; 5) поощрение строительства железных дорог, которое стимулирует темпы промышленного производства как прямо (через заказы предприятиям), так и косвенно (через оживление экономической конъюнктуры)» [2].

При этом автор программы прекрасно осознавал, что некоторые меры явно ударят по интересам отечественных аграриев, но в своих речах и текстах всячески старался ретушировать эту их сторону. «Из всех видов покровительства таможенная защита земледелия оправдывается наименее. Меры к подъёму сельского хозяйства должны быть иные – создание обширного внутреннего рынка путем развития местной промышленности, уменьшения накладных расходов посредством повышения техники и торговли сельскохозяйственными продуктами и подъема сельскохозяйственных знаний для лучшего использования почвенных богатств и уменьшения расходов производства», – доказывал он в конце 1892 г. в своем первом докладе о государственном бюджете [2].

В первое десятилетие XX в. подготовка реформ была связана с именем премьер-министра Петра Аркадьевича Столыпина. В докладах царю Столыпин утверждал, что главной причиной аграрных беспорядков является стремление крестьян получить землю в собственность. Если крестьяне станут мелкими собственниками, они перестанут бунтовать. Кроме того, он ставил вопрос о желательности передачи крестьянам государственных земель [3].

Столыпин предлагал ряд реформ: местного самоуправления, судебной системы, просвещения, введение страхования рабочих. Их цель состояла во всемерном укреплении государственности и в модернизации общества [3].

Суть аграрной реформы заключалась в закреплении правового статуса крестьянского сословия через личную земельную собственность. Реформа предполагала превратить крестьянина в собственника земли путем серии мероприятий по ликвидации архаичных крепостнических методов ведения сельского хозяйства, создания слоя зажиточных крестьян, укрепить и политический строй России. Для этого необходимо было, по мнению П. А. Столыпина, повысить товарность крестьянского хозяйства, поднять покупательную способность крестьян, ускорить процесс дифференциации крестьянства путем экономической конкуренции, увеличить приток рабочей силы в город из деревни, расширить емкость внутреннего рынка и ускорить темпы развития индивидуального землепользования [3].

Несомненно, это был полный разрыв с идеологией реформы 1861 года, когда упор был сделан именно на крестьянскую общину как на главную опору, базу самодержавия и, соответственно, государственности в целом. Н. А. Мазырина утверждает, что дворянство сосредоточило более 60% всех земель и это было главной опорой самодержавия, хотя в социальном плане оно теряло свою однородность. А крестьянство включало около 75% населения страны, которое состояло из: зажиточных (20%), середняков (30%), бедняков (50%). И, конечно, между ними возникали противоречия. Наемные рабочие в начале 20 века составляли около 17 млн. человек. Этот класс был не однороден. Большая часть рабочих состояла из недавно пришедших в город крестьян, еще не потерявших связь с землёй [3].

Осуществление земельных реформ в России было связано с обеспечением продовольственной безопасности и укреплением статуса крестьянства [3].

Подведем итоги реформам Столыпина и Витте. Можно отметить, что нет единого мнения среди исследователей. Одни полагают, что так называемая «аграрная реформа» – результат государственной политики С. Ю. Витте, другие – П. А. Столыпина [4].

Столыпин проводил реформу так, как он понимал ее значение для развития России – жестко и последовательно. Однако при этом он нажил немало противников, как для себя, так и для самой идеи реформы. Г. Б. Вязов упоминает слова Г. О. Попова об аграрной реформе, который утверждал, что «реформирование аграрных отношений, наделение крестьян правом частной собственности на землю удалось лишь частично. При этом сохранилось антагонистическое противоречие между крестьянами и помещиками. Проведение землеустроительных работ, отделение крестьян от общины удалось в незначительной мере – около 10% крестьян выделилось из хутора. Переселение крестьян в Сибирь, Среднюю Азию, на Дальний Восток в какой-то степени удалось. В ответ на эту оценку мы можем только констатировать, что антагонистические противоречия между крестьянами и помещиками не могли быть разрешены только введением частной крестьянской собственности на землю – слишком долгое время традиции феодализма присутствовали в России. Переселенческая политика Столыпина позволила в короткие сроки начать цивилизацию отдаленных районов огромной России, создать на этих территориях хозяйственные структуры» [5].

Под руководством С. Ю. Витте было образовано «Особое совещание о нуждах сельского хозяйства» в 1902 г. Оно рекомендовало насаждение частной собственности на землю, разрушение общины, переход к хуторскому землевладению, что впоследствии пытался реализовать П. А. Столыпин. Также С. Ю. Витте стремился насаждать капитализм в аграрном секторе, уговаривал помещиков изменять способы ведения хозяйства, использовал метод переселения крестьян, добился отмены телесных наказаний, но он не смог найти общего языка с Николаем II, поэтому его инициативы в этом направлении не были реализованы. В феврале 1903 г. последовал манифест о неприкосновенности общинного строя крестьянского землевладения, и все осталось по-прежнему [6].

Л. Б. Назаренко придерживается мнения о том, что победа в придворно-политических кругах осталась за сторонниками крепостнического, консервативного курса, т.е. П.А. Столыпина [6].

Список литературы

1. Цыплёнок И.В. История землеустройства и кадастра: учеб. пособие / И.В. Цыплёнок. – О.: ФГБОУ ВО Омский ГАУ. – 2018. – 190 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/131005> (дата обращения: 05.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Зайцев М.В. Проблема преемственности государственной финансово-экономической политики в эпоху Николая II: Витте, Коковцов, Барк / М. В. Зайцев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: История. Международные отношения. – 2021. – № 3. – С. 305-314. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297112> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Мазырина Н.А. Аграрная Реформа П.А. Столыпина/ Н.А. Мазырина // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 63-64. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297112> (дата обращения: 05.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Роденков В.Н. Об Аграрных Преобразованиях П.А. Столыпина / П.А. Роденков // Научное мнение. – 2012. – № 4. – С. 47-53. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/288257> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
5. Вязов Г.Б. Организационно-экономический инструментарий обеспечения рационального использования земельных ресурсов в экономике регионов : монография / Г. Б. Вязов, Д.А. Мещеряков. – В.: ВИЭСУ, 2015. – 190 с. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/288257> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
6. Назаренко Л.Б. Аграрный вопрос в России в XIV-XX веках / Л.Б. Назаренко // Научное мнение. – 2011. – № 5. – С. 45-57. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/288257> (дата обращения: 06.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

«ЦЕЛОСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК» В ФИЛОСОФИИ СЛАВЯНОФИЛОВ

Милова Ульяна Евгеньевна, 1 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент, кандидат философских наук

Славянофилы – это группа русских мыслителей и писателей, которые прославляли русскую культуру, язык и православную веру, и выступали против западного влияния и модернизации, в которых видели угрозу для национальной и духовной идентичности России. Славянофилы признавали соборность и общинность более важными, чем индивидуальность, и отстаивали точку зрения, что Россия имеет особый путь развития, который отличается от истории западных стран.

Идею самобытности русского народа и его соборности развил Алексей Степанович Хомяков (1804-1860), идейный глава славянофилов. Критически оценивая европейский рационализм, Хомяков отдавал предпочтение естественной разумности и цельности российской культуры [1]. Основное внимание в этой статье обращено на истолкование проблемы личности в философских воззрениях Хомякова [2] и других славянофилов.

Хомяков и его соратники сами были носителями западноевропейской культуры, но в то же время выступали за сохранение духовного своеобразия русского народа и целостности личности. Мировоззрение славянофилов основывалось на том, что именно из России должно прийти спасение в западные регионы, которые отошли от истинной веры, погрязли в атеизме, разврате, и «алчут» лишь обогащения материальными благами. Простая и доступная идеология славянофилов прочила православию победу над «скверной», однако только исключительно путем истинного православия, которое только и считалось единственно верным путем к возрождению [3].

В анализе славянофильского взгляда на личность особое место занимает разработанное Хомяковым учение о соборности. Соборность в понимании славянофилов означает сочетание единства и свободы многих личностей на основе их общей любви к Богу. Истинным субъектом свободы является Церковь: свобода дана не отдельной личности, а совокупности верующих - Церкви. Только в Церкви личность обретает самую себя, утверждали славянофилы.

Идея целостной личности восходит к православному учению о трех элементах, составляющих человеческую личность (теле, душе и духе), в котором душевная и материальная жизнь человека рассматривается как подчиненная жизни духовной, а также к романтизму с его реабилитацией чувства и внерациональных форм познания, стремлением к «целокупной истине». Органическая целостность личности представлялась непременным залогом цельности духовной и нравственной. Бытие, по мысли Хомякова, есть нерасторжимое единство добра, истины и красоты. Значит, познание бытия возможно не логико-дискурсивными средствами, а целостным духом, в котором неразрывно слиты любовь, вера, воля и рассудок.

Славянофилы развивали идею о целостности личности, акцентируя внимание на национальной и культурной идентичности, а также на том, что личность не может развиваться и процветать в изоляции от общества и культуры. В своих трудах они обращались к истории и культуре славянской цивилизации, выделяли принципы народной мудрости и традиции, которые могут обеспечить целостность личности.

Нередко данную философию сравнивают с философией евразийцев. Но, если славянофилы акцентировали внимание на личности и ее связи с национальной культурой, то философия евразийцев делает ставку на значимость евразийской цивилизации для целостности человека. Евразийцы призывают к сохранению и укреплению евразийской идеи, которая убеждает в том, что национальный и культурный потенциал каждого народа может быть полностью проявлен только в контексте евразийской цивилизации. Тогда как по мнению славянофилов, человек должен ощущать органическую связь со своей культурой, историей, традициями и национальной природой, и только таким образом он может найти свое истинное место в мире и достигнуть целостности своей личности.

Хомяков считал, что соборность является основой всех христианских ценностей и идеалов, таких как любовь, милосердие, благочестие и духовность. Он утверждал, что только через единство с Церковью человек может обрести истинную духовную жизнь и подлинное спасение. Соборность у Хомякова тесно связана с понятием «братства», которое описывает отношения между членами Церкви. Он считал, что эти отношения должны быть основаны на взаимной любви, уважении и поддержке. Одним из главных принципов соборности является гласность принятия решений. Хомяков считал, что все решения должны приниматься коллегиально, после обсуждения и согласования мнений всех участников. Таким образом, соборность у Хомякова представляет собой ключевой фактор в формировании христианской общины, которая объединена между собой не только верой и убеждениями, но и духовными ценностями и принципами, основанными на любви и взаимной поддержке.

Можно заметить, как в поздних трудах Хомякова применение к Церкви и ее жизни понятия организма, становится более осторожным и ограниченным – и всё в большей мере в дескрипции церковного бытия выходят на первый план принципы личности, любви и общения, которые не связаны с органической парадигмой, сверх-органичны [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что концепция целостного человека в философии славянофилов является важным и характерным элементом их мировоззрения. Они утверждали, что человек – это не просто социальное животное или биологический объект, но целостное духовно-материальное бытие, которое должно быть рассмотрено и оценено во всей его сложности и гармонии. Их философская мысль оказала огромное влияние на развитие русской литературы и культуры в целом. Славянофилы призывали развивать духовность и культурный потенциал русского народа, не забывая о его нравственности и целостности как личности. В целом, концепция целостного человека в философии славянофилов до сих пор остается актуальной и интересной для исследования.

Список литературы

1. Русские философы: жизнь и идеи: учеб. пособие. Часть первая / Новосиб. гос. аграр. ун-т, юрид. фак.: сост. А.В. Колесникова, В.В. Куликов, М.А. Назарова, С.С. Сергеев, М.Б. Софиенко, Н.В. Цепелева, С.И. Черных. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2016. – 532 с.
2. Коваленко, Н. С. Проблема личности в философском наследии славянофилов: специальность 09.00.03 «История философии»: Диссертация на соискание кандидата философских наук / Коваленко, Н. С.; Мурманский институт экономики. — Мурманск, 1999. — 148 с.
3. Нестеров А.К. Основные идеи и мировоззрение славянофилов. Ярчайшие представители течения / Нестеров А.К. [Электронный ресурс] // <https://perstni.com/>: [сайт]. — URL: <https://perstni.com/magazine/history/osnovnyie-idei-i-mirovozzrenie-slavyanofilov-yarchayshie-predstaviteli-techeniya.html> (дата обращения: 20.03.2023).
4. Хоружий, С. С. Проблема личности в спорах западников и славянофилов [Текст] / С. С. Хоружий // Историко-философский ежегодник. — 2010. — № 20. — С. 343-370.

ОСТЕОХОНДРОЗ. МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Мирошниченко Юлия Александровна, 3 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире заболевания опорно-двигательного аппарата занимают 4 место.

Болезни позвоночника, костей и суставов одинаково свойственны и молодым и пожилым людям.

В последние годы процент патологий костно - мышечной системы непрерывно растёт: число заболевших каждый год увеличивается на 25%. Кроме ужасающих показателей заболеваемости большее беспокойство вызывают данные о последствиях – это первичная инвалидность, которая занимает третье место после болезней органов кровообращения и злокачественных новообразований. Постоянный научный прогресс в сфере медицины обеспечивает значительное продление жизни, но параллельно с этим растет процент хронических заболеваний. Наиболее заметна такая тенденция при заболеваниях костно-мышечного аппарата, и такая патология, как остеохондроз, которая является одной из самых актуальных.

Остеохондроз — это заболевание позвоночника, которое связано с изменением структуры и функции межпозвонковых дисков. Главной причиной возникновения остеохондроза является нагрузка на позвоночник, вызванная различными факторами.

Например, длительное сидение, неправильная осанка, перенесенные травмы, ожирение, наследственная предрасположенность, а также возрастные изменения - все эти факторы могут способствовать развитию остеохондроза [5].

При остеохондрозе происходят изменения в структуре межпозвонковых дисков. Они становятся более сжатыми, могут выступать за пределы позвонков и в результате могут давить на нервные окончания, вызывая болевые ощущения и нарушения чувствительности.

В результате возникают различные сочетания болевых симптомов, которые могут усиливаться при движении, причем боль может распространяться от поясницы до шеи.

Механизм развития остеохондроза заключается в нарушении кровообращения в диске, что приводит к недостатку питания мягкого ядра. Вследствие этого мягкое ядро начинает терять влагу и коллоидную структуру, а внешнее кольцо диска начинает раздражаться, что приводит к образованию трещин и неровностей. Также может происходить выраженный рост перепончатых тканей, которых становится больше, что в свою очередь влияет на компрессию диска и соседних структур грыжами [4].

Это все приводит к снижению функциональности дисков и изменению формы позвонков, что плохо влияет на работу всей спинномозговой системы и провоцирует появления болей в различных участках тела и чувствительности в области затронутых нервных волокон.

На появление остеохондроза могут влиять факторы, такие как: нарушение гормонального баланса, нарушение обмена веществ, неправильная осанка, сидячий образ жизни, избыточный вес, гиперинтенсивные физические нагрузки и прочее.

Симптомы остеохондроза

Остеохондроз может проявляться в различных симптомах. Основные признаки заболевания — это боли в области спины, которые могут отдавать в другие части тела, снижение подвижности в позвоночнике, онемение и покалывание в ногах. В самых серьезных случаях болевые синдромы могут быть настолько сильными, что человек теряет возможность двигаться без помощи [3].

Принципы лечения остеохондроза:

1. Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)

НПВП используются для уменьшения воспаления и болевых симптомов. Некоторые НПВП могут быть приобретены без рецепта врача, а другие могут быть назначены только врачом. НПВП могут иметь побочные эффекты, и их применение должно контролироваться.

2. Миорелаксанты

Миорелаксанты – это препараты, которые помогают снять мышечное напряжение. Они расслабляют мышцы, что может уменьшить болевые симптомы. Центральные мышечные релаксанты могут иметь побочные эффекты, такие как усталость и головокружение, поэтому их применение также должно контролироваться врачом.

3. Урологические препараты

Урологические препараты могут помочь улучшить кровоток и снизить воспаление. Они используются для лечения остеохондроза и других заболеваний позвоночника.

4. Физические упражнения

Физические упражнения могут помочь улучшить силу и гибкость мышц, что может снизить болевые симптомы и улучшить качество жизни. Физические упражнения могут быть рекомендованы врачом или физиотерапевтом и должны быть выполнены только после консультации с ними.

5. Массаж и мануальная терапия

Массаж и мануальная терапия могут помочь расслабить мышцы и улучшить кровоток. Они могут также уменьшить болевые симптомы и улучшить подвижность позвоночника.

6. Акупунктура

Акупунктура – это метод, при котором вводят тонкие иглы в определенные активные точки на теле, которые помогают снизить болевые симптомы и улучшить кровоток.

7. Хирургическое лечение

Хирургическое лечение может быть рекомендовано в тех случаях, когда другие методы лечения не дали результатов. Он может включать удаление поврежденного диска или скрепление позвоночных отделов [2].

Физические упражнения (ЛФК) при остеохондрозе являются одним из ключевых методов его лечения. Конечно, сами упражнения ЛФК при остеохондрозе несколько отличаются при различной локализации основного очага. Но общие принципы едины и включают следующие правила:

1. Чтобы физкультура была максимально полезной желательно проводить ее на улице, в крайнем случае, в помещении с доступом свежего воздуха. За счет увеличения концентрации кислорода, клетки связок и мышц станут более восприимчивыми к физической нагрузке.

2. Одеваться на занятия следует в свободную дышащую одежду, потому что так пациенту будет более комфортно.

3. Движения должны быть плавными и сопровождаться постепенным увеличением амплитуды.

4. При появлении болевых ощущений следует прекратить занятие.

5. В начале и в заключении процедуры нужно измерить параметры кровообращения (пульс и давление). Если значения сильно отличаются от нормы, то следует уменьшить выполняемую нагрузку.

6. Желательно соблюдать технику дыхания во время физкультуры при остеохондрозе. Это поможет не сбиться с ритма и повысить эффективность занятий. Обычно мышечное сокращение соответствует вдоху.

7. Чтобы у пациента сохранялась мотивация для тренировок, нужно сделать физкультуру максимально приятной. То есть не стремиться к переутомлению, а без лишних усилий постепенно наращивать темп.

8. Упражнения необходимо выполнять регулярно, потому что только таким образом можно достичь желаемого результата.

9. Крайне желательно перед началом физкультуры согласовать весь комплекс упражнений с врачом ЛФК. Еще лучше посещать групповые сеансы, на которых доктор сможет подкорректировать правильность движений при необходимости.

Комплекс ЛФК упражнений при остеохондрозе несколько меняется при различной локализации заболевания. Однако, в качестве профилактической меры, рекомендуется выполнять все приведенные упражнения ежедневно.

1. Упражнения при шейном остеохондрозе.

Шейный отдел позвоночника является самым подвижным, поэтому при выполнении этого комплекса следует соблюдать максимальную осторожность. В начале занятия необходимо выполнить упражнения на статическую нагрузку:

1. поместить ведущую руку на область лба и давить на него, одновременно напрягая задние мышцы шеи;

2. обе руки положить на затылок и стараться согнуть голову вперед, напрягая передние мышцы шеи;

3. поместить правую руку на правый висок и проделать то же самое, напрягая боковые мышцы шеи;

4. такое же упражнение повторить с другой стороны.

Статическую нагрузку следует продолжать в течение 10 секунд, постепенно увеличивая сопротивление.

Динамический комплекс ЛФК при остеохондрозе шеи следует выполнять стоя:

1. Отвести голову на 15-20° назад и попеременно пытаться достать правым и левым ухом до соответствующего плеча.

2. Повороты головы в стороны следует выполнять аккуратно и пытаться увеличить максимальный объем движений. Сначала нужно разместить голову параллельно оси тела, далее максимально приблизить подбородок к яремной вырезке.

3. Выполнить круговые движения сначала в одну, а затем в другую сторону.

4. Совершать кивательные движения с максимальным отведением головы вперед и назад.

5. Максимально поднять плечи, а затем опустить их обратно.

Все динамические упражнения следует повторять 5-7 раз по 2-3 серии, то есть суммарно ежедневно нужно выполнить 10-20 раз. Дополнить комплекс можно стандартной разминкой верхнего плечевого пояса (махи и круговые движения руками).

2. Упражнения при грудном остеохондрозе.

Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника грудного отдела начинается с разогревания мышц и связок. Для этого можно слегка помассировать эту область или принять теплый душ. Некоторые врачи рекомендуют растирать спину местно-раздражающими мазями, но единого мнения относительно эффективности данной методики не существует. Из положения стоя выполняются следующие упражнения:

1. Руки поднять вверх и аккуратно прогнуться назад, напрягая при этом мышцы грудной клетки. Далее нагнуться вперед, стараясь, чтобы в этом упражнении участвовала именно грудная клетка.

2. Попеременно сцепить руки в замок на спине и максимально выгнуть позвоночник.

3. Упереться руками в горизонтальную поверхность и постараться максимально нагнуться, не сгибая при этом рук.

4. Руки развести в сторону и выполнять скручивающие движения попеременно в обе стороны.

5. Положить кисти на плечи и поднимать правое плечо, опуская левое, и наоборот.

Лежа на спине, можно выполнять следующее упражнение:

1. Подложить под грудной отдел мягкий валик диаметром 10 см, руки поместить за голову, и приподнимать вышележащие отделы. Далее несколько переместить валик, чтобы, в конечном счете, в процессе упражнения был задействован весь грудной отдел позвоночника.

3. Упражнения при поясничном и крестцовом остеохондрозе.

Физкультура для позвоночника при остеохондрозе поясничного отдела включает следующие упражнения:

1. Стоя на коленях, упереться руками в пол. Далее закинуть голову назад и максимально прогнуться.

После этого округлить спину, прижав подбородок к груди.

2. Лежа на спине, закинуть выпрямленные ноги за голову. Желательно, чтобы колени при этом касались лба.

3. Лежа на спине стараться максимально оторвать таз от пола. Опора при этом должна быть только на ступни и на лопатки.

4. Лежа на боку попеременно подтягивать правое и левое колено к подбородку.

5. Лежа на спине, обхватить голени руками и максимально подвести их к груди. Спина при этом выгнется, поэтому станет возможным совершить покачивающиеся движения.

Очень полезно закончить занятие только после того, как вы повесите на обычном турнике в течение 30-60 секунд. Это упражнение хорошо растягивает межпозвоночные связки, позволяя позвонкам занять свое положение. Следует помнить, что с турника нельзя спрыгивать, а нужно аккуратно сходить. Так как во время прыжка позвонки вновь приблизятся друг к другу и эффект ЛФК сойдет на нет.

Гимнастику при остеохондрозе поясничного отдела применять можно с профилактической целью, а также для лечения заболевания на любой стадии патологического процесса, в том числе и сразу после обострения. В зависимости от целей или задач, которые ставит перед собой пациент, индивидуально подбирается оптимальный комплекс упражнений. Во время их выполнения следует соблюдать ряд важных правил, так как это поможет сделать занятия максимально безопасными и эффективными.[1]

Таким образом, остеохондроз – это серьезное заболевание спинномозговой системы, лечение которого должно быть комплексным и включать несколько методов из вышеперечисленных. Каждый случай требует индивидуального подхода, поэтому важно получить консультацию у врача для выбора наиболее эффективного плана лечения.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. — М., 2001.
2. Попова Ю. Остеохондроз. Самые эффективные методы лечения / Ю. Попова. – Крылов, 2014. – 160 с.
3. Протасов Ю. В. Остеохондроз позвоночника: диагностика, лечение, профилактика / Ю.В. Протасов, А.В. Белкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 208 с.
4. Хомякова С. А. Клинические синдромы остеохондроза шейного отдела позвоночника. Механизмы возникновения и принципы лечения. А. С. Хомякова, Постельняк Е. А. Медицина и экология. – 2012.
5. Якушин М. А. Остеохондроз. М. А. Якушин, Н. Ю. Гилинская, Т. Н. Якушина. Альманах клинической медицины. – 2001.

АНАЛИЗ СЛУЧАЕВ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Митьковская Наталья Сергеевна, 1 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования,

Новосибирский государственный педагогический университет

Харламов Андрей Васильевич – научный руководитель, доцент кафедры права и философии

В XX-XIX вв. всё чаще стало распространяться такое явление как «терроризм». Терроризм — идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий» [1]. Под террористическим актом подразумевается совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий в целях воздействия на принятие решений органами власти или международными организациями [2]. Для террористического акта обязательным являются все признаки терроризма, за исключением первого – создания общественной опасности, хотя его присутствие не исключается [3, С. 8].

Представляется, что только взрослые люди способны на совершение данного преступления. Но в России стали распространяться случаи террористических актов в общеобразовательных учреждениях,

инициаторами которых являются несовершеннолетние. В данной работе рассмотрены наиболее громкие и известные происшествия, совершенные за последние 5 лет.

В 2018 году 17 октября произошло массовое убийство в Керченском политехническом колледже. Преступление совершил Владислав Росляков, студент 4 курса данного образовательного учреждения. Росляков планировал свое массовое убийство с января 2017 года. В июле 2018 года он записался на курс, на котором ему преподавали технику безопасности и правила обращения с оружием. После чего ему было выдано свидетельство. Росляков легально приобрел огнестрельное оружие (помповое ружье Hatsan Escot). Помимо оружия Владислав самостоятельно сделал взрывное устройство. По версии следствия, он утром проник в колледж, заминировал буфет на первом этаже, а после направился на второй этаж, где открыл огонь по всем людям, находящимся в его зоне видимости. После совершения данных действий, Росляков направился в библиотеку, где совершил самоубийство, выстрелив себе в голову. Погибли 20 человек. На основании действий Владислава Рослякова и их последовательности можно предположить, что атака была вдохновлена известным массовым убийством в школе «Колумбайн» 1999 года в США. Росляков был одет в белую майку с надписью «Ненависть», чёрные брюки и берцы, своим видом он якобы подражал одному из убийц Эрику Харрису. А. И. Бастрыкин, глава Следственного Комитета, подчеркивал, что причиной стрельбы послужил психологический кризис, возникший у молодого человека вследствие издевательств окружающих.

28 мая 2019 года в школе №4 в пос. Большевик, Саратовской области, произошло преступление, инициатором был Даниил Пулькин на тот момент ему было 15 лет. Сначала он пытался бросить в один из классов школы бутылку с зажигательной смесью, но та не загорелась. Затем он ударил 12-летнюю школьницу топором по голове. После совершенного Даниил записал видеообращение, в котором говорит о том, что он сожалеет о случившемся и ему жаль, что пострадала девочка. Полицейские задержали преступника дома, когда он просматривал всё то, о чем пишут о нём в сети Интернет. В отношении Даниила было возбуждено уголовное дело по статье 105 УК РФ «Покушение на убийство двух и более лиц, заведомо малолетних, совершенное общеопасным способом». Из биографии Пулькина следует, что его воспитывала мама и бабушка. Отношения с матерью у него были тяжелые. В 2019 году он лежал в психиатрической больнице. К тому же, школьная жизнь тоже могла поспособствовать на формирование агрессии у подростка. До случившегося, Пулькина перевели из «А» класса в «Б», по его мнению, этот класс был слабее, нежели предыдущий класс. На Пулькина также могло повлиять событие, произошедшее в Керченском политехническом колледже. Таким образом, мотивом его преступления могли выступать отношения с родителями, несправедливое отношение преподавателей к нему и ранее произошедшие случаи в других образовательных организациях.

11 мая 2021 года было совершено нападение на общеобразовательную организацию — Гимназию №175 в г. Казани, которое было спланировано и организовано Галявиевым Ильназем 2001 года рождения. По данным следствия совершеннолетний молодой человек, ворвавшись в образовательное учреждение, открыл там стрельбу [4]. Ильназ готовился к совершению преступления с весны 2021 года. Он прошел курсы по безопасному обращению с оружием и получил лицензию, после чего приобрел полуавтоматическое гладкоствольное ружьё Hatsan Escot PS. Галявиев также занимался изучением изготовления самодельных взрывных устройств. При обыске в его квартире были обнаружены аммиачная селитра, весы, гвозди и другие компоненты. Говоря о личности Галяева, можно сказать, что он страдал психическим расстройством. По данным следственного комитета у Галявиева было заболевание головного мозга, которое выражаются неврологическими полиморфными расстройствами, нарушениями в интеллектуальной и эмоциональной сфере. В своем Телеграмм-канале за некоторое время до совершения преступления он писал, что собирается очистить гимназию от так называемого «биомусора», т.е. он принижал других людей, считая их ничтожными для этой жизни, вознося себя над всеми. В результате нападения погибли 9 человек и 32 пострадали. После совершения преступления его задержали и обвинили по статьям ч.3 ст.30, ч.2 ст. 105 УК РФ, и ст. 223.1 УК РФ, ч.2 ст. 167 УК РФ (покушении на убийство; в убийстве двух и более лиц, в том числе малолетних, общеопасным способом; изготовлении взрывного устройства; умышленном повреждении имущества).

18-летний Владислав Андреевич Струженков являлся воспитанником православной гимназии во имя преподобного Варлаама Серпуховского в г. Серпухове с 5 класса. Его семья не была религиозной, но его перевели в гимназию, надеясь, что там он получит от учителей больше внимания, так как классы были небольшие. Со сверстниками у него не возникало проблем, но были проблемы с учителями. Для осуществления задуманного, Владислав изготовил взрывное устройство (СВУ), начиненное гвоздями и шурупами. Он собирался применить СВУ на утренней молитве. Задуманное было осуществлено 13 декабря 2021 года. В результате теракта пострадали 13 человек, в том числе и сам подрывник, его задержали этим же днем. Владислав сознался в своем преступлении. На него было возбуждено уголовное дело по ч.3 ст.30, ч.2 ст. 105 УК РФ и ст. 223.1 УК РФ (покушение на убийство; убийство двух и более лиц, в том числе малолетних, общеопасным способом; незаконное изготовление взрывчатых веществ) [5]. Струженкова приговорили к 13 годам колонии.

Из приведенных примеров следует, что такие места, как общеобразовательные учреждения, являются объектом повышенной опасности, и привлекательны для совершения терактов, так как там всегда много людей, не способных оказать сопротивление. Террористические акты происходили в тех же учебных заведениях, в которых обучались нападавшие, и соответственно они знали план здания, сильные и слабые стороны. Преступники готовились к совершению нападения заблаговременно. Чаще всего они легально приобретали холодное и огнестрельное оружие, изготавливали из подручных средств, таких как шурупы и гвозди, взрывные

устройства. Мотивами для малолетних преступников служили тяжелые отношения в семье, непонимание со стороны родителей, отсутствие достаточного количества внимания. На них также влиял материальный достаток в семье, который провоцировал насмешки со стороны одноклассников и сверстников. Ко всему прочему, на некоторых подростков оказало влияние событие, произошедшее в 1999 году в школе «Колумбайн», штате Колорадо, США, которое продемонстрировало, что есть возможность показать себя, есть возможность отомстить обидчикам. В дальнейшем кроме школы «Колумбайн» негативным примером послужил и теракт в Керчи. Вследствие чего образовалась цепная реакция, в результате которой у подростков стали появляться лжегерои, действующие, по мнению детей, правильно.

Список литературы

1. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 N 35-ФЗ [Электронный ресурс] / СПС КонсультантПлюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58840/ (Дата обращения: 22.03.2023);
2. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (редакт. От 29.12.2022, с изм. От 15.03. 2023) [Электронный ресурс] / СПС КонсультантПлюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/43942021d9206af7a0c78b6f65ba3665db940264/ (Дата обращения: 22.03.2023);
3. Лукьянов, Н.Е. Противодействие терроризму: уч.пособие / Н.Е. Лукьянов, С.В. Пилипушка, В.А. Прошин. – Новосибирск.: НГПУ, 2022. – 212 с.
4. Александр Бастрыкин поручил передать в центральный аппарат уголовное дело о нападении на школу в Казани, в результате которого погибли люди / Следственный комитет Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://sledcom.ru/news/item/1568184/?type=main&dates=11.05.2021> (Дата обращения: 22.03.2023);
5. Председатель СК России поручил передать уголовное дело о происшествии на территории монастыря в Серпухове в центральный аппарат ведомства / Следственный Комитет Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://sledcom.ru/news/item/1638850/?print=1> (Дата обращения: 22.03.2023).

ПОПУЛЯРНОСТЬ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НГАУ

Михайлова Мария Сергеевна, 2 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель

Цель работы - сбор и анализ статистики среди студентов НГАУ (в частности 2 факультетов: биолого-технологического, а также экономики и управления), касающихся их отношения к здоровому образу жизни.

: Был проведен online-опрос, с помощью ресурса Google формы. В опросе приняли участие 122 студента, обучающихся в НГАУ, в возрастной категории 18-24 лет, данные респондентов представлены в рис.1.

Факультет	БТФ	ЭиУ
Число опрошенных	70 чел.	52 чел.
Пол:	57%	54%
Женский		
Мужской	43%	46%

Рис.1. Данные респондентов

Проанализировав полученные результаты, были получены следующие данные:

1. Лучший результат среди респондентов женского пола показал факультет Экономики и управления, где 43% опрошенных девушек утверждают, что ведут здоровый образ жизни и соответственно 57% не придерживаются здорового образа жизни. На Биолго-технологическом факультете только 15% ведут здоровый образ жизни. Среди юношей ситуация кардинально противоположная. На Биолго-технологическом 40% юношей ответили утвердительно на вопрос "Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?". На Факультете Экономики и управления 71% юношей отрицательно ответили на аналогичный вопрос.

Факультет Пол	БТФ	ЭиУ
	Ведут ЗОЖ	Ведут ЗОЖ
Женский	15%	43%
Мужской	40%	29%

Рис.2. Корреляция (в %) ведения ЗОЖ по факультету и полу

2. Совокупная статистика ведения ЗОЖ среди студентов изображена на рис.3. Можно отметить, что большинство студентов 59% не придерживаются по тем или иным причинам здорового образа жизни и только 41% придерживаются ЗОЖ

Ведут ЗОЖ	Не ведут ЗОЖ
41%	59%

Рис.3. Совокупная статистика ведения ЗОЖ среди студентов

3. Среди студентов, которые не ведут ЗОЖ (72 человека) было проведено дополнительное исследование причин, из-за которых они не желают придерживаться ЗОЖ. 43% опрошенных утверждают, что для здорового образа жизни им не хватает свободного времени. 28% отметили, что ведение здорового образа жизни - это пустая трата времени. 22% респондентов не могут заниматься в связи с медицинскими противопоказаниями. Остальные 7% утверждают, что для ведения здорового образа жизни им не хватает денежных средств.

Причина	%
Отсутствие времени	43
Дефицит денег	7
Бесполезность (безнадобность) ЗОЖ	28
Болезни	22

Рис.4. Причинность не ведения ЗОЖ

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что чуть меньше половины опрошенных студентов считают ведение здорового образа жизни неотъемлемой частью ежедневной рутины.

Многие студенты (43%) не могут вести здоровый образ жизни из-за отсутствия свободного времени, связанного с учебной нагрузкой и работой (подработкой).

К сожалению, остается немаленький процент студентов, которые не видят смысла в ведении здорового образа жизни. Для того, чтобы понизить этот процент, следует проводить агитационные и просветительские мероприятия по важности ведения здорового образа жизни.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма [1, 2]. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни [6]. Если в рационе питания сбалансированы белки, жиры и углеводы, то организм человека получает все необходимое для нормальной ежедневной жизнедеятельности [4]. Дефицит каких-либо веществ ведет к разбалансировке и развитию болезней, мешающих нормальной жизнедеятельности [3]. Именно поэтому ведение здорового образа жизни должно рассматриваться каждым человеком как необходимость для счастливой юности и здоровой старости.

Список литературы

1. В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына и др. / Здоровый образ жизни: Учебное пособие. - М.: МПГУ, 2012. - 86 с.
2. Г. А. Гилев, А. М. Каткова / Физическое воспитание студентов: учебник. Москва: МПГУ, 2018. - 336 с.
3. Г.М. Буцыка / Социологическое исследование на тему: Отношение студентов к формированию здорового образа жизни / Г.М. Буцыка. Подольск: ГБЛУ СПО МО «Подольский колледж», 2013. - 7 с.
2. Е.А. Завьялов / Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России/. Автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата социологических наук. М: – 2013. - 129 с.
3. Общая заболеваемость всего населения России в 2013 году / Статистические материалы. Часть II. М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, Департамент мониторинга, анализа стратегического развития здравоохранения, ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава, 2014. С.

СОВРЕМЕННЫЙ ЦИВИЛИЗАЦИОННЫЙ КРИЗИС

Модестова Дарья Ивановна, 1 курс, институт геодезии и менеджмента

Сибирский государственный университет геосистем и технологий

Рубанцова Тамара Антоновна – научный руководитель, доктор философских наук. профессор

Актуальность темы исследования проблемы современного цивилизационного кризиса не вызывает сомнений, так как историей зафиксированы многократные периоды перестройки исконной культуры человечества, вследствие чего культурные, этнические и социальные системы приходили к кризису и упадку. Особенно ярко эти процессы проявились в момент захвата власти в Европе фашистами, этот режим показал несостоятельность и слабость рациональных либеральных теоретических конструкций перед грубой политической силой, которая подавляла и уничтожала культуру и свободу граждан многих народов и стран.

События XXI века отличаются от тех времен, как минимум, повсеместным проявлением в современном обществе кризисных явлений во всех сферах жизни человека: науки, культуре, экологии, политике, социальной сфере. На данный момент достаточно фактов, подтверждающих кризис современной техногенной цивилизации, чтобы предложить ограничение влияния человека на научно-технический прогресс. Научно - технические достижения человечества создают новые возможности для его развития, делая человека все могущественнее, и, одновременно, уязвимее перед новыми цивилизационными вызовами [1, с. 45].

Современный цивилизационный кризис, ставит во главу вопрос будущего человечества и самого человека, это продиктовано крупномасштабными социально значимыми процессами, которые произошли в результате изменений в научных и технологических практик. Следствием этих процессов является перестройка социальных отношений. Наука, религия, философия, исконно ориентированные на осмысление своего значения в мире, освоение связи с неограниченным существом природы, лежат в основе самосознания современного человека, его модели познания и самоидентификации, и все это породило кризис рациональности и технически ориентированной культуры в целом [2, с.16].

Первостепенной целью современной цивилизации считается научно-техническое развитие общества и, вследствие чего, исходная культурная модель общества переживает кризис, не справляясь с нарастающими масштабными проблемами. Человечество попало в порочный круг зависимости удовлетворения собственных технических желаний. Пытаясь достичь самореализации и устойчивых форм рациональности, происходит осознание кризиса личности, которая мечется между существованием и существом, знанием и верой. Подсознательно человек понимает необходимость развития своих собственных мнений, целей, идеалов, но все эти процессы оказывает влияние развитие массовой культуры потребления, которая регламентирует и формирует стандарты, стиль, и задает темпы их усвоения. Все социальное развитие, как индивида, так и его социальное окружения, должно соответствовать не личным потребностям индивида, а необходимым потребностям и стремлениям самого человека, а навязанным извне принятым стандартам широкой общественности [3, с.104].

На пути отказа от веры и культуры, человек начинает терять веру в себя и силу своего разума, следуя уже нескольким «протоптаным» путям: одни находят силы в вере непоколебимости человека, считают его существом совершенным, для которого нет ничего невозможного. Другие видят реализацию в сообществе всевозможную человеческую вседозволенность, освобождая себя от рамок принятых норм, в то время как иные поддаются течению [4, с.290]. Не находя выражение своей индивидуальности, человек, под влиянием чужеродных мнений, теряет свою личностную культурную идентичность, не может найти ответ на вопрос своего места и предназначения роли в обществе, культуре и природе, и приходит к кризису.

Происходит так, что при значительных и глобальных изменениях, человечество создает условия перехода на новый индустриальный этап развития, но при этом несет риски для уничтожения жизни всего человечества.

Список литературы

1. Маслихин А.В, Маслихин В.Д. Человек и картины мира. Йошкар-Ола: МарГУ, 2002. – 478 с.
2. Хантингтон С.М. Столкновение цивилизаций / С.М. Хантингтон. / Пер. с англ. Ю. Новикова. – М., Спб: СПб: Аст, 2003.– 603 с.
3. Генон Р. Кризис современного мира./ Пер. с англ. Н. Мелентьевой. – М.:Эксмо, 2008. – 781 с.
4. Скульмовская Л. Г. Цивилизационный кризис как процесс смены глобальных социокультурных ориентиров общества / Традиционная и техногенная цивилизация: проблемы взаимодействия: Материалы научно-практической конференции, Тюмень: ТГНУ, 2010. – С. 296-301.

ЙОГА. ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Мудрицкий Сергей Андреевич, 2 курс, инженерный факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович-научный руководитель, старший преподаватель

Физическая культура, как и спорт в целом, помогают человеку не только достичь хорошей физической формы, но и влияют на его мышление, мировоззрение, оказывает прямое воздействие на психологическое состояние человека. В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений физической культуры и новых методик оздоровления. Это обусловлено неудовлетворенностью традиционными, изжившими себя видами физической активности. Йога - одно из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое на данный момент, популярно как в России, так и во всем мире. Йогой могут заниматься люди любого возраста, начиная от самых маленьких и заканчивая пожилыми людьми. Все потому, что йога – это такой вид физической деятельности, которым заниматься можно независимо от степени физической подготовленности и возраста.

Слово йога символизирует «союз». На санскрите йога означает «присоединиться». Истинный смысл йоги заключается именно в соединении души с деятельностью, а не просто в занятии физической деятельностью. Занимаясь йогой можно обрести духовную силу человека

Йога — это 5000-летняя практика, которая, как было доказано, оказывает многочисленные положительные эффекты на организм. Это целостная форма упражнений, которая включает в себя физические позы, дыхательные техники и медитацию. Йога была научно изучена, и исследования показали, что она может уменьшить стресс, улучшить психическое и физическое состояние, облегчить хронические боли и обеспечить общее ощущение благополучия.

Физическая составляющая йоги включает позы, или асаны, которые предназначены для укрепления тела и повышения гибкости. Регулярное выполнение поз йоги улучшает баланс, осанку и общую силу мышц верхней и нижней частей тела. Это может привести к повышению уверенности в повседневной деятельности, такой как ходьба или подъем по лестнице. Практика йоги также помогает развить основные мышцы за счет включения в свой распорядок дня балансовых поз, которые могут еще больше улучшить вашу подвижность и устойчивость в повседневной деятельности, например, при поднятии предметов или выполнении домашних дел.

Помимо физических преимуществ регулярной практики йоги, существует множество психических преимуществ, связанных с ее целостным подходом. Существуют значительные доказательства того, что йога может помочь снизить уровень стресса, успокаивая ум с помощью таких техник релаксации, как глубокие дыхательные упражнения или упражнения на визуализацию управляемых образов во время медитаций, включенных в обычные занятия. Эти техники релаксации помогают усилить концентрацию внимания, которое затем может быть использовано, чтобы отвлечься от отвлекающих мыслей, вызывающих тревогу или депрессию. Регулярная практика йоги позволяет людям повысить самодисциплину, изучая новые способы контроля своих мыслей и эмоций, что помогает им справляться со стрессовыми ситуациями лучше, чем раньше, используя эту давнюю духовную практику в качестве руководства.

Йога также помогает повысить уровень концентрации внимания, поскольку во время занятий необходимо сохранять концентрацию при выполнении определенных поз, например, балансирование на одной ноге и одновременный контроль дыхания повышают концентрацию внимания, а обучение тому, как не терять концентрацию во время более сложных поз, облегчает применение навыков концентрации при выполнении других видов деятельности, будь то работа или повседневные дела, например, оплата счетов.

Например, оплата счетов заранее, чтобы не начислялась пеня за просрочку, размышления о личных успехах на протяжении всего занятия помогают привнести осознанность в свой день, позволяя нести спокойствие в течение каждого дня до его завершения, делая эту часть жизни намного лучше, потому что человек готов ко всему, что жизнь может подкинуть в любой день. Наконец, йога дает множество эмоциональных преимуществ благодаря своей способности повышать ясность ума, что приводит к эмоциональной регуляции и улучшению позитива в жизни практикующих, даже когда в повседневной жизни не все гладко. Она также помогает уменьшить эпизоды, вызванные хронической болью, поскольку многие природные элементы, используемые во время практики, включая растяжку, дыхание и массаж соединительной ткани, способствуют оздоровлению организма, что приводит к большей подвижности.

При выполнении упражнений очень важно соблюдать правила. Они несложные, но эффективные. Их выполнение гарантирует положительный эффект от занятий йогой:

1)правильно дышать: глубоко и через нос – дыхание играет большую роль в йоге;

2)выполнять упражнения с ровной спиной, следить за осанкой;

3)равномерно распределять вес;

следует немедленно прекратить упражнение и сообщить инструктору, если вдруг появились какие-либо болевые ощущения

Существует большое множество видов йоги и все они имеют свои особенности. Вот некоторые из них:

Хатха-йога. Этот вид очень подходит людям, только начинающим свой знакомство с йогой. Слово «хатха» в переводе означает усилие или силу, и оно медленное и, следовательно, расслабляющее. В этом виде йоги преобладает фокус на каждой позе в мельчайших деталях, что помогает новичкам развить концентрацию.

Аштанга-йога. Объединяет практики, существовавшие ранее, и практикуется преимущественно как серия переходов из позы в позу. Для нее в большей мере характерна силовая нагрузка. Упражнения аштанга-йогой являются профилактическим средством для нарушений опорно-двигательного аппарата, травматизма, повышают уровень физической работоспособности.

Айенгар-йога. Это еще один вид йоги, который хорош для начинающих и для тех людей, которые нуждаются в профилактике своих физических и психологических проблем. При занятиях этим видом широко используются различные опоры, такие как блоки и ремни.

Кундалини-йога. При занятиях этим видом йоги человек принимает различные позы, наряду с непрерывным дыханием и пением. Это помогает энергии подняться от основания позвоночника и распространиться по всему телу. Конечно, требуется какое-то время, чтобы достичь желаемого результата, поскольку это долгий процесс, но оно того стоит.

Фитнес-йога. В нее входят стандартные для фитнес-йоги комплексы асан, предназначенные для того чтобы развить состояние гибкости и укрепить мышцы, связки и сухожилия. Также в нее входят упражнения для релаксации: правильное дыхание из комплекса дыхательных упражнений, аутогенная тренировка, самомассаж и ароматерапия. В процессе выполнения комплекса упражнений фитнес-йоги улучшается работа дыхательной системы, а также уменьшается риск заболеть простудными заболеваниями.

Бикрам-йога. Если вы хотите научиться контролировать свои слабости и набраться сил, это лучший вид йоги для этих целей. Этот вид йоги проводится в помещении с высокой температурой, так как она учит тело контролировать себя, а также выводит токсины через кожу. Занятия йогой в комнате с температурой 104° F совсем не подходят для начинающих.

Сварооп-йога. Является своего рода йогой, которая в основном подходит тем людям, которые нуждаются в реабилитации от хирургии. В последние годы она считается альтернативой физиотерапии, так как состоит из ряда поз на стуле, и даже может быть полезной для людей с проблемами суставов.

Акро-йога. Это вид акробатической йоги с элементами тайского массажа. В нее входит выполнение сложных асан двух или более партнеров одной комплекции. Занятия такого вида йоги позволяет доверять своему партнеру по упражнениям и людям в целом. Акро-йога увеличивает силы, гибкость и координацию, повышает чувствительность тканей тела. Она не требует особого уровня подготовки.

Все желающие достичь успехов в йоге должны строго соблюдать методические правила занятий, советы и рекомендации, постепенно осваивать их практически. Именно постепенно — йога не терпит спешки. И действительно, усвоение огромного количества упражнений в короткий срок может принести человеку только вред, так как тем самым исключается поступательное физиологическое воздействие на организм в целом.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. «Прояснение йоги», Москва, МЕДСИ XXI, 1993, 528.
2. Амосов Н. «Раздумья о здоровье», М., «Молодая гвардия», 1979, 191.
3. Абаев Н.В «Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае», Новосибирск, «Наука», 1989, 272.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗРЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Муратова Елизавета Николаевна, 1 курс, агрономический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

Человек каждую секунду своей жизни получает какую-либо информацию, и большая ее часть воспринимается с помощью органов зрения - глаз. В современном мире все большее количество людей страдает от заболеваний глаз в различной степени выраженности. По данным ВОЗ 2,2 миллиарда человек в мире имеют проблемы со зрением[1]. Наиболее частый дефект зрения - миопия[1]. Миопия – такое нарушение функции зрения, когда предметы хорошо видны только на близком расстоянии. Близорукостью страдает каждый 3-4 взрослый житель России[1]. Частота близорукости по окончании школы составляет почти 50 %[1]. Это говорит о том, что зачастую в ВУЗы приходят молодые люди, уже имеющие нарушения зрения. А поскольку обычно учеба в университете предполагает сидячий образ жизни, работу за компьютером, ведение записей, а в некоторых учебных заведениях практикуется еще и работа с микроскопом, зрение, изношенное в школе, становится еще хуже. В конечном итоге, главный орган восприятия информации человека перестает работать должным образом.

В связи с распространенностью офтальмологических заболеваний врачи полагают, что требуется не восстановление зрения, а его сохранение и предупреждение проблем с ним. Таким образом, всем людям, вне зависимости от наличия или отсутствия заболеваний глаз, необходима профилактика и способы поддержания хорошего зрения.

Одним из методов воздействия на зрение является физическая активность. Исходя из степени выраженности того или иного заболевания, каждому человеку нужна определенная нагрузка. Она благотворно воздействует на жизнедеятельность человеческого организма и в том числе на работу органов зрения. Регулярные физические нагрузки небольшой или средней интенсивности укрепляют цилиарную мышцу глаза, которая отвечает за его способность фокусироваться и обеспечивать четкое зрение на разных расстояниях [2, с.65]. Также физическая культура за счет улучшения кровоснабжения глаз, обеспечивает их кислородом и необходимыми для нормальной работы питательными веществами. Динамические упражнения, по словам врачей, почти всегда способствуют уменьшению внутриглазного давления, что очень важно в комплексном лечении, а также в профилактике глаукомы и ряда других офтальмологических заболеваний [2, с. 66]. Из всевозможных физических нагрузок для людей с нарушениями зрения стоит выделить плавание, упражнения с невысокой интенсивностью, спортивные игры и бег. Активность улучшит и другие системы органов, что положительно повлияет на организм в целом. Особое внимание стоит уделить упражнениям для улучшения осанки, так как большинство нарушений зрения приводит к необходимости сутулиться.

Упражнений, для которых характерна высокая интенсивность, следует избегать [3, с.63]. При частоте сердечных сокращений, достигающий 170 ударов в минуту и более, сохраняется ишемия глаз, что вредит людям, которые страдают заболеваниями органов глаз [3, с.63].

Существует также коррекционная гимнастика для глаз в виде огромного количества вариаций упражнений нацеленных на укрепление и расслабление мышц органов зрения. Например, методика У. Бейтса, проверенная и получившая признание во всем мире. Упражнения из этой методики можно выполнять не только стоя, но и сидя за рабочим столом. Заканчивать рекомендуется самомассажем задних мышц шеи в течение одной - двух минут. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

Следует отметить, что при наличии серьезной степени того или иного заболевания, обязательна консультация офтальмолога, лишь квалифицированный специалист сможет рассчитать физические нагрузки так, чтобы не навредить еще сильнее.

Подводя итоги, можно сказать, что, несомненно, физическая культура благотворно влияет на зрение и она необходима людям с офтальмологическими заболеваниями. Но только определенные виды занятий и ограниченная интенсивность нагрузок могут положительно повлиять на здоровье глаз.

Список литературы

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт – URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2022/10/13/19398-glavnyy-vneshtatnyy-ofthalmolog-minzdrava-rossii-direktor-nmits-glaznyh-bolezney-im-gelmgoltsa-akademik-ran-vladimir-neroev-blizorukostyu-stradaet-kazhdyy-3-4-vzroslyy-zhitel-rossii>
2. Кремнева, В. Н. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета / В. Н. Кремнева, Е. М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 7-1. – С. 64-67. – DOI 10.24411/2500-1000-2019-11369. – EDN XCAXIL.
3. Соболевская, А. И. Физическая культура при заболеваниях органов зрения / А. И. Соболевская // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2019. – № 3. – С. 62-65. – EDN PBLDMH.

КОМПАРАТИВИСТИКА (КАК МЕТОД И НАУКА)

Мухина А. А., Степанова М. А., аспиранты

Новосибирский государственный аграрный университет

Черных Сергей Иванович-научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Компаративистика в широком смысле представляет собой совокупность социальных, гуманитарных и естественных дисциплин, ключевым методом и формой существования которых является сравнение, которое, как утверждают сами компаративисты, позволяет выявлять как общие черты, так и особенности изучаемых явлений, а также причины этих сходств и различий. Компаративистика затрагивает такие области знаний, как языковедение, фольклористику, биологию, правоведение, экономику, политологию, этнографию, философию, социологию, антропологию и т. д. [1, 2].

Философская компаративистика — это систематическое изучение философий различных культур мира с целью вовлечения их в глобальный философский дискурс. Это межкультурное предприятие включает основные мировые философские традиции, особенно индийские, китайские и западные. Термин «философская компаративистика» в этом специфическом смысле межкультурного изучения основных мировых философских традиций был впервые использован индийским педагогом Браджендрой Натхом Силом в его «Позитивных науках древних индусов» (1915 г.), и он получил распространение благодаря французскому позитивисту Полю Массону-Урселю (1923). Индийской, китайской и западной философии уделяется особое внимание в философской компаративистике из-за их долгой и непрерывной истории, богатства и разнообразия идей и обширной литературы [3-6].

Первыми признанными сторонниками философской компаративистики были С. Радхакришнан (1888-1975) и П.Т. Раджу (1904–1992). Несмотря на их интерес к защите ведического идеализма, их труды, такие как

«Идеалистический взгляд на жизнь» Радхакришнана (1932 г.), «Восточные религии и западная мысль» (1939 г.), а также «Мысль и реальность: гегельянство и адвайта» Раджу (1937 г.) и «Введение в сравнительную философию» (1962 г.), дало большой толчок исследованиям Востока и Запада в философии [7].

Однако именно Чарльз А. Мур (1901-1967) сделал сравнительную философию коллективным предприятием. Он организовал четыре конференции философов Востока и Запада в Гавайском университете (1939-64) и редактировал их материалы. В 1951 году он основал «Philosophy East and West», ежеквартальное издание сравнительной философии. После своего расцвета в 1960-х годах философская компаративистика почти не добилась больших успехов. Однако в 1984 г. Общество азиатской и сравнительной философии организовало международную конференцию в Гонолулу, Гавайи, чтобы подвести итоги текущего состояния сравнительной философии и разработать новые программы исследований на будущее. Сборник эссе, подготовленный на этой конференции, назывался «Интерпретация через границы: новые очерки по сравнительной философии» (1988). Хотя эта конференция не выдвинула никаких конкретных предложений относительно будущего «сравнительного философствования», она подчеркнула необходимость более критического и творческого взаимодействия между различными философскими традициями. Возможно, недавно выпущенный журнал «Comparative Philosophy» (2010 г.) (изданный Центром сравнительной философии Государственного университета Сан-Хосе, Калифорния) является долгожданным шагом в направлении этого конструктивного участия различных философских традиций в глобальном философском предприятии [1, 7].

Важнейшую роль в становлении компаративистики сыграла книга профессора социологии Пенсильванского университета Рэндалла Коллинза «Социология философий: глобальная теория интеллектуального изменения», которая является крупным событием философской научной жизни на переломе XX и XXI веков (1998 г.) [8, 9].

Целью философской компаративистики с 1930-х годов является, во-первых, поиск методологических оснований интегративных процессов в современной философской мысли, в связи с идеей интеграции философских систем. С другой стороны, речь идет о самоидентификации национальных философских культур и самобытности мысли. Хотя и кажется, что эти две тенденции противоречат друг другу, они совместимы на основе компаративистики [10].

В XIX столетии метод сравнительных исследований был широко распространен в различных областях науки, главным образом в области истории и социологии, в основном в форме сравнительно-исторического подхода, в рамках которого сформировались основные виды исторического сравнения. Почти все они сохранились до наших дней и продолжают существовать в рамках компаративистики в виде отдельных компонентов, некоторые из которых более актуальны, чем другие. В целом, сравнительно-исторические методы предназначены для выявления и сравнения уровней в развитии изучаемого предмета, произошедших изменений, а также для определения тенденций развития. В качестве видов исторического сравнения различают сравнительно-сопоставительные методы, выявляющие природу различных объектов; историко-типологические методы, изучающие сходство по происхождению сближающихся, не связанных между собой явлений; историко-генетические сравнения, изучающие явления, имеющие генетические связи в диахроническом развитии; историко-диффузионные сравнения, изучающие взаимовлияние различных явлений на основе заимствования [11].

В конце XIX - начале XX века эти методы были связаны с негативным отношением к позитивизму и поиском путей выхода из его тупика, а также с другими методами, связанными с переосмыслением сравнительных исследований. В качестве примера последнего можно привести идею В. Дильтея о сравнительном методе как индивидуализированном сравнении, которая носит антипозитивистский характер и связана с рождением герменевтики в современном понимании, а также теорию культурного синтеза его сторонника Э. Трельча. Следует также отметить теорию идеальных типов в интерпретации М.Вебера, согласно которой в культурологии, в силу специфики предмета, понятия не могут быть целью научного исследования, они являются не отражением эмпирической реальности, а лишь средством ее упорядочения. Понятия в науке о культуре носят идеально-типический характер, и ученый всегда должен осознавать статус и специфику применяемых им понятий. Вебер утверждал, что, в отличие от естественных наук, понятия, используемые в науках о культуре, не выводятся путем обобщений из реальности, а являются ментальными конструкциями, представляющими идеальные образы явлений и процессов. Идеальные типы, по определению, являются утопиями, которые не могут требовать объективности или связи с реальностью, и единственным критерием их валидности оказывается их внутренняя согласованность с самими собой. Построение концепции идеального типа является для Вебера основой методологии науки о культуре. Она задает направление для формирования гипотез и является средством, с помощью которого сравнивается и измеряется реальность. В заключение, важным источником материала для переосмысления методологии сравнения в XIX и XX веках стали взгляды О. Шпенглера и А. Дж. Тойнби, которые использовали различные сравнительные техники в области сопоставления цивилизаций и построения их типологий [12].

Список литературы

1. Тлостанова М. В. Философская компаративистика: учебное пособие / М. В. Тлостанова, Н. И. Петякшева. – М.: РУДН, 2008. – 146 с.

2. Корнеев М.Я. Становление философской компаративистики: история, теория, библиография // Вестник С.-Петербургского университета. – 1992. – № 1. – С. 3-10.
3. Weber R. "How to compare?" – On the methodological state of Comparative Philosophy // Philosophy Compass. – 2013. – Vol. 8. – No. 7. – pp. 593-603.
4. Krishna D. Comparative philosophy: What it is and what it ought to be // Diogenes. – 1986. – Vol. 34. – No. 136. – pp. 58-69.
5. Panikkar R. What is comparative philosophy comparing? // Interpreting across Boundaries. – Princeton University Press, 2014. – pp. 116-136.
6. Neville R. C. Two forms of comparative philosophy // Dao: A Journal of Comparative Philosophy. – 2001. – Vol. 1. – No. 1. – pp. 1-13.
7. Алиева Ч. Э. Философская компаративистика: проблема концептуализации: специальность 09.00.03 "История философии": диссертация на соискание ученой степени доктора философских наук / Алиева Чолпон Эриковна. – Санкт-Петербург, 2005. – 300 с.
8. Розов Н. С. Социологическая теория и мировая интеллектуальная история: «Социология философий» Рэндалла Коллинза // Социологический журнал. – 2001. – № 4. – С. 87-89.
9. Коллинз Р. Социология философий: глобальная теория интеллектуального изменения / Р. Коллинз. – Новосибирск: Сибирский хронограф, 2002. – 1282 с.
10. Колесников А. С. Философская компаративистика: Восток-Запад: Учеб. пособие / А. С. Колесников; С.-Петербург. гос. ун-т. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – 388 с.
11. Колесников А. С. Методология компаративистского изучения философии и культуры Востока // Вестник Русской христианской гуманитарной академии. – 2008. – Т. 9. – № 1. – С. 19-29.
12. Котенко В. П. Компаративистика - новое направление анализа научной реальности / В. П. Котенко // Проблемы деятельности ученого и научных коллективов. – 2005. – № 21. – С. 111-124.

КРАСНАЯ КНИГА РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ. РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ БИОРАЗНООБРАЗИЯ. РЕДКИЕ И
ИСЧЕЗАЮЩИЕ ЖИВОТНЫЕ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ / DAS ROTE BUCH DER REPUBLIK ALTAI.
DIE ROLLE BEI DER ERHALTUNG DER BIOLOGISCHEN VIELFALT.
SELTENE UND GEFÄHRDETE TIERE DER REPUBLIK ALTAI

Набока Татьяна Викторовна, 1 курс, биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Пузынина Лариса Анатольевна - научный руководитель, старший преподаватель

Seit Jahrtausenden lebt die Menschheit auf dem Planeten Erde. Während dieser ganzen Zeit nutzt der Mensch die Ressourcen des Planeten für seine Bedürfnisse, er betreibt Jagd und Fischerei, Abbau von Wäldern und Mineralien. Aufgrund der unkontrollierten Gewinnung und der irrationalen Nutzung natürlicher Ressourcen nimmt die Artenvielfalt jedes Jahr ab. Dieses Problem ist heutzutage besonders wichtig geworden. Allein im letzten Jahrhundert sind über 200 Arten lebender Organismen verschwunden. Der Natur fehlt es an Kraft, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen, was sich negativ auf die Umwelt auswirkt. Die Gesamtheit all dieser Faktoren führt heute zu irreversiblen Prozessen: zu einer dramatischen Verringerung der biologischen Vielfalt, zu Klimaveränderungen, die spontane Kataklysmen verursachen, zu einer erheblichen Umweltverschmutzung, die die menschliche Gesundheit beeinträchtigt. All dies hat ernsthafte Auswirkungen auf unsere Gesellschaft und bedroht ihre Existenz[7].

Die Menschheit hat begonnen, über Maßnahmen zur Lösung dieser Probleme nachzudenken. In Russland wurden folgende Maßnahmen ergriffen:

- Schaffung von Rechtsvorschriften zum Schutz der biologischen Vielfalt (Bundesgesetz über den Umweltschutz vom 10.01.2002 Nr. 7-BG (letzte Fassung); Bundesgesetz vom 14.03.1995 Nr. 33-BG (i. d. F. vom 13.07.2015) „Über besonders geschützte Naturräume“ (i. d. G. F., in Kraft vom 24.07.2015 getreten);
- Schaffung besonders geschützter Naturgebiete (Naturschutzgebiete, Nationalparks, Reservate usw.);
- Die Datenerfassung über lebende Organismen, die kurz vor dem Aussterben sind und besonderen Schutz benötigen. Die Zusammenstellung und jährliche Aktualisierung des Roten Buches[1, 2, 3].

Das Rote Buch der Republik Altai ist ein offizielles Dokument, das auf der Grundlage der Anforderungen der föderalen und republikanischen Gesetze und anderer normativer Rechtsakte gebildet wird, nämlich der Ordnung des Ministeriums für natürliche Ressourcen und Ökologie der Russischen Föderation «Über die Genehmigung der Ordnung des Roten Buches der Russischen Föderation» und des Gesetzes der Republik Altai «Über das Rote Buch der Republik Altai». Die Gesamtheit aller lebenden Organismen: Pflanzen, Tiere, Pilze, Moose, Flechten – bildet eine einzige biologische Vielfalt. Jede Gruppe dieser Organismen hat seltene gefährdete Arten, die besonderen Schutz benötigen. Sie sind es, die in die Roten Bücher eingetragen sind. Daher ist es logisch, das Rote Buch als eine einzige Sammlung von Informationen über seltene biologische Arten mit einer bedingten Aufteilung in «Pflanzen» und «Tiere» für praktische Zwecke zu betrachten.

Die Grundlage für die Aufnahme von Arten (Unterarten, Populationen) von Wildtieren in das Rote Buch der Republik Altai, die Änderung ihres Status und ihrer Seltenheitskategorie sind Informationen über eine gefährliche Verringerung der Größe und des Artenbereichs, über ungünstige Veränderungen der Lebensbedingungen und andere Materialien, die die Notwendigkeit spezieller Maßnahmen zur Erhaltung und Wiederherstellung der Art bezeugen.

Die Liste der im Roten Buch der Republik Altai aufgeführten Tiere in der Fassung 2017, die durch die Verordnung der Regierung der Republik Altai genehmigt wurde, enthält 135 Tierarten, darunter: 77 Vogelarten, 20 Säugetiere, 4 Fische, 1 Amphibie, 1 Reptil, 1 rundmündliches Neunauge, 2 Kleinwürmer und 29 Insektenarten[6].

Der Artikel 3 des Gesetzes der Republik Altai vom 6. Juli 2017 Nr. 39-BG „Über das Rote Buch der Republik Altai“ beschreibt den Begriff des Roten Buches der Republik Altai:

1. Das Rote Buch der Republik Altai ist ein offizielles Dokument mit:

1) einer Sammlung von Informationen über den Zustand, die Verbreitung, die Maßnahmen zum Schutz seltener und gefährdeter Arten (Unterarten, Populationen) von Objekten der Tier- und Pflanzenwelt, die dauerhaft oder vorübergehend unter natürlichen Bedingungen im Gebiet (in der Wasserfläche) der Republik Altai leben (wachsen);

2) der Liste der Objekte der Tier- und Pflanzenwelt, die unter besonderen Schutz genommen werden.

2. Das Rote Buch der Republik Altai ist die Grundlage für die Entwicklung und Umsetzung staatlicher Programme der Republik Altai, die auf den Schutz und die Reproduktion seltener und gefährdeter Objekte der Tier- und Pflanzenwelt abzielen [4].

Auf dem Territorium der Republik Altai gibt es derzeit mehrere Schutzgebiete, nämlich die Altaier und Katuner staatlichen Biosphärenreservate und den Nationalpark „Sailughem“. Sie nehmen weite Gebiete der Republik ein und sind für die Erhaltung der lokalen Flora und Fauna von großer Bedeutung.

Im Altai-Reservat leben 59 seltene und bedrohte Tierarten, was etwa 52% aller in der Republik Altai geschützten Tierarten entspricht.

Auf dem Gebiet des Altai-Schutzgebiets sind 22 Arten höherer Gefäßpflanzen (z.B.: Federgras von Zaleski - *Stipa zaleskii* Wilensky, Sibirische Zahnliebe - *Erythronium sibiricum*) erfasst, die im Roten Buch der Russischen Föderation aufgeführt sind. Seltene Insektenarten des Altai-Reservats im Roten Buch der Russischen Föderation: Bläuling - *Neolycaena rhymnus*, Apollofalter - *Parnassius apollo*, Erebia von Kindermann - *Erebia Kindermanni*.

Im Altai-Reservat leben 73 Arten von Säugetieren. Vier von ihnen sind im Internationalen Roten Buch (IRB) aufgeführt - Schneeleopard, Altai Bergschaf, Moschushirsch, Steppenkatze. Im Roten Buch Russlands ist ein Rentier (Waldunterart) aufgeführt.

Im Roten Buch der Republik Altai sind 8 Arten von Fledermäusen aufgeführt, deren Lebensraum das Altai-Reservat ist (schnauzbärtige Fledermaus, Fledermaus von Brandt, Fledermaus von Ikonnikov, Wasserfledermaus, Braunes Langohr, Abendsegler, Nordfledermaus, Weißbauch-Röhrennase).

Es wurde das Nisten seltener Vogelarten bestimmt, die in das Rote Buch der Russischen Föderation eingetragen sind: Steppenadler, Seeadler, Grauer Kranich und Jungfernkranich sowie großer Schlammläufer, Mongolen-Gimpel und Aschkopffammer; Zum ersten Mal werden seltene Vogelarten aus dem Roten Buch der Russischen Föderation im Naturschutzgebiet und in der Republik Altai ausgewiesen: ein lockiger Pelikan und ein Stelzenläufer. 12 Arten sind ins Internationale Rote Buch der IUCN eingetragen - Lockiger Pelikan, Rothalsgans, Gluckente, Steppenweihe, Schnelladler, Kaiseradler, Bandseeadler, Seeadler, Mönchsgeier, Steppenturmfalke, Trappe. 23 Arten sind im Roten Buch Russlands aufgeführt: Löffler, Schwarzstorch, Flamingo, Ringelgans, Streifengans, Fischadler, Steppenadler, Steinadler, Bartgeier, Jagdfalke, Blaufußfalke und andere [5, 10].

Das staatliche Naturbiosphärenreservat „Katunski“ beherbergt 9 Pflanzenarten, 10 Vogelarten und 1 Säugetierart, die im Roten Buch Russlands enthalten sind. Das Rote Buch der Republik Altai enthält 17 Arten von höheren Gefäßpflanzen, 25 Vogelarten und 2 Arten von Säugetieren (Schneeleopard, Flussotter). Im Reservat leben 3 Arten von Flattertieren (schnauzbärtige Fledermaus, Fledermaus von Brandt, Braunes Langohr) sowie Schneeleopard und Moschushirsch, die in die Roten Listen der Internationalen Union des Naturschutzes (IUCN) eingetragen sind.

Im Nationalpark „Sailughem“ sind die ins Rote Buch eingetragenen Arten mit 5 Arten von Säugetieren vertreten, darunter Schneeleopard, Argali und Steppenkatze, 20 Vogelarten und 25 Arten von Gefäßpflanzen. Der Park ist von der größten grenzüberschreitenden Gruppe des Altai Bergschafes Argali (etwa 450-550 Individuen) und die größte Gruppe von Schneeleoparden mit 30-40 Individuen (oder ein Viertel vom gesamten Bestand im Land) bewohnt.

Das Rote Buch ist eines der wichtigsten Dokumente zur Regulierung und Erhaltung der biologischen Vielfalt. Seit fast einem Jahrhundert wird enorm daran gearbeitet, das gesammelte Material zu erstellen und rechtzeitig zu aktualisieren. Die in diesem Dokument aufgeführte Flora und Fauna kann als nahezu unantastbar bezeichnet werden. Wenn man sich die im Buch gesammelten Daten genau ansieht, kann man auch verstehen, welche Arten dringend gerettet werden müssen, d. h. bereits eine Populationsreinigung durchführen. Ein Beispiel für eine solche Auswilderung ist die Organisation der Arbeit der Zuchtanstalt für Wisente der Sibirischen Abteilung der Russischen Akademie der Wissenschaften, die ein Wisentzuchtreservat in der Schebalinsker Region der Republik Altai ist.

Ebenso zielt das Rote Buch darauf ab, Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Problem der Reduzierung der biologischen Vielfalt zu lenken. Heutzutage muss eine schonende Einstellung zur Natur popularisiert werden. Um dies zu tun, ist es bereits heute notwendig, eine aktive Bildungsarbeit unter der jüngeren Generation zu leisten, sowie studentisches Vermögen in die Freiwilligentätigkeit in den Naturschutzgebieten einzubeziehen. Denn es ist viel einfacher, eine Katastrophe zu verhindern, als ihre Folgen zu bekämpfen.

LITERATURLISTE

1. Das Bundesgesetz „Über den Schutz der Umwelt“ vom 10.01.2002 Nr.7 – BG (letzte Fassung)
2. Das Bundesgesetz „Über die Tierwelt“ vom 24.04.1995 Nr. 52-BG (letzte Fassung)

3. Die Verordnung des Ministeriums für natürliche Ressourcen und Ökologie der Russischen Föderation vom 23.05.2016 Nr. 306 „Über die Genehmigung der Ordnung der Führung des Roten Buches der Russischen Föderation“
4. Das Gesetz der Altai Republik vom 06.07.2017 Nr. 39 – P3 „Über das Rote Buch der Altai Republik“
5. Das Rote Buch der Russischen Föderation, Band „Tiere“. 2. Fassung. M.: FGBU «VNII Ökologie», 2021. – 1128 s.
6. Das Rote Buch der Altai Republik (Tiere, 3. Fassung) //Unter Fassung A.V. Bondarenko. – Gorno-Altajsk, 2017. – 368 s.
7. Schibaewa, Y. S. 5. Das Rote Buch der Russischen Föderation und rote Bücher der Subjekte der RF / Y. S. Schibaewa – Text : elektronischer // Junger Forscher von Don. - 2021. – Nr. 6 (33). - S. 122-125. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47342272> (Datum: 11.12.2022).
8. «Altai Staatliches Biosphärenreservat » [Elektronisches Ressource] - URL: <https://www.altzapoved.ru/info/redkii.aspx> (Datum: 11.12.2022).

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ВАКЦИНАЦИИ

Нагаева Дарья Викторовна, 2 курс, ветеринарный факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

В современном обществе остро встал вопрос необходимости вакцинации, множество людей добровольно отказываются от проведения этой процедуры, подвергая опасности, как себя, так и других людей. Многие заболевания, например оспа, корь, считавшиеся практически искоренёнными стали вновь проявлять себя. Всё это возникает в связи с малой информированностью людей и получением информации из недостоверных источников.

Вакцинация – введение антигенного материала с целью вызвать иммунитет к болезни, который предотвратит заражение или ослабит его отрицательные последствия [1]. Количество осложнений, возникающих после перенесенного инфекционного заболевания, в сотни раз превышает аналогичные после вакцинации. Кроме того, вакцины не только создают специфическую защиту от конкретных инфекций, они оказывают сильное неспецифическое действие, стимулируя многочисленные факторы естественной резистентности. Таким образом, вакцинация является самым эффективным и экономически выгодным профилактическим мероприятием, известным в современной медицине [2]. Иммунитет подразделяется на врожденный (с которым человек рождается) и приобретенный (образуется после контакта с антигенами).

Приобретенный естественный активный иммунитет возникает при контакте с находящимися в окружающей среде дикими штаммами возбудителей инфекционных заболеваний, а пассивный – при поступлении в организм ребенка материнских антител с молоком (активен до 3–4 мес.). Искусственный приобретенный иммунитет формируется в результате введения в организм человека вакцины (активный) или иммунных сывороток и иммуноглобулинов (пассивный).

Искусственный (поствакцинальный) иммунитет отличается от естественного, возникающего под влиянием перенесенной инфекции, меньшей напряженностью и напрямую зависит от вида вакцин.

Обусловлено это тем, что при инфекции и введении живой или цельноклеточной вакцины организм отвечает на весь комплекс антигенов, входящих в состав микроорганизмов, тогда как при введении субъединичной вакцины иммунитет формируется под влиянием только отдельных антигенов (столбнячного, дифтерийного анатоксинов и др.). Однако в процессе формирования естественного иммунитета возникает гораздо больше рисков от осложнений, вплоть до летального исхода.

Вакцины снижают риск заболевания, активируя естественные защитные механизмы для формирования иммунитета к возбудителю болезни. Вакцинация провоцирует иммунный ответ организма. Иммунная система:

1. Распознает возбудителя болезни, например вирус или бактерию.
2. Начинает производство антител - белков, естественным образом вырабатываемые иммунной системой организма для борьбы с заболеванием.
3. Запоминает возбудителя болезни, чтобы бороться с ним в будущем. Если этот возбудитель вновь попадет в организм, иммунная система быстро уничтожит его, не допустив развития болезни.

Таким образом, вакцинация – это безопасный и рациональный способ вызвать в организме иммунный ответ без необходимости заражать его той или иной болезнью. Получив одну или несколько доз вакцины, организм приобретает защиту от той или иной болезни на много лет или на всю жизнь [4].

В состав вакцин входят:

- 1) антигены: ослабленные, убитые микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности или их генно-инженерные аналоги. Обеспечивают развитие специфического иммунитета;
- 2) стабилизаторы: сахароза, лактоза, альбумин человека, натрия глутамат. Обеспечивают стабильность антигенных свойств;
- 3) адъюванты: соли алюминия, полиоксидоний. Повышают иммуногенность вакцины;
- 4) консерванты: тиомерсал ртути (50 мкг/доза), формальдегид, фенол, феноксиэтанол, антибиотики (неомицин, канамицин, полимиксин). Поддерживают стерильность вакцины;

5) вещества технологии производства: гетерологичные белки субстрата культивирования, компоненты питательной среды, цитокины [3].

Существует пять основных видов вакцин, обычно используемых для вакцинации:

Живой ослабленный вирус – в составе которой живой вирус, ослабленный настолько, чтобы не вызвать болезнь у здорового человека. Так как он очень похож на естественный, то хорошо обучает иммунную систему. Примеры: вакцина от кори, свинки и краснухи, от ветряной оспы. Они эффективны, но не всем можно их делать. В противопоказания входят: ослабленная иммунная система, курс химиотерапии.

Инактивированная вакцина – содержит обезвреженный вирус. Например: инактивированная вакцина полиомиелита. Часто для выработки или сохранения иммунитета нужно сделать прививку несколько раз.

Токсоидная вакцина - предотвращает болезни, вызываемые бактерией, вырабатывающей токсины при попадании в организм. В вакцине токсины ослабляются настолько, чтобы не могли вызвать болезнь. Ослабленные токсины называются анатоксинами. Вакцина АКДС содержит анатоксины дифтерии и столбняка.

Субъединичная вакцина - содержит части вируса или бактерий, или их субъединиц. Так как в состав этой прививки входят только необходимые антигены, и не входят все остальные составляющие вируса, побочные эффекты случаются реже. Пример: убитые коклюшные бактерии в прививке АКДС.

Конъюгатная вакцина - борется с видом бактерий, у которых этих есть антигены, покрытые внешним слоем цепочек сахаров, «полисахаридов». Этот слой сахаров маскирует антиген, и неразвитой иммунной системе маленького ребёнка тяжело обнаружить его и отреагировать. Конъюгатные вакцины связывают полисахариды с антигенами, на которые иммунная система реагирует хорошо. Это помогает неразвитой иммунной системе ребёнка отреагировать на слой этих сахаров и выработать иммунную реакцию. Пример – вакцина от пневмококка [5].

Серьезные поствакцинальные осложнения при применении вакцин встречаются крайне редко – реже, чем при применении других лекарственных средств и намного реже, чем при инфекционных заболеваниях.

Говоря о распространённом мнении, что проведение вакцинации противопоказано при аллергических заболеваниях, стоит уточнить что антигены вакцины редко вызывают аллергические реакции. Чаще она развивается на различные примеси и добавки, содержащиеся в вакцинах, например белок куриного яйца, пекарские дрожжи, антибиотики др. Поэтому необходимо выбирать вакцинные препараты с учётом сенсибилизации вакцинируемого. Проявления аллергических заболеваний, такие как атопическая бронхиальная астма, атопический дерматит (экзема), аллергический риноконъюнктивит, находящиеся в стадии ремиссии, не считаются противопоказаниями для плановой вакцинации [4].

Несмотря на то, что некоторые заболевания становятся менее распространёнными, их возбудители продолжают циркулировать в некоторых или во всех регионах мира. В современном мире инфекционные заболевания могут легко пересекать границы и заражать любого человека, у которого отсутствует к ним иммунитет.

Таким образом мы приходим к выводу, что практически все вакцины по основным показателям безопасности и эффективности соответствуют требованиям ВОЗ, но почти каждая нуждается в дальнейшем улучшении.

Каждый не привитый человек становится угрозой не только для себя, но и для всех окружающих, даже если они вакцинировались. Люди без прививок дают вирусу не только пространство для распространения, но и возможность для эволюции. Вирусы быстро эволюционируют, и перейдя по нескольким носителям с высокой вероятностью обойдут защиту привитого человека.

Также есть люди, не способные перенести вакцинирование по состоянию, в этом нет их вины, но такие люди почти полностью не имеют защиты от вируса, и каждый антипрививочник представляет для них двойную угрозу.

Список литературы

1. Приказ Минздрава России от 21.03.14 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».
2. Зверев В.В., Юминова Н.В. Вакцино-профилактика вирусных инфекций от Э. Дженнера до настоящего времени // Вопросы вирусологии. – 2012. – Приложение 1. – С. 33–43.
3. Vogel F.R. Adjuvants in Perspective // Brown F, Haaheim LR, (eds). Modulation of the Immune Response to Vaccine Antigens / Dev. Biol. Stand. – Basel: Karger. – 1998. – Vol. 92. – P. 241–248.
4. Интернет ресурс <https://www.who.int/ru> - Всемирная Организация Здравоохранения, «Вакцины и иммунизация: Что такое вакцинация?» 2021г.
5. Интернет ресурс <https://www.health.gov.il/> - Министерство здравоохранения Израиля, «Как действует вакцина» 2022г.
6. Боткина А.С. Самые частые вопросы о прививках. Часть 1. Общие вопросы / Боткина А.С. // Практика педиатра. – 2017. №5. – С. 38-48.
7. Шамшева О.В. Вакцинация и здоровье человека / Шамшева О.В. // Детские инфекции. – 2015. №4. – С. 6-12.
8. Молоканов И.С. Проблемы антивакцинаторства / Молоканов И.С. // Инновационная наука. – 2019. №6. – С. 185-187.

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БЕСПРИЗОРНОСТИ В «ПЕРЕЛОМНЫЕ» ВРЕМЕНА XX-XXI ВВ.

Нагорная Софья Александровна, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования
Пристенская София Дмитриевна, 1 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования
Новосибирский государственный педагогический университет
Лукьянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель

В рамках работы были изучены три периода «переломного времени»: 1940-е (Великая отечественная война), 1980-1990-е (Перестройка), 2000-е (начало XXI в.). Безусловно, период 1920х годов подходит под понятие «переломного времени» и является первой волной беспризорности. Однако нами этот период не был рассмотрен по двум причинам:

1. Малое количество точных и достоверных источников;
2. Отсутствие точного учета беспризорных детей.

Источниками приведенной нами статистики являлись: ЕМИСС (единая межведомственная информационно-статистическая система) и Росстат. ЕМИСС - содержит в себе официальную информацию, формируемую субъектами официального статистического учета в рамках Федерального плана статистических работ.

Росстат – федеральный орган исполнительной власти, который осуществляет функции по формированию официальной статистической информации о социальных, экономических, демографических и других общественных процессах в РФ.

1940-е годы являются второй волной беспризорности в Советском Союзе. Причинами беспризорности того периода были: смерть родителей во время военных действий, разрушение или эвакуация детских учреждений, репрессии, тяжелое материальное положение, голод. Изучая статистику детской беспризорности и безнадзорности в СССР за период 1941-1945г., можно привести следующие данные: число беспризорных детей составило – 1 155 874 человек; всего было изъято 3 177 87 детей; задержано 1 722 984 ребенка.[1] Данные показатели увеличивались до 1944 года, после чего, в 1945 году наблюдается снижение количественных данных. Считаем необходимым отметить и то, что фактор «безнадзорности» в это время отсутствовал и в принципе еще не был сформирован.

В 1980-1990-е гг. выявляются следующие причины беспризорности: родительский алкоголизм и насилие, неорганизованность досуга и безнадзорности несовершеннолетних, бедность в обществе и семьях. В течение периода 1989-1991 гг. растет число «правонарушений несовершеннолетних», которые можно считать предшествующим или сопутствующим факторами детской беспризорности [2]. А. М. Нечаева пишет: «Растет число подростков, злоупотребляющих алкоголем. Только за 8 месяцев 1989 г. 133 тыс. несовершеннолетних были подвергнуты административным взысканиям за пьянство, а количество детей, доставляемых в органы милиции, приблизилось к 1 млн. За 9 месяцев 1989 г. в Москве подростками совершено 3619 преступлений (рост по сравнению с 1988 г. на 82,2 %). В 1990-е появляются новые тенденции, способствующие беспризорности: кризис института брака (количество расторгнутых браков увеличилось с 400 000 в 1990 г. до 500 000 в 1993 г.); рост численности матерей, которые, считали, что не смогут воспитать собственных детей [3]. Стоит отметить, что к 1990-м годам и до 2000-х годов работа соответствующих органов не велась. Кроме того, нужно отметить появление безнадзорности, которая в данном периоде приравнивается своей масштабностью к беспризорности.

В современности термин беспризорность трансформируется в безнадзорность. Эти два понятия отличаются.

В Федеральном законе от 25 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» даны следующие определения:

□ безнадзорный — несовершеннолетний, контроль за поведением которого отсутствует вследствие неисполнения или ненадлежащего исполнения обязанностей по его воспитанию, обучению и (или) содержанию со стороны родителей или законных представителей либо должностных лиц;

□ беспризорный — безнадзорный, не имеющий места жительства и (или) места пребывания. В соответствии с законом, отличие беспризорного от безнадзорного состоит в отсутствии места жительства. В ряде публикаций понятия «беспризорность» и «безнадзорность» смешиваются [5].

П.И. Люблинский (русский и советский учёный-юрист, криминолог, доктор юридических наук) - «она [беспризорность], как длительный недуг, проходит через несколько стадий, или фаз, своего развития. Начальную фазу этой «болезни» как раз и составляет безнадзорность, а окончательной, уже крайне запущенной, находящейся на грани необратимости становится беспризорность как таковая, определяющая положение самого несовершеннолетнего, его своеобразный социально-психологический статус, который он обретает по собственному желанию или в силу стечения каких-либо обстоятельств. Среди них главенствует безнадзорность, то есть отсутствие надзора (контроля) со стороны родителей либо заменяющих их лиц».

В начале XXI века, именно неблагоприятные экономические обстоятельства заставляют взрослых уделять повышенное внимание проблеме заработков и материальной обеспеченности семей, что оборачивается детской безнадзорностью. В докладе П. Астахова прозвучало, что «в результате проведенной активной работы по сокращению масштабов социального сиротства в стране на 34,2 % снизилось число родителей, лишенных родительских прав, в 2011 году таких родителей было более 50 тысяч, то в 2015 году их стало 33,4 тысячи

человек», проблема детской безнадзорности в нашей стране остается не совсем решенной.

За период 2008-2013 годов выявлено 739 577 несовершеннолетних беспризорных и безнадзорных [4]. Причем, каждый год их количество значительно уменьшается.

В XXI веке, термин беспризорность трансформировался в безнадзорность, так как изменились факторы возникновения данного понятия. Повысился уровень борьбы с беспризорностью, появления новых органов.

Таким образом, в переломные времена беспризорность увеличивалась по одной и той же причине — это отсутствие родителей или их безучастие в воспитании ребенка. Но, в контексте времени на них накладывались особенности политической обстановки, социально-экономические обстоятельства. Так же в зависимости от причин искались и пути решения проблемы в различных сферах деятельности общества: право, педагогика и прочее. В современное время произошел прорыв в решении проблем «беспризорности», соответственно причин ее возникновения становится все меньше и меньше.

Список литературы

1. Великая Отечественная война. Юбилейный статистический сборник: Стат. сб./Росстат. — М., 2020. — 299 с
2. Могилевская, Г. И., В. В. Чернявская Детская беспризорность в контексте проблемы национальной безопасности России // Молодой ученый. — 2017. — № 11 (145). — С. 411-413.
3. В.М. Середа. – Распад СССР как фактор новой волны беспризорности в России (по материалам журнальных публикация 1985-1996 гг.)/ Дискурс. – 2016. - №3. – С. 3-13.
4. ЕМИСС Государственная статистика [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fedstat.ru/?ysclid=l9eatczdbs136214892> (дата обращения: 05.10.2022).
5. Супонина Е.А., Герасимова Е.В. — Беспризорность и безнадзорность: о природе феноменов и соотношении юридических понятий // Полицейская деятельность. - 2020. - № 2. DOI: 10.7256/2454-0692.2020.2.32944 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=32944

ТЕРРОРИЗМ С ЮРИДИЧЕСКОЙ И ПРАВОВОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ / TERRORISM FROM A LAW AND LEGAL POINT OF VIEW

Нильга Дарья Михайловна, 1 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

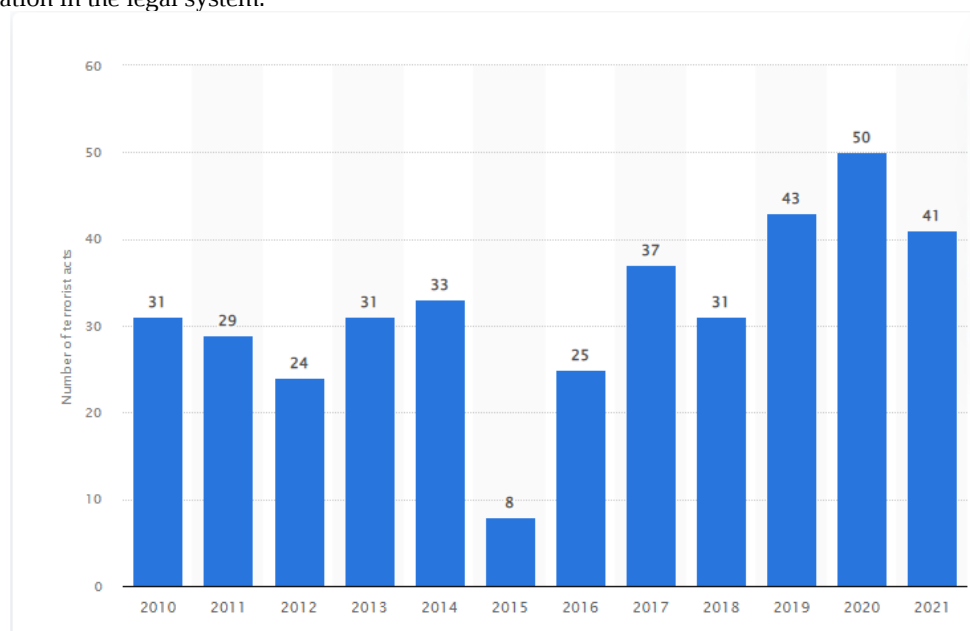
Долганова Анастасия Феокистовна - научный руководитель, старший преподаватель

Stable existence and progressive development of any society, the creation of decent living conditions and activities of citizens are inextricably linked with the state of protection from internal and external threats to the vital interests of the individual, society and the state. The XX century also brought with it the phenomenon of world wars, a debilitating arms race, the threat of nuclear and man-made disasters, the intensification of regional military and political conflicts in the context of globalization, and the growth of international terrorism. During this period, the severity of global problems was constantly increasing. An important factor in strengthening this process was the phenomenon of political extremism and terrorism.

It is well known that the term "terrorism" itself comes from the Latin word terror, which means terror or fear. At the same time, terrorism itself, representing a complex socio-political phenomenon and a socially dangerous act, has a centuries-old history. It should be noted that the everyday and legal understanding of terrorism has changed over time, with changes in the political and socio-economic situation in a particular country, with the development of legal thought and the legislative system, but its main essence remained the same – bringing terror and fear to the authorities, power structures and the population, which is achieved by committing a cruel violence or threats of violence, and aims at intimidating, intimidating or suppressing political opponents and competitors, imposing on them the line of behavior desired by terrorists. [1, a.3] To date, more than 100 definitions of the concept of "terrorism" are given in various sources. At the same time, it is important to note that in almost all of them there are two main signs of direct terrorist actions – violence and its necessary consequence – intimidation.

Of particular importance to this problem is the fact that the manifestations of terrorism within the country undermine the stability of the political system of society, the stability of the political course, damaging the constitutional system. This can lead and, as practice shows, actually leads to the curtailment of state, legal, social guarantees of individual rights and freedoms, to their restriction. Today, due to the spread of terror around the world and the fact that it affects a number of States at the same time, it is important to create and legally consolidate such a concept as international terrorism, which in fact is a way of intimidating States (peoples, as well as ethnic or religious groups) by international terrorist and extremist movements or associations of religious fanatics by carrying out terrorist acts against state and public figures, employees of international organizations, as well as the civilian population. According to statistics, most of the terrorist attacks in Russia occurred in the 90s and the first half of the 2000s. The first major terrorist act in the post-Soviet history of Russia is the terrorist attack in Budennovsk. In 1995, a group of 195 terrorists under the command of Shamil Basayev captured 1,200 residents of the city of Budennovsk, who were driven to a local hospital. Those residents of the city who refused to go were shot. In the beginning, the terrorists had many demands, but the main thing was the withdrawal of Russian troops from Chechnya. This underlines that terrorism has

different goals in its orientation, but the ways to achieve and the final outcome remain the same. Undermining the stability of the political system of society, the destruction of individual state facilities and a large number of deaths is what any terrorist act leads to. The special danger of terrorism as a threat to the political structure of society, national security, the steady growth of terrorist activity in various directions, the scale of terrorist threats to the state and the population and damage to terrorist activities — all this predetermined the allocation of terrorism as independent objects of regulation in the legal system.



Picture 1. The number of registered terrorist acts in Russia from 2010 to 2021.

The national law of many countries contains specifically developed definitions of terrorism as: a special type of criminal offense, its specific compositions and penalties for it; the powers of state bodies to suppress and prevent terrorism; subjects of terrorist activity; sanctions against persons and organizations that provide and support terrorist activities in financial, material and informational terms. First of all, it is important to understand that Russian legislation, like international legislation, is focused on protecting individual rights and ensuring the stability of state structures. Currently, Russia has a number of regulatory legal acts containing norms that ensure the fight against extremism and terrorism.

The legal basis for combating extremism and terrorism is: The Constitution of the Russian Federation, the Criminal Code of the Russian Federation, the Code of Administrative Offences of the Russian Federation, the Federal Constitutional Law "On the State of Emergency", federal laws: "On Countering extremist activity", "On Countering Terrorism", etc. [2, p. 1]

The above-mentioned legislative acts contain legal definitions and organizational bases for countering extremist and terrorist activities, in particular, terrorism refers to the ideology of violence and the practice of influencing public consciousness, decision-making by state authorities, local self-government bodies or international organizations related to intimidation of the population and (or) other forms of illegal violent actions. An important task of countering terrorism is to ensure the rule of law in the implementation of this activity, the participation of counter-terrorism actors in the development and improvement of the regulatory framework, as well as in the formation of the legal culture of the population. All authorized state authorities and local self-government bodies take part in the legal support of countering terrorism.

Considering terrorism precisely from a legal point of view, the following definition can be distinguished: Internal terrorism is an activity whose essence consists in acts that endanger people's lives and represent a violation of criminal law; are intended to force or intimidate civilians, influence state policy by coercion, intimidation or influence state policy with using mass destruction, kidnapping or killing people. Legal definitions of terrorism allow us to identify common qualitative features of terrorist activity as a particularly dangerous criminal offense, which include: the goal is a direct or indirect change in the policy of the state; motives are political, religious, national, selfish; means — intimidation of a group of people or the state, coercion by threats of murder or murder, including mass extermination of people, mass impacts on infrastructure or destruction that is life-threatening; the objects of a terrorist act are specific people (public, political figures, representatives of all branches of government, law enforcement officers, military, national, religious, and other associations of citizens), objects of material infrastructure (industrial facilities, energy, transport, weapons depots, railways, oil pipelines, gas pipelines, air and sea ports, etc.), the destruction of which can lead to the death of people. All these features constitute the qualification of a crime (terrorist act), which makes it possible to distinguish this criminal act from other violent crimes.

One of the key areas of the fight against extremist and terrorist manifestations in the public environment is their prevention. It is especially important to carry out such preventive work among young people, since it is the

younger generation, due to a number of different factors, that is the most vulnerable in terms of exposure to the negative influence of various antisocial and criminal groups.

List of literature / Список литературы

1. Federal Law "On Countering Terrorism" (dated 06.03.2006 N 35-FZ (latest edition)) Article 3, paragraph 1 // SPS "ConsultantPlus".
2. Asildarov, A.Ch. Legal bases of counteraction to terrorism in the Russian Federation// URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravovye-osnovy-protivodeystviya-terrorizmu-v-rossiyskoy-federatsii> (date of application 12.04.2023).
3. Maistrenko, G.A. Analysis of the legal characteristics of terrorism in the criminal law of Russia // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-pravovoy-harakteristiki-terrorizma-v-ugolovnom-prave-rossii> (date of application 12.04.2023).
4. Gorbunov, Yu.S. About the definition of the concepts "Terror" and "Terrorism" // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-opredelenii-ponyatiy-terror-i-terrorizm> (date of application 12.04.2023).
5. Djindjolia, R.S. Khachidogova, M.M. On some issues of defining terrorism and information terrorism // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-voprosah-opredeleniya-terrorizma-i-informatsionnogo-terrorizma> (date of application 12.04.2023).
6. Galkin, A.Yu. Problems of qualification of the objective side of the composition of a terrorist act // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problems-kvalifikatsii-obektivnoy-storony-sostava-terroristicheskogo-akta> (date of application 12.04.2023).

ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛЬТУРА КАМЕРУНА В РУССКОЯЗЫЧНОМ НАУЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Нсугу Алоо Элоди Флора, 1 курс, агрономический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Шишкина Татьяна Альбертовна – научный руководитель, кандидат филологических наук, доцент

Россию и Африку на протяжении многих десятилетий связывают прочные отношения в экономической, политической, культурной областях. Наиболее широкий и многосторонний характер сотрудничество России со странами африканского континента имело в советскую эпоху.

Это можно видеть на примере отношений Камеруна и России. Дипломатические отношения между ними были установлены 20 февраля 1964 года. Большая часть межгосударственных договоров появилась в 60-е годы прошлого века. Например, договор о культурном сотрудничестве (22 марта 1963 г.), экономическом и техническом сотрудничестве (12 апреля 1963 г.), протокол о взаимном признании эквивалентности документов об образовании и ученых степеней (14 апреля 1964 г.) [1]. Охарактеризую свою страну. Республику Камерун находится на западе Африки, на ее территории 10 провинций, столица – город Яунде. При населении больше 22 млн. человек в республике имеется по разным данным от 230 до 260 языков и диалектов. 50 из них имеют письменность. Вследствие того, что страна была колонизирована западноевропейскими странами, государственными языками являются французский и английский. Камерун получил название «Африки в миниатюре» из-за геологического и культурного многообразия. С 1960 г. развивается туристическая индустрия благодаря экзотическому растительному и животному миру, богатому разнообразию ландшафтов. Камерун считается одной из наиболее развитых стран Тропической Африки. В государстве высокими темпами развивается горнодобывающая промышленность: добыча алюминия, бокситов, мрамора, нефти и газа [2].

Так как Россию и республику Камерун связывают достаточно давние отношения, нас заинтересовала идея посмотреть, насколько глубоко и в каких аспектах в российской научной литературе отражена культурная и образовательная сфера Камеруна. Поэтому цель нашей работы – выявить аспекты представленности сведений о культуре и образовании Камеруна в русскоязычном сегменте научных исследований.

Нами просмотрена база научных статей Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU за период с 1960 по настоящее время. Прежде чем сообщить об отражении этой системы в научных трудах в русскоязычном сегменте научных исследований, охарактеризуем систему образования в Камеруне.

Камерун – двуязычная центральноафриканская страна с двумя разными системами образования: франкоязычная система основана на французской модели, англоязычная система основана на британской модели. Иначе систему образования называют англо-французской. Система регулируется законом 98/004 от 14 апреля и включает три типа образования: начальное, среднее и высшее. Есть государственные школы и университеты, которые строятся правительством, и частные школы, основанные частными лицами или ассоциациями.

Хорошие частные школы по большей части очень дороги, и не всем доступны. Но образование в них очень хорошее. Аудитории имеют современное оснащение. Хорошо оборудованы зоны отдыха и питания. Вот почему стоимость обучения очень высока. С течением времени открывается все больше школ, доступных по стоимости для населения. Но эти школы нелегальные, они не имеют государственной лицензии. Образование в этих школах невысокого уровня. Родители, которые водят туда своих детей, часто разочаровываются. В государственных университетах обучение считается бесплатным. Но студенты платят за пользование

библиотекой, за документ об окончании университета. Студенты получают скидку на текущие расходы, на занятия спортом и поездки по студенческой карте.

Начальный этап образования в государственных школах – это образование с 6 лет. После окончания шести классов учащийся сдает национальный экзамен для получения Сертификата о начальном обучении. Среднее образование получают в частных колледжах и государственных средних школах. Оно состоит из двух циклов. В конце обучения студенты сдают очень сложный национальный экзамен. Он называется испытательным сроком. Испытательный срок больше не существует в некоторых странах, но Камерун сохранил его. Без этого экзамена студент не может перейти на следующий уровень. Если студент не сдает этот экзамен, он старается уехать из страны, чтобы закончить среднее образование. Высшее образование в Камеруне состоит из государственных и частных университетов. В Камеруне восемь государственных университетов в семи разных городах, в том числе два в столице.

Как представлен Камерун в научных публикациях? Обратимся к результатам нашей работы.

В названиях, аннотациях и ключевых словах публикаций до 2000 г. слово «Камерун» не присутствует. В текстах – название государства Камерун упоминается наряду с другими странами Африки. Это статьи, связанные с политической сферой, с российским международным правом, которое касается стран Африки. Также встречаются статьи о геологии, животном и растительном мире африканского континента.

Культурная и образовательная сфера практически не упоминается. Мы нашли только две статьи – о джазе и пушкинском юбилее. Последняя статья показалась нам интересной. Это статья М.В. Загидуллиной, написанная в 1999 г. и содержащая обзор прессы к юбилею А. С. Пушкина. Автор пишет: «В центре внимания ... оказались два события – традиционное и неожиданное. Традиционное – приезд потомков Пушкина из разных стран. ... Неожиданное – информация о результатах экспедиции Игоря Данилова в Камерун, где, как наконец точно установлено, ... находится "историческая родина" поэта (а не в Эфиопии, как считалось до сих пор)» [3].

Статьи 2000–2010 гг. – это 26 публикаций. Они в основном о государственном и политическом устройстве, экономике, экологии, сельском хозяйстве. Но культура и образование практически не представлены в широко доступных публикациях на русском языке.

В статьях 2011–2023 гг. нам встретилась только одна статья, сравнивающая государственные системы образования Камеруна и России. Остальные являются в основном статьями в области лингвистики. Их содержание связано с местными языками Камеруна, этнографизмами в официальной речи, вариантами английского и французского языков. Единичны статьи об особенностях перевода и национального менталитета жителей Камеруна. В основном изучаются сленги на разных уровнях языковой системы: лексики, орфографии, фонетики, словообразования [4,5 и др.].

Сфера культуры представлена публикациями об этнографизмах – словах, обозначающих национальные культурные реалии страны [6,7 и др.].

В итоге мы пришли к выводу, что интерес к образованию и культуре Камеруна в кругу российских ученых за последнее десятилетие усиливается. Хотелось бы надеяться, что сотрудничество России и Камеруна будет углубляться и в этих областях. И россияне смогут прочитать на своем языке о национальных особенностях народов Камеруна, их традициях и культуре.

Список литературы

1. Сборник действующих договоров, соглашений и конвенций, заключенных СССР с иностранными государствами: Действующие договоры, соглашения и конвенции, вступившие в силу между 1 января 1963 года и 31 декабря 1964 года. Вып. 23. – Москва: Междунар. отношения, 1970. – 662 с.
2. Камерун / В.Е. Хайн и др. // Большая советская энциклопедия // CUFO.ME: Словари и энциклопедии. – URL: <https://gufo.me/dict/bse/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%BD> (дата обращения: 18.04.2023).
3. Загидулина М.В. По следам пушкинского юбилея: пресса юбилейных дней // Вестник челябинского государственного университета. – 1999. – Т.2. – № 2. – С. 71–77. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26486443_86881997.pdf (дата обращения: 18.04.2023).
4. Багана Ж. Особенности словообразования в камерунском варианте французского языка / Ж. Багана, Е.Л. Куксова // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2018. – № 2 (79). – С. 67–70. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_36459980_14932534.pdf (дата обращения: 18.04.2023).
6. Зубрицкий О.А. Камерунский пиджин. Лексический уровень языка // Восточно-Европейский научный журнал. – 2018. – № 4-4 (32). – С. 64–66. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35050811_93928353.pdf (дата обращения: 18.04.2023).
7. Семянников Б.Г. Офицер флота Стефан Людвигович Шольц-Рогозинский и его экспедиция в Камерун // Международный журнал теории и научной практики. – 2019. – Т.2. – № 1. – С. 59–64. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_38169145_23234078.pdf (дата обращения: 18.04.2023).
8. Блажевич Ю.С. Этнологическая и культурная ситуация в Камеруне // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2018. – № 1 (78). – С. 90–92. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35052967_39892098.pdf (дата обращения: 18.04.2023).

ПРОБЛЕМЫ СООТНОШЕНИЯ МОРАЛИ И ПРАВА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

Озманиян Хадрик Эдилович, 1 курс, магистрант, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Черных Сергей Иванович – научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Мораль и право справедливо считаются одними из важнейших регуляторов общественных отношений, нацеленных на обеспечение их нормального функционирования и развития.

Особое значение проблеме взаимодействия и соотношения морали и права придает тот факт, что современный мир отличается ростом признания основных прав и свобод человека, ценностей и достоинств человеческой личности, а это непременно создает необходимость изменения существующих идеологических установок, сформировавшихся между гражданином и обществом, обществом и государством, и, следовательно, моралью и правом.

Среди исследователей под моралью принято понимать исторически сложившуюся в общественном сознании систему принципов, понятий, норм поведения, основанную на идеалах добра и зла, должного и справедливого в отношениях людей [1].

Право, в свою очередь, является системой общеобязательных формально определенных норм, выражающих меру свободы человека, принятых или санкционированных государством и охраняемых от нарушений. Право характеризуется сознательно-волевым характером и обеспечивается силой государственного принуждения, поскольку всякая правовая норма подлежит официальному закреплению в нормативных правовых актах.

Учитывая тот факт, что мораль и право по своему содержанию выступают социальными нормами, для них свойственны общие черты:

1. Возникают в сознании людей и направлены на организацию общественных отношений.
2. Формируют в сознании человека нравственную и правовую культуру.
3. Утверждают общечеловеческие ценности (приоритет жизни человека, справедливость, развитие и обогащение личности, защита её интересов) [2].

Тем не менее, между этими понятиями наблюдаются и существенные различия:

1. По способу закрепления. Норма права закрепляется текстами законов, постановлений, кодексов, уставов, приказов и иных нормативных правовых предписаниях государства. Нравственные (моральные) нормы передаются между поколениями как представления о добре, зле, о благородстве, безнравственности и т.д., закрепляясь в сознании людей или воплощаясь в произведениях искусства.
2. По сфере действия. Моральные нормы охватывают гораздо более широкую область отношений, в отличие от правовых норм, поскольку нарушение норм права не только противоправное деяние, но и аморальное, в то время как не всякое деяние на моральные нормы признается противоправным.
3. По способам обеспечения. Основной рычаг давления на лиц, нарушающих моральные нормы, - сила общественного мнения. Правовые нормы, в свою очередь, обеспечиваются государственным принуждением через правоохранительные органы.
4. По формам ответственности: нарушение норм морали приводит к применению общественного порицания, а нарушение норм права – к одному из видов юридической ответственности (штраф, лишение свободы, конфискация имущества и др.).

В науке принято выделять несколько классов теорий, объясняющих характер соотношения морали и права:

1. Первая группа теорий рассматривает право как социальный регулятор, производный от морали. Отдельные представители характеризуют право как этический минимум (В.С. Соловьев, С.И. Гессен и др.) или утверждают о тождестве права и морали (Т. Гоббс, Ж. Дабен, Л.Л. Фуллер). Обобщая указанные теории необходимо ответить, что они основаны на идее о наличии необходимой связи между правом и моралью, причем последнее превалирует над правом, определяя его содержание. В противном случае право становится обеспеченным властным принуждением произволом.

2. Вторая группа теорий наделяет мораль ролью регулятора, производного от права (Л. Гумплович, Л.И. Петражицкий, К. Оливекрона и иные). Соответственно, мораль зависит от права, поскольку оно оказывает решающее воздействие на содержание и формирование моральной системы норм и ценностей в обществе.

3. Третья группа взглядов признает мораль и право в качестве самостоятельных нормативных систем, никак не взаимосвязанных между собой (И.Г. Фихте, Дж. Остин, Г. Кельзен, Д. Раз, Л. Грин и др.). Социальные регуляторы, в соответствии с данной совокупностью теорий, независимы по содержанию, имеют собственные сферы и пределы действия в обществе.

4. Содержание четвертой группы включает в себя теории, рассматривающие мораль и право как различные по направленности и сфере действия социальные регуляторы: право направлено на регулирование внешнего поведения индивида в его взаимоотношениях с другими индивидами, социальными общностями и обществом в целом, тогда как мораль направлена на внутренний мир индивида (И. Кант, Г. Радбрух, Р. Штаммлер, Б.Н. Чичерин и др.) [3].

Если рассматривать нормы отечественного законодательства, можно прийти к выводу, что право является средством реализации морали.

Например, ч. 2 ст. 21 Конституции Российской Федерации закрепляет, что «никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам» [4].

Более того, по пути признания моральных установок идет также и современная правоприменительная практика: п. 53 «Обзора судебной практики Верховного Суда Российской Федерации» от 24.04.2019 г. № 1 закреплено, что «судья должен следовать высоким стандартам морали и нравственности, быть честным, в любой ситуации сохранять достоинство, дорожить своей честью, избегать всего, что могло бы умалить авторитет судебной власти и причинить ущерб репутации судьи» [5]. Рассматривая споры между субъектами правоотношений суды исходят не только из содержания формальных правил, но и следуют моральным воззрениям, оценивая поведение лиц.

Тем не менее, в российской правоприменительной практике наблюдаются признаки внедрения правовых институтов, не вполне вписывающихся в рамки моральных принципов [6].

Например, уголовно-правовой институт «досудебное соглашение о сотрудничестве», под которым, согласно ст. 5 УПК РФ, понимается соглашение между сторонами обвинения и защиты, в котором указанные стороны согласовывают условия ответственности подозреваемого или обвиняемого в зависимости от его действий после возбуждения уголовного дела или предъявления обвинения [7].

Цель такого соглашения – изобличение и уголовное преследование соучастников преступления, однако именно следователь наделяется полномочиями по определению степени и характера соглашения, устанавливая количество изобличенных соучастников, характер изобличения, количество соответствующих эпизодов и др. Подозреваемый (обвиняемый) в таком случае лишается инициативы.

При этом сквозь призму справедливости, на защите которой и стоит УПК РФ, человек, совершивший тяжкое преступление, не должен на усмотрение следователя или прокурора освобождаться от ответственности или претерпевать меры уголовной ответственности в сокращенном объеме даже через такой механизм. Главная проблема применения данного правового института заключается в игнорировании интересов пострадавших от преступления.

Видится, что право должно преследовать не прагматические цели, например, в виде повышения показателей раскрываемости преступлений, а поддерживать баланс интересов. И данный баланс возможен исключительно благодаря взаимодействию права и морали.

Таким образом, общество и государство с его правовой системой стремятся к тому, чтобы в социуме формировались правильные представления о таких явлениях, как доброта, справедливость, честность. Формирование нравственных ценностей в сознании людей приведет не только к преодолению духовного кризиса, но и к развитию правовой культуры населения и повышению уровня правосознания. Нормы морали и права неотъемлемо связаны друг с другом и способны эффективно функционировать только в совокупности. Именно поэтому, совершенствование законодательства и развитие правовой системы должно опираться не только на представления о праве как социальном регуляторе, но и на моральные и нравственные нормы. Только в процессе гармонизации этих двух явлений мы можем говорить об успешном развитии того или иного общества.

Список литературы

1. Перевалов В. Д. Теория государства и права. – 3-е изд. – М.: Норма, 2005. – 137 с.
2. Егоров В. О. Проблема соотношения морали и права в современном обществе // Третьи международные теоретико-правовые чтения имени профессора Н.А. Пьянова. – 2022. – С. 356-362.
3. Кононов А. А. Проблемы классификации подходов к соотношению права и морали // Научная мысль. – 2020. – Т. 14. – №. 4-1. – С. 109-114.
4. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.02.2023).
5. Обзор судебной практики Верховного Суда Российской Федерации: утвержден Президиумом Верховного Суда Российской Федерации от 24 апреля 2019 г. № 1 // URL: www.consultant.ru (дата обращения: 10.02.2023).
6. Нарышкин П. А., Кузьмин И. А. Проблема соотношения морали и права в творчестве н. Макиавелли // Вторые международные теоретико-правовые чтения имени профессора Н.А. Пьянова. – 2021. – С. 359-367.
7. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 29.12.2022) // Собрание законодательства РФ, 2001. – № 52 (ч. I). – Ст. 4921.

СЕКТАНТСТВО КАК ПСЕВДОРЕЛИГИЯ

Онал Дениз Османович, 2 курс, фортепианный факультет,
Новосибирская государственная консерватория им. М.В. Глинки
Колесникова Алина Викторовна - научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

В цели и задачи статьи входит не столько «разоблачения» каких-либо сект, сколько сравнение их деятельности и реакции на их деятельность общества и простых обывателей в периоды конца XIX и конца XXвв.

Проблема сект и сектантства в целом на протяжении многих столетий остро стоит перед человеком и обществом. Многие, в том числе люди, находящиеся на руководящих должностях, игнорируют ее, снисходительно относясь к сектантам, думая, вероятно, что они не несут в себе никакой угрозы. Если изучить проблему глубже, становится очевидным, что целый ряд тоталитарных сект стремится занять прочное место в жизни общества и диктовать свои условия всему жизнеустройству. Некоторые из них близки к этому настолько, что им удалось войти даже в некоторые консультативные органы при бывшем Президенте РФ, Б.Н. Ельцине, о чем неоднократно свидетельствовал известный отечественный сектолог А.Л. Дворкин [1].

Понятие «секта» далеко не ново, оно существовало уже во времена античности, однако стоит заметить, что ранее оно не имело той негативной окраски, которую мы вкладываем в это слово сейчас. Произошла эта метаморфоза, не сразу, а по мере роста числа различных сект по всему миру; так, только в России к концу XIX века было зафиксировано более 500 различных сект.

Обратимся у известным словарям [2]. Изначально термин «секта» (лат. *secta* – партия, школа) служил для обозначения определенного образа мышления либо философской школы, к которой принадлежал тот или иной человек. В дальнейшем данное понятие претерпело значительную трансформацию и так, уже В.И. Даль определяет слово «секта» как «Братство, принявшее свое, отдельное ученье о вере; согласие, толк, раскол или ересь»

Словарь С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой: 1) религиозная община, отколовшаяся от господствующей церкви; 2) обособленная группа лиц, замкнувшаяся в своих мелких узких интересах. Например, политическая секта.

Словарь Ушакова:

1. Религиозное сообщество, состоящее из людей, отколовшихся от господствующей церкви и принявших новое вероучение. Секта баптистов.

2. перен. Отгородившаяся от общения с другими, замкнувшаяся в себе группа лиц (неод.).

Православный энциклопедический словарь трактует это понятие как организованную группу людей, замкнувшихся в рамках узкого религиозного учения, противоречащего учению господствующей Церкви и не совпадающего с интересами общества.

Анализ дефиниций слова «секта» в современных толковых и энциклопедических словарях позволил выделить следующие признаки данного понятия:

	Связь с религией	Группа людей	Расхождение во взглядах с господствующей религией	Исповедание нового вероучения	Противоречие интересам общества
Ожегов и Шведова	+	+	+	-	?
Ушаков	+	+	+	+	?
Православ. энцикл. словарь	+	+	+	+	?

Из таблицы остается непроясненной позиция сектантов относительно государства и интересов общества. Именно этот аспект требует внимания сегодня.

Между дореволюционными и постсоветскими сектами существует разница и состоит она в следующем: если в царские времена они представляли собой в основном гонимые ориентированные на старообрядчество или иудаизм течения, то сейчас мы имеем целый калейдоскоп сект различных направленностей, зачастую с богатыми покровителями и неплохим финансированием (часто из-за рубежа), открыто агитирующие за свою точку зрения, и рекламирующие ее посредством различной печатной продукции, символики и т. д.

Сравнивая времена 1890-х и 1990-х годов, их условия для распространения и появления сект можно найти как общие, так и противоположные черты. Из общих – оба временных промежутка, несомненно кризисные (прежде всего с культурно-идеологической точки зрения), что, конечно же, дает почву для развития различным виткам инакомыслия, также в эти годы проходили тесные контакты с иностранцами и в обоих случаях в страну хлынул иностранный капитал. Противоположных черт еще больше – в первом случае

причинами их появления, как ни странно, зачастую становилось желание лучше узнать свою религию, так, будущие сектанты, начиная самостоятельно изучать Библию находили невиданные им ранее «факты» (в Ветхом Завете сказано о выходном дне в субботу, об обязательном обрезании, запрете на мясо свиньи и идолопоклонство и т.д.; В Новом Завете — о недопустимости убийства, ростовщичества и богатства). Эти сведения не укладывались в голове неопитов. Например, почему все работают в субботу, не гнушаются свининой, молятся на иконы и мощи, берут займы под проценты в банках и под молитвы священнослужителей в золотых одеяниях отправляются на войну?

Данное обстоятельство также привело к появлению огромного количества сект с разным уклоном (молокане, субботники), остальные секты были радикально видоизмененными формами старообрядчества (хлысты, скопцы), и существовали, вероятно, уже несколько столетий. В XX же веке многие секты преследовали интересы сугубо материальные, главной задачей и целью их основателей было обогащение (Белое Братство, Ашрам Шамбала, и многие другие).

Как и в любой другой сфере, перечисленные течения, учения и пр. не могли бы просуществовать хоть какой-то ничтожный срок, если бы не вызвали отклика в лице простых людей. Уставший от бесконечных поисков работы обычный рабочий или учитель, вынужденный после трудного дня в школе торговать на рынке в 90-е года предыдущего века – находил утешение и надежду в сектах коммерческого толка, суливших большие деньги. Родители погибших в чеченских войнах или, к примеру детей в Беслане, часто становились жертвами «Культов воскрешения», предлагавших за определенную плату воскресить погибших. Любознательный и искавший ответы на разные вопросы в прошлом, а теперь сбивший с жизненного пути из-за проблем в личной жизни, мог стать адептом псевдонаучных сект. Одним словом, секты подстерегают людей, попавших в трудные, даже критические ситуации, под видом помощи и заинтересованности в проблемах других пытаются добиться максимального доверия и расположения, а после практически высасывают все материальные и жизненные силы из своей жертвы.

Классификация сект — это одна из самых сложных тем в изучении сектантства. Вот один из вариантов.

По источнику верований:

Источник	Кон. XIX в.	Кон. XX в.
Христианство	Скопцы, Хлысты, Молокане, Субботники, Духоборы	«воссарионовцы», Мормоны, муниты, «Семья»
Восточные верования	Бахаи	Кришнаиты, «Дум Синрикё»
Психологическо-терапевтические	-	Сайентология, «Лайф Спринг»
Коммерческий культ	-	«Гербалайф»

Однако таблица остается неточной, и многое подлежит оговоркам, так, мормоны скорее гностико-языческая секта, секта Муна вообще представляет некую смесь шаманизма конфуцианства и язычества, в христианском обрамлении. «Гербалайф» имеет все признаки психологическо-терапевтического учения, а сайентология испытала большое влияние буддизма и гностицизма [3]. Приведем пример богословской классификации:

	Кон. XIX в.	Кон. XX в.
Гностические (приобретение сокровенных знаний)	Субботники, Бахаи,	Сайентология, «Гербалайф», Мормоны,
Катарские (активная деятельность, приносящая спасение)	Скопцы, Хлысты, Тьюкальчики	Иеговисты, Восточные учения (особенно практикующие медитацию и различные телесные практики)

Справедливости ради стоит заметить, что большинство сект со стопроцентной точностью невозможно точно классифицировать, ввиду предельной эклектичности их верований.

Не секрет, что большая часть тоталитарных сект стремится к полному контролю (финансовому, физическому) над членами своей группы. Ввиду этого приведем сравнение обязательных денежных выплат членов различных сект своему руководству:

Бахаи – 19 % от прибыли, Мормоны, Сайентологи — от 10 % и выше, Общество сознания Кришны – от 10 до 50 %.

Проанализировав причины возникновения, основы учений, различные виды сектантских течений можно с уверенностью резюмировать, что их связь с традиционными религиями состоит лишь в заимствовании понятий, терминологии и иногда внешним сходством. В большинстве случаев от из религиозных учений берется лишь то, что выгодно основателям секты, либо то, что поможет мимикрировать под течение какой-либо религии, для привлечения меньшего внимания со стороны властей. На основе сказанного выше, также становится очевидным, что секты всегда появляются в периоды нестабильности и каких-либо потрясений, не только в жизни человека, но зачастую и страны в целом, а иногда и мира, и целью сектантства является прежде всего вовлечение новых последователей, тотальный контроль над своими членами и последующее паразитирование на них. Таким образом, можно с уверенностью заявить о сектантстве именно как о псевдорелигии.

Список литературы

1. Дворкин рассказал о технологии вербовки сектами «звезд» и политиков [Электронный ресурс]. URL: https://news.rambler.ru/other/42495008/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink
2. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. URL: <https://dic.academic.ru/>
3. Дворкин А.Л. Сектоведение, тоталитарные секты, Опыт систематического исследования. — Нижний Новгород, 2002.

СТРАТАГЕМЫ ФИЛОСОФИИ НЕПРЯМЫХ ДЕЙСТВИЙ

Папаева Солунай Васильевна 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна - научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

В статье предпринята попытка рассмотреть трактовку стратагемного мышления как философии не прямых действий, которая в китайской традиции является эффективным способом достижения желаемого результата.

Вначале необходимо определить понятие стратагема, которое существует в культуре Китая не менее трёх тысяч лет. В настоящее время стали широко известны 36 древнекитайских военных хитростей – стратагем, которые все чаще используют современные «переговорщики».

Начнем с того, чем стратегия отличается от стратагемы. Стратегия – долгосрочный план, общее видение и совокупность тактических ходов, предполагающая большую гибкость и приспособляемость. Стратагема – это некий манёвр, тактический ход, применяемый для получения, как правило, более быстрого, заметного, ощутимого и менее масштабного результата, в отличие от тактики, которая всегда содержит в себе некую хитрость или обман.

Важной особенностью стратагемы является просчитываемость ситуации, реакции объекта и результата, то есть мышление на несколько ходов вперёд. Истоки стратагемного мышления и поведения уходят глубокими корнями в китайскую цивилизационную традицию, где стратагемы использовались не только в политической (дипломатической) области, в вооруженных конфликтах, общественной деятельности, но даже в быту. И это стало возможным благодаря сложившейся у китайцев традиционной культуре, менталитету национального мышления, историческим хроникам и художественной литературе.

Стратагемы, согласно китайской мысли, подобны невидимым ножам, которые спрятаны в человеческом мозгу и видны только тогда, когда возникает необходимость их применить. Тот, кто умеет применять стратагемы, всегда удерживает победу в своих руках. Стратагемы представляют собой готовые приёмы, стратегические ходы и решения в сложных ситуациях. В ситуациях, где ресурсов не хватает, чтобы получить желаемое, действуя напрямую, то есть «в лоб», где необходимы переговоры. Преимущество стратагем в том, что они универсальны, их можно использовать в самых разных ситуациях. Понятие стратагемности зародилось в глубокой древности и было связано с приемами военной и дипломатической борьбы. На протяжении тысячелетий китайские полководцы составляли стратагемы для взятия крепостей и достижения успеха в военных кампаниях [1].

Стратагема (чжиμου, моулюе, цзюе, фанлюе) — это стратегический план, в котором для противника заключена ловушка (или хитрость). Чжиμου, например, — это одновременно и сообразительность, и изобретательность, и находчивость [1, с. 15]. Значит, можно сказать, что стратагема – это некая цепочка поведения, просчитанная последовательность действий, направленных на достижение скрытой цели или решение какой-либо задачи с обязательным учётом психологии объекта, его положения, обстановки и других особенностей ситуации.

Поскольку регламент статьи ограничен, рассмотрим для примера восьмую стратагему «Втайне выступить в Чэньцан» из сборника «Тридцать шесть стратагем» [2]. В этой стратагеме идет рассказ о двух полководцах Сян Юй и Лю Бан, которые боролись друг с другом за власть в Поднебесной. Однажды Лю Бан приказал своему сподвижнику Хань Синю напасть на войска Сян Юя, стоявшие в городке Чэньцан. Хань Синь первым делом послал своих воинов чинить сожженные мостки на дороге. Узнав об этом, командующий войсками Сян Юя генерал Чжан Дань рассмеялся и сказал, что люди Хань Синя будут чинить эти мостки еще не один год. А тем временем Хань Синь тайно повел свои главные силы по другой дороге и внезапно напал на Чэньцан. Захваченный врасплох Чжан Дань покончил с собой [2].

Данная стратегема обеспечивает войску победу при нападении на врага. Это умелое сочетание обычного с необычным. Из данной стратагемы можно сделать вывод о том, что в военных действиях обычное играет вспомогательную роль, победы же добиваются благодаря необычному. Именно поэтому полководец Лю Бан одержал победу, поскольку использовал необычный метод для отвлечения внимания противника.

Известный британский военный теоретик Лиддел Гарт Бэзил Генри отмечал, что стратег должен помнить о неотделимости друг от друга физики и психологии войны, ведь это отражено во взаимовлиянии самих элементов. К «позитивным принципам» британский теоретик относит следующие:

— умение не отклоняться от цели даже в условиях меняющейся обстановки;

- действия по направлению, откуда меньше всего ждут удара;
- действия по линии наименьшего сопротивления;
- создание одновременной угрозы нескольким объектам;
- гибкость плана: «В плане вы должны предусмотреть и разработать дальнейшие мероприятия на случай успеха, неудачи или частичного успеха, что чаще всего бывает во время войны» [3, с. 432].

Таким образом, стратагема является планом, при котором учитываются метод удара, легкий способ, одновременная угроза на несколько объектов с помощью которых можно достичь результата, что и является секретом победы над любым противником и в любых обстоятельствах. В современное время эти стратагемы не теряют свою актуальность, поскольку их можно применять и успешно добиваться поставленных целей. Также важно помнить о наличии традиции глубокого стратагемного мышления нашего ближайшего геополитического соседа и экономического партнера — Китая (КНР).

Список литературы

1. Мясников В.С. Квадратура китайского круга: Избранные статьи: в 2 кн. М., 2006.
2. Тридцать шесть стратагем: Китайские секреты успеха / пер. с кит. В.В.Малявина. — М., 1998.
3. Лиддел Гарт Б. Стратегия не прямых действий / Пер. Б. Червякова, И. Козлова, Б. Любимова. – М.: Эксмо; СПб.: Мидгард, 2008. – 464 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, А ТАКЖЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Пархоменко Анна Дмитриевна, 3 курс, Юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека [1].

В современном мире проблема здоровья и главное его сохранения для молодёжи сложна и многогранна. Анализ исследований студентов, обучающихся в Высших учебных заведениях, указывает на то, что число здоровых студентов по сравнению с первым курсом становится меньше, а хронически больных становится больше. Студенческая деятельность связана с большой загруженностью в аудиториях, малой двигательной активностью, неправильным питанием, недостаточным восстановлением и порой психологической перегрузкой, что приводит к снижению здоровья. Безусловно, эту проблему необходимо глубоко изучать и решать. Одним из обязательных элементов ее разрешения будет привлечение молодежи к ведению здорового образа жизни. И в этом смысле трудно переоценить значимость физического воспитания как структурного звена системы высшего образования.

Умственная деятельность студента занимает большое количество времени. По статистике учебный день в вузе составляет 6–8 ч. Время, затрачиваемое на самоподготовку в среднем 3–4 ч, в период сессии оно возрастает до 7–8 ч. Таким образом, на протяжении длительного времени обучения у студентов может наблюдаться нестабильное нервное состояние, усталость, негативные эмоции, тем самым заметное ухудшение состояния здоровья. Это связано с тем, что при напряженной работе появляется определенная степень утомления [2].

Для того, чтобы физическое и психологическое состояние студента было в норме, нужны занятия физической культурой, различными видами спорта. Ведь спорт, особенно на соревновательном уровне, влияет и на формирование личностных качеств, которые способствуют хорошей учебной деятельности: сила воли, усидчивость, самоконтроль и дисциплина. Достижение намеченных целей в спорте приводит к преодолению страха и неуверенности в себе. Тем самым студент, занимаясь регулярными физическими нагрузками, непрерывающимися даже во время сессионного периода, меньше подвержен состоянию стресса, рассеянности и страху ошибиться. Студент во многом более собран и ответственен за свои действия. Спорт помогает моделировать проблемные ситуации и находить пути выхода из них.

Многие виды спорта приносят оздоровительный эффект. Рассмотрим конкретные примеры этого влияния. Например, силовые упражнения (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, кроссфит). Когда человек тренируется, его тело вырабатывает больше молекул, заставляющих расти мышечную массу, сухожилия, связки и костные клетки, а те, что у человека уже есть – развиваются, становясь более эффективными и мощными. Тело адаптируется ко всем нагрузкам, которым человек его подвергает. Таким образом, в следующий раз столкнувшись с такой задачей человек будет уже лучше подготовлен и именно поэтому в основе, например, кроссфита лежит методика создания тренировочных программ, которые подвергают наше тело самым разноплановым нагрузкам. Из-за этого тело постоянно вынуждено предугадывать следующую нагрузку

и развиваться, чтобы быть готовым к ней. Данные молекулы, отвечающие за развитие, влияют и на клетки мозга, заставляя их расти и становиться более мощными, сильными, эффективными. Некоторые из этих молекул включают в себя ИФР-1 (инсулиноподобный фактор роста-1) – белок, который стимулирует выживание уже существующих клеток и рост новых.

Изучение учебной нагрузки, в разных аспектах, включающих психофизиологическую и социально-психологическую составляющую, является востребованным направлением научных исследований. Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность, которая может выступать как оптимизирующий и как дезадаптивный фактор — при нерациональном ее применении. Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации.

Также ученые доказали, что физические упражнения активируют фермент — теломеразы, которые при помощи собственной РНК-матрицы достраивают теломерные повторы и удлиняют теломеры. Это значит, что физкультура обладает омолаживающим эффектом на внутриклеточном уровне и предотвращает старение. Улучшение функций памяти. Для исследования была отобрана группа добровольцев, которая была разделена на две подгруппы (каждая из которых была численностью 20 человек), одна группа чередовала занятия по заполнению простейших тестов на запоминание с физическими нагрузками средней тяжести, другая же чередовала тесты с фазой отдыха.

Можно с уверенностью заявить, что влияние на умственную деятельность интенсивных физических нагрузок проявляется в активизации защитных процессов, что является важным средством их тренировки и повышения умственной работоспособности. Такие динамические упражнения, как ходьба на лыжах, бег, передвижение с рюкзаком и т. д. способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. Можно с уверенностью сделать вывод, что способы, повышающие здоровье и общее физическое состояние, такие как занятия физической культурой и спортом на уровне общего развития, действительно оказывают благотворное влияние на учебную успеваемость студентов.

Повышение способностей к обучению. Необходимыми условиями нормального функционирования мозга является достаточное поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы, благоприятный эмоциональный фон. Кислород нужен организму для окислительных процессов, связанных с выработкой энергии. К примеру, мозгу требуется кислорода в пять раз больше, чем сердцу и в двадцать раз больше, чем мышцам. Эффективная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая доставку кислорода к тканям и органам, положительно влияет на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу функциональных систем организма.

Повышение уровня концентрации. Ученые доказали, что спортивные тренировки увеличивают способность мозга концентрироваться на конкретной задаче.

Противостояние депрессии. Физические упражнения – один из лучших способов побороть депрессию. Физические нагрузки влияют на вещества, которые обеспечивают связь между нейронами мозга и восстанавливают нарушенный баланс нейромедиаторов.

Устойчивость к стрессам. Стрессоустойчивость - совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности. Стрессоустойчивость можно повысить: путем уменьшения силы стресса или путем повышения своей способности с ним справляться [3].

Физическая культура положительно влияет на нервную систему человека. В процессе систематической физической тренировки совершенствуется высшая деятельность коры головного мозга и функции нервной системы. Более тонко осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. Интенсивный обмен веществ в клетках, который происходит при активной физической работе положительно влияет на синтез стволовых клеток для обновления и омоложения не только тканей мозга, но и всего организма в целом.

Таким образом формальный подход к организации проведения занятий со стороны преподавателя, организация учебного процесса в форме специализаций, использование современных методов и инновационных форм организации образовательной деятельности в ВУЗе способствуют активизации творческого потенциала студентов, приобщению молодежи к здоровому образу жизни, формированию ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, стимулированию процессов нравственного воспитания.

Список литературы

1. Studwood [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.net/533776/turizm/fizicheskaya_kultura. – Дата доступа: 01.03.2023.
2. Юровских, Э.Э К вопросу о влиянии физических упражнений на умственную деятельность студентов / Э.Э Юровских. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. – 300-304 с.
3. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стрессоустойчивость>. – Дата доступа: 01.03.2023.

АКСИОЛОГИЯ ЛЮБВИ В.С. СОЛОВЬЕВА

Пасека Елизавета Федоровна, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Любовь – одна из вечных проблем философии и культуры. Каково ее значение? Что такое любовь? Для чего она дана людям? Отвечая на эти вопросы, Вл. Соловьев обращается к Божественному началу, и приходит к выводу, что два человека должны стать одним целым, побеждая смерть и приближаясь к Богу, минуя все препятствия и ложные понятия. В этом состоит непреходящее ценностное значение любви.

Ключевые слова: аксиология, смысл любви, всеединство, личность, любовь.

Общество на протяжении истории сталкивается с проблемами, которые немного видоизменяются, подстраиваясь под наступившую ступень развития, и которые можно назвать вечными. Одной из таких проблем, которые присущи современному индустриальному обществу, является нацеленность на экономическое и материальное благополучие, а духовные ценности в этом случае, отходят на второй план. Одной из таких ценностей, способных поднять сознание на новый, ранее неизвестный уровень является любовь. Именно данный вопрос раскрывается в трудах Вл. Соловьева.

Владимир Сергеевич Соловьев (1853 – 1900) — основатель русского направления христианской философии, создатель метафизики русского всеединства. Обновление христианства провозглашалось Соловьевым как в рациональном ключе – через приведение церковных догматов в соответствие с нормами разума, так и в ценностно-эмоциональном, что выразилось в новом понимании любви, являющейся одной из центральных ценностей христианской религии [1]. У Вл. Соловьева есть произведение «Смысл любви» (цикл из пяти статей), где и раскрывается данная тема.

Любовь начинается с лицезрения «идеального образа» любимого существа и в дальнейшем развивается в «такое сочетание двух данных ограниченных существ, которое создавало бы из них одну абсолютную идеальную личность...», при этом, понять свою абсолютность человек может лишь, «снимая в своем сознании и жизни ту внутреннюю грань, которая отделяет его от другого» [2]. Вл. Соловьев имеет в виду эгоизм, и побороть его может только любовь.

«Ложь и зло эгоизма состоят не столько в том, что человек начинает слишком высоко себя ценить за какие-то определенные качества и достоинства, а в том, что он становится не способен разглядеть такое же безусловное значение, заслуженно ему приписываемое, в окружающих его людях. Индивид оставляет за ними только внешнюю и относительную ценность» [3].

В начале книги приводится сравнение половой любви животного и человека, и, ставя их в противoves друг другу, философ делает вывод, что чем сильнее одно, тем слабее другое. И, таким образом, центральное значение определения любви обретает в том, что любовь является не физиологическим соединением, приводящим к деторождению, а платоническую любовь, или духовную. В свою очередь эта любовь должна обращать любящих друг друга мужчину и женщину, что определяется словом «пол» («половина») в одного «целого» человека, который способен одержать победу над смертью.

Таким образом, соловьевский андрогинизм предполагает восстановление единства мужского и женского начал, духовная телесность — преодоление разделения между телом и духом, наконец, богочеловечность предполагает устранение разрыва между Богом и человеком [4].

Философу половая любовь представляется истинной, и приближающей человека к Богу. Это связано с тем, что другие виды любви сами по себе исключают равенство и взаимодействие между любящим и любимым. Рассмотрим кратко другие виды любви.

Мистическая любовь. Она сводится к полному безразличию, поскольку абстрактный предмет любви есть, а любящего нет, потому что по смыслу данной любви он погружается в сон. «Если есть предмет любви, то любящего нет – он исчез, потерял себя, погрузился как бы в глубокий сон без сновидений, а когда он возвращается в себя, то предмет любви исчезает и вместо абсолютного безразличия воцаряется пестрое многообразие действительной жизни на фоне собственного эгоизма, украшенного духовною гордостью» [2];

Родительская любовь. Данная любовь обуславливается законом размножения: одно поколение сменяет другое, возникает мнимое чувство «бессмертия» за счет продолжения рода. По сути, это приближает человека к животному, а начало книги как раз таки уделено тому, чтобы их отграничить. По сути, дети в некоторых случаях могут являться целью жизни для родителей, но для ребенка родитель никогда не будет являться такой целью, и родитель, который «живет ради детей» естественно, жертвует эгоизмом, но при этом теряет индивидуальность. Если же не теряет свою индивидуальность, то наоборот, только усиливает свой эгоизм. По сути, родитель ценит не индивидуальность своего ребенка, а кровное родство, что по своему функционалу сводится к животным;

Любовь к Родине. Патриотизм и любовь к человечеству никогда не смогут победить эгоизм, поскольку ни народ, ни человечество не могут быть для человека такой же отдельной составляющей, предметом, каким он представляет себя.

Обращаясь к вышесказанному, можно сказать о том, что ни самой любовью, ни смыслом любви, не является размножение. Это доказывается тем, что, с одной стороны, чем проще организмы, тем больше они

размножаются, но тем менее в их отношениях наблюдается что-то, напоминающее любовь, а со стороны другой, чем организмы сложнее, тем более они приближаются к любви, но тем менее у них потомство. Вл. Соловьев противопоставляет любовь и размножение как таковые, и говорит, что это разные стороны одной медали.

«Видеть смысл половой любви в целесообразном деторождении – значит признавать этот смысл только там, где самой любви вовсе нет, а где она есть, отнимать у нее всякий смысл и всякое оправдание» [2]. То есть если же любовь оказывается взаимной, в результате вовсе не обязательно рождается какой-то необыкновенный человек, который, казалось бы, мог появиться только от этой пары, и большой любви; если же необыкновенный человек рождается, то чаще от самых заурядных отношений.

Чаще всего сильная любовь трагична, и потомство от такой любви не рождается, значит, что сильная любовь не предполагает своей целью рождение потомства. Задача любви состоит в изначальном оправдании своего смысла, который изначально дан только в физиологическом чувстве, в рождении одной абсолютной, идеальной личности, рожденной от двух людей противоположного пола.

Значит, любовь открывает индивидуальному человеку возможность прямого проникновения в сферу Божественного, сферу положительного всеединства, где любящий оказывается в совершенной связи со всеми. Факт истинной любви сам по себе оказывается пронзающим и связующим миры: одним чувством человек любит конкретное земное существо, его идеальный облик и, наконец, самое живое положительное всеединство, существующее в Боге. Вл. Соловьев всячески подчеркивает, что такая высшая любовь является трудной, что люди не понимают смысла любви. При этом, сам философ говорит о том, что это должна быть духовно-телесная любовь, и по сути, главное не впадать ни в какие крайности, и уметь ее сохранить, что является практически невозможным.

То есть, на первом месте в нашей действительности является то, что поистине должно быть на последнем, – животная физиологическая связь. Она признается основанием всего дела, тогда как она должна быть лишь его крайним завершением. Для многих здесь основание совпадает с завершением: дальше животных отношений они и не идут; для других на этом широком основании поднимается вопрос о создании семейного союза, который, к сожалению, в современных реалиях, быстро распадается.

Когда человек влюбляется, он видит своего возлюбленного иначе, чем другие. Сейчас об этом говорят «смотрел через розовые очки», и когда любовь проходит, человек говорит себе, что тот идеальный образ был обманом. Вл. Соловьев об этом явлении говорит как о том, что он смотрит на любимого человека глазами Бога, и видит то, чем бы он мог стать, его суть. Именно поэтому приближение к идеальной личности требует доскональной работы над собой, при этом необходимо не потерять ту любовь, которая посредством душевного и физиологического соединения из двух несовершенных ограниченных индивидуальностей создать совершенную. «Социально-нравственный закон и его основная объективация – семья вводит животную природу человека в границы, необходимые для родового прогресса, они упорядочивают смертную жизнь, но не открывают пути бессмертия» [2].

К смыслу любви, по Вл. Соловьеву, должно относиться то, что она должна победить смерть, и смыслом любви двух людей должен быть не цикл смерти, который возникает впоследствии рождения новой жизни, а приближение к той истине, что сделает человека бессмертным.

«Всякая попытка уединить и обособить индивидуальный процесс возрождения в истинной любви встречается с тройным неодолимым препятствием, поскольку наша индивидуальная жизнь со своей любовью, отделенная от процесса жизни всемирной, неизбежно оказывается, во-первых, физически несостоятельной, бессильной против времени и смерти, затем, умственно пустой, бессодержательной и, наконец, нравственно-недостойной», — подводит итоги Вл. Соловьев.

Таким образом, философ воспринимает истинную любовь как некий способ достижения всеединства, которое сам он понимает, как идеальное состояние и мироустройство — любовь представляет собой воплощение вечных ценностей. Целью любви является не рождение потомства, а духовное рождение и телесное преображение. Любовь — это нечто превосходящее, не зависящее в полной мере от человека, но данное ему для приближения к истинному смыслу бытия. И такая любовь как нравственное чувство возможна только тогда, когда человек в акте свободной воли признает другого как нечто самоценное, и это священнодействие способно приблизить человека к Богу.

Список литературы

1. Бужор Е. С. Смысл любви в философии всеединства Вл. Соловьева / Е. С. Бужор // Общество: философия, история, культура. – 2017. – № 9. – С. 43-47.
2. Соловьев Владимир Сергеевич. Смысл любви [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://azbyka.ru/otechnik/Vladimir_Solovjev/smysl-lyubvi/ (дата обращения: 10.10.2022).

О ФИЛОСОФИИ РУССКОГО КОСМИЗМА

Пасечник Александр Сергеевич, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

В статье предпринята попытка анализа своеобразия явления русского космизма в проблеме взаимодействия человека с природой как космосом.

Особенность русского космизма в том, что он никогда не выступает как наука в чистом виде, а как срез общего национального и мирового культурного целого, как особая направленность русской культуры, как космическое мировоззрение русского народа.

Связанность человека и космоса раскрывается во многих религиозных и философских системах. Созерцательное восприятие космоса, восходящее к античности, преобладало на протяжении многих веков. Во все времена находились мыслители, которые подчеркивали эту неотделимую связь. Но только в конце XIX - начале XX века в России зародилась русская космическая философия, в которой философы, ученые и художники стремились раскрыть взаимосвязь человека и космоса в логических теориях, в живописи, в музыкальных формах, т.е. создать исследование космической миссии человека, его космического происхождения. Это явление получило название «космизм», из чего следует, что космизм является одним из философских течений, представляющих мир в целом.

В наше время русский космизм стал предметом обширного исследования. Сотни работ написаны как о самом явлении, так и о его отдельных представителях. Исследователи понимают космизм как «психологический и мировоззренческий феномен, который находит проявления в различных сферах культуры - религии, философии, искусстве, литературе, обыденном сознании; глубинное переживание человека и космоса, в рационализированной форме выражаемое мировоззренческими идеями и философскими принципами, которые соответствуют различным этапам культурной истории человечества» [2, с. 449].

Согласно философам-космистам, человек является частью космического единства и соответствует гармоничному порядку космопланетарного целого, являясь частью сознательного развития природы и общества, а человечество понимается как часть целостного, единого организма (природы), который развивается по биологическим законам [3].

Характерной чертой русского космизма является усилие космистов осветить поставленные вопросы, отразить отношение к человеку, обществу и природе в глобальном и космическом масштабе. Представленная позиция дает основание полагать, что именно космизм как научно-религиозное течение стал проводником глобальных идей в русской философии. Космисты впервые начали основывать идею человеческого единства не только на теоретических доктринах социально-политического, экономического или идеологического порядка, но и руководствоваться экологическими и этическими соображениями.

Обычно выделяют три направления русского космизма:

1. Религиозно-философский (Н. Ф. Фёдоров);
2. Естественно-научный (К. Э. Циолковский, В. И. Вернадский);
3. Культурно-религиозный (В. Ф. Одоевский, А. В. Сухово-Кобылин).

Идеи представителей каждого направления часто противоречат друг другу. Однако признание существования смысла космоса и человека в каждом направлении неопровержимо.

Для космистов человек — это в первую очередь космическое существо, и ритмы, происходящие в космосе, определяют всю жизнь человека на земле. По учению русских космистов, человек на Земле проходит лишь часть своего развития, которое отнюдь не является полным [4]. Далее наступит день, когда человек достигнет такого уровня эволюции, что покинет Землю и отправится в далекие миры. Современная тенденция распространения глобальных проблем на все сферы человеческой деятельности определила важность идей русского космизма для понимания перспектив будущего мироустройства [5].

Поэтому и в философии, и в искусстве независимость мышления русских космистов может быть продемонстрирована без особых затруднений. Однако исследование часто направлено не на поиск оригинального и отличительного элемента, а на выявление влияний.

В учении философа и изобретателя К.Э. Циолковского, главная цель человечества — проникновение в космическое пространство и господство над ним. Не даром философ сказал: «Земля — колыбель человечества, но нельзя вечно жить в колыбели» [6].

Н.Ф. Федоров верил, что наука на нашей планете настолько возрастет, что мы сможем контролировать климат и управлять атмосферными процессами.

В концепции российского философа и публициста В.С. Соловьева, окружающая нас действительность — это загадка и задача для ума. Вечный или божественный мир — это полнота всех вещей и реализация добра, истины и красоты. Именно в этой сфере происходит развитие человека в существо, которое превосходит свою природу и становится полностью духовным.

В.И. Вернадский рассматривал человечество как часть биосферы. Биосфера — это внешняя область Земли, которая граничит с космосом и объединяет его проявления. Но, человек — это существо, которое

преобразует природные условия с помощью своего разума. Философия Вернадского указывала на то, что в будущем человечество достигнет автотрофии, то есть станет независимым от других форм жизни.

Итак, в философии космизма четко определены два типа отношений между человеком и космосом: человек рассматривается как неотъемлемая часть космоса и как эволюционный фактор, активно влияющий на окружающий мир. В учениях русских космистов проводится мысль, что философия способна и должна влиять на научный прогресс и может не только обозначить исследователям контуры будущего, но и привести человечество к новым скачкам в развитии.

Список литературы

1. Емельянова, И.А. Проблема становления онтогносеологии русского космизма / И.А. Емельянова // Журнал: Вестник ОГУ, 2012. — №7 (143). — С. 24–27.
2. Космизм. Глобалистика: международный междисциплинарный энциклопедический словарь. / И.И. Мазур, А.Н. Чумаков. — М.: ЕЛИМА. — 2006. — 1159 с.
3. Керницкий, В.Н. Современный русский космизм / В.Н. Керницкий // Журнал: Актуальные проблемы авиации и космонавтики, 2019. — С. 705–707.
4. Миргородский, В.Н. Слово о русском космизме / В.Н. Миргородский // Московская Государственная Консерватория им. П.И. Чайковского. Журнал: Проблемы русского космизма, 2016. — С. 178–185.
5. Особенности русского космизма // Электронный ресурс // URL: <http://cosmizm.ru/o-russkom-kosmizme/osobennosti-russkogo-kosmizma/> (дата обращения: 27.09.2022).
6. Циолковский, К.Э. Исследование мировых пространств реактивными приборами / К.Э. Циолковский. — М.: Вестник воздухоплавания. — 1912. — № 3. — С. 16.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Пасечник Александр Сергеевич, 3 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

В настоящее время современные технологии приобретают особое значение, отнимая у физической культуры её значимость, особенно среди студентов. На первый взгляд, эта проблема может показаться не столь глобальной, но нейтральное отношение к ней может оказать негативное влияние на все поколение. Чем раньше студенты решат проблему физического воспитания в своих жизнях, тем быстрее они смогут добиться успеха в личной и профессиональной сферах.

Нужно отметить, что это исследование актуально, поскольку физическая культура играет большую роль на протяжении всей истории человеческого общества. Именно поэтому стоит пропагандировать физическое воспитание и занятия спортом среди молодежи и студентов [6].

Физическая культура в учебных программах высших учебных заведений является средством развития будущих профессионалов и специалистов. В целом, студенты, занимающиеся спортом, характеризуются лидерскими качествами, общительностью и коммуникабельностью. Такие студенты более активны в учебном процессе, у них формируется более высокая устойчивость к стрессу, определенный распорядок дня, уверенность в себе и, прежде всего, более высокий уровень здоровья [4].

Все вышесказанное определяет важность и значимость физической культуры в университетах, а также необходимость её популяризации среди студентов.

Недостаточная двигательная активность негативно влияет на многие функции растущего организма, что является патологическим фактором в возникновении и развитии различных заболеваний.

Целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование физической культуры студента как системы качеств личности, как составной части общей культуры будущего специалиста, который сможет применять ее в учебе, в социальной и профессиональной деятельности и в семье [2].

Учитывая потребность в эффективной рабочей силе на данном этапе общественного развития, физическая подготовка студентов приобретает все большее значение. Более того, занятия физической культурой и спортом не только дают людям ощущение физического совершенства, но и придают им силы и укрепляют их дух. Физическая культура также повышает уровень моральных качеств человека, которые жизненно необходимы в современном обществе. Физическая культура приобретает большое значение в воспитании каждого человека, поскольку она воздействует на него с разных сторон, формирует его моральные качества, влияет на физическое состояние, служит стимулом поиска новых подходов к жизни и работе. Занимаясь физической культурой, учащиеся узнают о закономерностях развития физических качеств и двигательных навыков, приобретают знания о строении и функциях организма и его систем, что расширяет уровень их образования. Физическое воспитание - очень сложный и многофункциональный психофизиологический процесс, особенно когда люди не уделяют достаточного внимания физической культуре [4].

С детства все знают о пользе здорового образа жизни и необходимости физической активности и спорта. Те, кто достаточно мотивирован на физическую культуру, придерживаются физической активности всю жизнь. Почему же многие люди перестают заниматься спортом, хотя с детства знают о преимуществах здорового образа жизни?

Проанализировав статистические данные последних лет, можно с уверенностью сделать вывод, что показатели здоровья молодежи ухудшаются. Это результат того, что молодые люди не занимаются спортом, не ведут правильный образ жизни, не заботятся о своем здоровье и не думают о последствиях в будущем. У этого явления есть логическое объяснение. В настоящее время уделяется слишком малого времени и внимания к физической культуре. Причины - недостаток средств, малоподвижный образ жизни, плохое освещение в СМИ и т.д. Все это мешает молодым людям быть мотивированными и заинтересованными в физическом развитии. Эта проблема особенно затрагивает обучающихся в университетах, потому что именно в это время и в этом возрасте они развиваются и в них закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным [1].

Человек, собирающийся заниматься спортом, обязательно должен ставить перед собой цель и идти к ней. Целью должно являться не только укрепление здоровья, но и достижение какого-либо спортивного результата.

К сожалению, в настоящее время физическая культура занимает почти последнее место по значимости в жизни студента. Проведя анонимный опрос среди студентов юридического факультета Новосибирского государственного аграрного университета, обучающихся на 3-м курсе, удалось выяснить, что несмотря на то, что 75% студентов считают, что занятие физической культуры положительно влияет на состояние здоровья, сон и общее состояние человека, 60% студентов недовольны своим здоровьем, 70% студентов не занимаются спортом в свободное время и 90% считают, что занятий физической культурой в обязательном порядке не должно быть вовсе, либо предпочитают свести ее на минимум.

Студентам необходимо осознать роль физической культуры и спорта в своих жизнях, а для того, чтобы это сделать, им нужно прийти к выводу о их важности. Чем раньше они поймут, что необходимо вести здоровый образ жизни, тем лучше. Физическая культура - это целенаправленный процесс воздействия на человека с целью его физического совершенствования, развития и образования. Образование рассматривается как совокупность социально приобретенных знаний, это специфическая форма социализации. Как отмечают С.В. Шевченко, Е.С. Романенко и Л.А. Ситак, это культурно обусловленная и культурно значимая деятельность, направленная на сохранение и передачу знаний данного общества с целью его поддержания через формирование определенного типа общества и личности [3].

Список литературы

1. Кочетова, С.В. Прянишникова, Д.Н. Физическая культура в жизни студента / С.В. Кочетова, Д.Н. Прянишникова // Журнал: Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019. — №4-1. — С. 1-3.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. — М.: ГЦИФК, 1992. — 119 с.
3. Шевченко, С.В. Романенко, Е.С. Ситак, Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры / С.В. Шевченко, Е.С. Романенко, Л.А. Ситак // Журнал: Austrian chournal of Humahities and Social Scienics, 2014. — №3-4. — С. 125-128.
4. Ярлыкова О.В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. / О.В. Ярлыкова // Журнал: Профессиональная ориентация, 2015. — №1. — С. 75-79.
5. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе / О.В. Ярлыкова // Журнал: Профессиональная ориентация, 2015. — №2. — С. 32-35.
6. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. / О.В. Ярлыкова, Г.В. Шипилова // Журнал: Таврический научный обозреватель, 2016. — №1-3 (6). — С. 101-103.

ПРОФАЙЛИНГ КАК ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В РАССЛЕДОВАНИИ И РАСКРЫТИИ ПРЕСТУПЛЕНИЙ /PROFILING AS AN IMPORTANT DEVICE FOR INVESTIGATING AND SOLVING CRIMES

Перминова Яна Александровна, студент
Новосибирский государственный аграрный университет
Алишова Зайнаб Магомедтагировна – научный руководитель, старший преподаватель

Today, the introduction of new methods and skills of reading non-verbal communication in criminal proceedings solves the problem of increasing the effectiveness of solved crimes. One of the most interesting methods of obtaining information is the method of profiling.

What is meant by the concept of "profiling"?

Profiling refers to the process of predicting the behavior of a person with the help of a set of psychological methods, as well as methods of personality assessment, which are based on the analysis of private signs, appearance, characteristics and behavior. Еще одной распространенной функцией профайлинга стала безинструментальная детекция лжи, главная задача которой состоит в проверке достоверности сообщаемой человеком информации за счет оценки его вербального и невербального поведения.

A specialist who creates a portrait of an unknown criminal by analyzing the crime scene and determining his habitat is called an aprofiler. It is important to separate the aprofiler from the verifier, who works with a list of collected data. The main difference between two professions is the presence of a person in relation to whom the verifier needs to prepare an accurate conclusion, that is, to determine his involvement or non-involvement in any of the events under investigation [1].

Nowadays, it is difficult to imagine a field of human activity, in which profiling has not been consciously or unconsciously. Recruitment is an example, because the process of hiring employees is very important for all organizations, transport security also uses profiling methods for identifying and inspecting suspicious individuals. But the area in which the most extensive use of human evaluation through the methods of psychology is a legal, in particular in the field of law enforcement. The form in which we now imagine and use profiling methods became known due to the science of criminology, as a result of which it became much easier to create psychological portraits of criminals [2].

The history of the development of profiling goes back to the 19th century, to be exact in 1888, when the British surgeon Thomas Bond first attempted to create a psychological portrait of the serial killer and maniac Jack the Ripper. Bond compiled a fairly comprehensive portrait of the suspect, assumed to determine his age and appearance, the clothes he wore, his mental state and deviation, his place of residence and work. Unfortunately, it was not possible to compare the put forward assumptions of Thomas Bond and the serial killer himself, as the maniac was not caught [1].

The name of the Italian psychiatrist, Cesare Lombroso, is no less famous in the process of profiling studies. He is considered to be the founder of the Italian school of criminal anthropology, which explains the connection between physiological and anatomical features of a person and his inclination to commit crimes. As a result of Lombroso, 18 criteria were identified in the forensic profile that should be met by people who commit crimes [3].

Without considering the fact that as early as the 19th century it was possible for people to reconstruct psychological portraits of alleged criminals and make descriptions of their physical appearance, it was only in the 1950s that the first experience was made on the use of profiling as a criminalistic tool in the search for the unknown.

American psychologist James Brussel described this method, based on the particular case of disclosing the identity of the "Crazy Bomber", who in the 1950s-60s organized explosions in crowded places. The psychologist managed to create a portrait of the criminal, so the police were soon able to catch him. For many people it was surprising, but Brussel's description matched the image of the criminal by 99% [3].

Nowadays, personality profiling is actively used by Western and European agencies, such as U.S. federal law enforcement agencies to solve serial violent crimes. In Germany, there are special departments within the structure of the criminal police whose officers receive special training and can compile psychological portraits of criminals.

Attempts to use personality profiling methods were made in the USSR as early as the 1920s, and practical application occurred in the 1980s, when there was an active search for serial killer and maniac Andrei Chikatilo. Psychiatrist Alexander Bukhanovsky succeeded in compiling his fairly accurate psychological portrait, which consisted of 67 pages of typewritten text. Professor Bukhanovsky managed to calculate almost all parameters of the criminal: his weight, height, diseases, profession, his clothes and the briefcase in which he carried the murder weapons [4].

According to experts, the main and priority task of law enforcement agencies should be crime prevention. And profiling methods can be used when protecting public order and public safety at urban infrastructure facilities, during mass events.

Criminalistics profiling is a device for the solving of crimes, and its task is to determine the identity of the person by the method and nature of the crime. There are several methods of profiling that can be used in the work of law enforcement officers in the process of solving crimes. Such methods include [5]:

1. Creating a psychological and criminalistic portrait of the offender;
2. Implementation of the method of "geographical profiling";
3. Use of data verification method in the process of investigative actions and operational-investigative activities;
4. Modernization of information systems of internal affairs bodies.

The first method has already been devoted to a few paragraphs above, everything is quite clear.

As for the second methodology, that is, "geographical profiling," we have already partially discussed this topic above. Its essence is to determine the consistency in the process of committing crimes in certain places, in the process of determining the alleged location of the criminal, and is also quite important in the search for missing persons. This method of profiling is considered the most effective of all highlighted [5].

The next direction is a verification of the data obtained, that is, the assessment of the reliability of the obtained testimony in the process of operational and investigative activities, which is based on knowledge of the psychology of personality, the ability to communicate at the verbal and non-verbal levels. In the process of interrogation, confrontation, search and verification of evidence there is an observation of human reactions by experts [5].

The process of non-verbal communication (a person's facial expressions, gestures, voice) is the most interesting and most important for psychodiagnostics because it is much more difficult to control. A person involuntarily makes movements with different parts of his body, changes his intonation, which also cannot be said about the contraction of his facial muscles. It is important for specialists to be able to correctly interpret the causes of human emotions, because everything is completely different for everyone.

And finally, the fourth trend - an information database. Database, which would contain psychological and criminalistic portraits of criminals, information on their behavior and psychological state, places of possible hiding from investigation and other would simplify much the process of work. This method will allow law enforcement officers to work more quickly and efficiently, it will expand their professional abilities in the process of solving crimes, will allow them to make correct and balanced decisions when conducting investigative actions.

Profiling is a method widely known and used by many services in different countries. However, there are opposing judgments in its favor.

Many experts believe that the practical effectiveness of the personality assessment process on the psychological side has a weak evidence base. This statement is based on several studies that have been conducted. A group of scientists from the University of Liverpool analyzed the cases of more than 100 violent offenders in Britain, compared their actions at crime scenes, the social and demographic characteristics, as well as their background, and came to the conclusion that there is no linear relationship between them, and therefore we cannot speak of a common psychological portrait of criminals (violators) [2].

Another factor that undermines the effectiveness of criminal profiling is the wasted resources of law enforcement officers. Expertise of profilers has an important role in the process of solving crimes, they can let the investigation on a false trail, which leads to a loss of time resources, as well as possible new victims.

Today, profiling is a technology used not only in criminalistics, but also in many other spheres of activity, including commercial profiling. For example, in economic, political and lawyer structures, civil aviation, employment and many other areas, experts in personality profiling are often invited by one of the parties in business negotiations. Identification of stable micro-expressions has allowed profiling to move a few steps forward, to integrate into many structures, and the development of related disciplines allows it to improve further.

The use of profiling methods allows people to more deliberately approach the process of their communication with others, to understand the intentions of the people around them, to recognize the truthfulness of their responses and reactions. Profiling is a really effective technology, it can be called the highest form of psychological skill. Those wishing to master this method of personality assessment must be prepared for hard training and in-depth study of many aspects of biological, psychological, anatomical and other scientific disciplines. And the training of employees of departments fighting crime to the elements of profiling will increase the effectiveness of their work several times, which will be an impediment to the actions of criminals to hiding traces and other obstacles.

List of literature

1. Burmistrova N.S. The concept and history of profiling. – [Electronic resource]. – Mode of access: <https://docs.yandex.ru/docs> (date of application 01.04.2023).
2. Profiling: Is it possible to create a reliable portrait of a person without looking. – [Electronic resource]. – Mode of access: <https://trends.rbc.ru> (date of application 01.04.2023).
3. The history of profiling. – [Electronic resource]. – Mode of access: <https://blog.studyli.ru> (date of application 02.04.2023).
4. The first "profiler" of the USSR. Professor Bukhanovsky. – [Electronic resource]. – Mode of access: <https://ratnik.tv> (date of application 03.04.2023).
5. Kanuzel A.E. Profiling as a technique for detection and investigation of crimes / A.E. Kanuzel, E.E. Stepanova // Criminalistics: yesterday, today, tomorrow. 2019. №4 (12).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Пермяшкина Алена Алексеевна, 2 курс, инженерный институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель

Здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благосостояния. [1, с.9] От состояния нашего здоровья зависит решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и перегрузок, выполнение планов, задач. К сожалению, на сегодняшний день, многие люди пренебрегают даже самыми простейшими нормами здорового образа жизни.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Ведь именно в этот период молодые люди так «старательно» пренебрегают элементарными правилами гигиены быта, режимом питания, сна, двигательной активностью, что негативно сказывается на их общем состоянии.

Вопрос о необходимости физического воспитания личности был актуален во все времена. Данную тему раскрывали многие отечественные и зарубежные ученые в своих научных трудах. Исследованиями о физической культуре и спорте в условиях высшего образования занимались такие отечественные исследователи, как В. А. Масляков, В. С. Матязов, Ю. А. Ямпольская и др.

Целью данного исследования является рассмотрение влияния физической культуры на здоровье студентов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить взаимосвязь физической культуры со здоровым образом жизни;
2. Рассмотреть роль физической культуры в жизни студентов;
3. Провести социологический опрос среди учащихся.

Предметом исследования является влияние физической культуры на здоровье студентов.

Объект исследования – студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, соответствует формированию здоровья будущего специалиста. Существенной стороной здорового образа жизни является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности. [1, с.8]

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели.

Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч. занятий в неделю. [3, с.37]

Физическое воспитание — это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и формировании физических качеств человека. [2, с.8]

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. [2, с.11]

Как уже говорилось ранее, студенческие годы – это то время, когда физическая активность особенно важна. Будучи студентами, большое количество времени мы проводим в стенах университета. Бывают дни, когда в расписании стоит 5, а то и 6 пар, и хорошо, если это будут практические подвижные занятия, к примеру, работа в мастерских, но иногда все эти пары оказываются лекциями. Суммируем время и получаем 7,5 – 9 часов сидячего состояния, а это очень негативно сказывается как на самочувствии студента, так и на его здоровье в целом. Усталость, слабость, рассеянность, низкая концентрация внимания – такой итог учебного дня. В такие загруженные будни физическая активность необходима. В идеале одной из 5 пар должна быть пара физической культуры, после которой у студентов появляются заряд бодрости, жизненная энергия, душевный подъем, улучшается мозговая деятельность, повышается настроение.

Чтобы подтвердить все, что было сказано выше, я провела социологический опрос среди студентов группы 3206 Инженерного института. В опросе приняли участие 24 человека в возрасте от 18 до 24 лет. Учащимся было задано 2 вопроса и результаты оказались следующими.

1. Как вы себя чувствуете после 5 пар, среди которых не было занятия физической культурой?



54 процента респондентов отметили, что после 5 пар чувствуют себя морально и физически истощенными, желание учиться полностью пропадает, знания не усваиваются. 21 процент утверждают, что их состояние никак не меняется. 25 процентов говорят о том, что всегда чувствуют себя по-разному, на состояние влияют другие факторы.

2. Как вы себя чувствуете после 5 пар, среди которых было занятие физической культурой?



54 процента респондентов отметили, что если в течение такого трудного дня было занятие физической культурой, то их самочувствие значительно улучшалось, появлялись силы и желание учиться. 12 процентов утверждают, что после пары физической культуры чувствуют усталость и нежелание учиться. 21 процент говорит о том, что ничего не меняется. 13 процентов не посещают занятия по данной дисциплине в связи с освобождением по состоянию здоровья.

Из данного опроса видно, что занятия физической культурой важны и полезны для студентов. Физические нагрузки положительно сказываются не только на состоянии организма, но и на умственных способностях.

Таким образом, физическое воспитание в высшем учебном заведении является необходимым показателем в формировании общей и профессиональной культуры современного специалиста. Физическая культура — предмет, изучаемый на протяжении всей жизни. Более глубокие познания молодые люди должны получить в стенах университета, ведь именно в этом возрасте формируется мировоззрение, осознанное отношение к своему здоровью и к двигательной активности в дальнейшем.

Список литературы

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань: КНИТУ, 2019. — 152 с. Текст: электронный. URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> [дата обращения: 30.10.2022].
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/496334> [дата обращения: 30.10.2022].
3. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — М.: РУТ (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст: электронный. URL: <https://e.lanbook.com/book/269504> [дата обращения: 01.11.2022].

БЕЗОПАСНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Попова Анастасия Вячеславовна, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Примерно 40% россиян имеют избыточный вес или страдают ожирением, что представляет собой серьезную проблему, поскольку связано с многочисленными медицинскими осложнениями, включая повышенный риск развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже смерти.

Существуют различные методы снижения веса, от минимально структурированных самостоятельных подходов до контролируемых врачом режимов сбалансированной диеты. Подход, используемый для похудения, должен быть комплексным, что приведет нас к желаемому и безопасному результату. Это: употребление специальных средств для похудения (не являющихся лекарственными), соблюдение правил сбалансированного питания, установка режима дня (биологические часы), хирургические операции, занятия физическими нагрузками.

Одним из компонентов является физическая нагрузка, которая несет основную роль и требует значительных усилий, в связи с этим многие выбирают специальные средства для похудения, которые избавят от нежелательного избыточного веса более легким способом, поэтому добавки могут показаться самым правильным решением (производители обещают значительные результаты), но стоит помнить о том, что большинство заявлений не подтверждено клиническими исследованиями, и существуют определённые риски при употреблении таких средств. Отсутствие физических нагрузок приводит к тому, что мышечная ткань становится рыхлой, не эластичной, дряблой и уменьшается в объеме.

Пищевая добавка – это любой продукт, который принимают перорально для дополнения обычного рациона. Не все добавки предназначены для похудения. Она может стать источником дополнительных питательных веществ для потребителей, которые не получают достаточного количества определенного ингредиента в повседневной еде (например, белки).

В составе БАДов могут быть: витамины (все или только отдельные), минералы, аминокислоты, ферменты, растительные продукты или травы, железистые экстракты, животные компоненты.

Многие принимают добавки по различным причинам: чтобы похудеть или набрать вес, восстановить потерянные питательные вещества, нарастить мышечную ткань, поддержать физические функции, например, зрение, улучшить сон или повысить энергию.

Действие многих добавок для похудения заключается в следующем: уменьшить тягу к еде, почувствовать сытость, ускорить метаболизм, замедлить липидный обмен в организме, не позволить телу усваивать жир из продуктов. Многие добавки безвредны, а некоторые могут даже быть эффективны для создания чувства насыщения, сжигания жира или ускорения метаболизма.

Ключевые проблемы, с которыми можно столкнуться при употреблении таких средств: учащение пульса, повышенное артериальное давление, жажда (немотивированное беспокойство), диарея, бессонница, проблемы с почками, повреждение печени, ректальное кровотечение.

Важно понимать такой момент - все работает в комплексе. Если мы говорим о физических нагрузках, то питание будет компонентом, который идет к нагрузкам, как ускоритель желаемого результата, а это в свою очередь означает, что друг без друга спорт и питание не могут существовать.

Физические упражнения – это то самое средство профилактики замедления обмена веществ и потери мышечной массы тела. Занятия спортом увеличивают потребление энергии во время и после тренировки и провоцируют снижение веса. Кроме того, физическая нагрузка предотвращает потерю мышечной массы и стимулирует ее набор.

Рост мышечной ткани требует больше энергии, благодаря чему предотвращается снижение скорости обмена веществ.

Сбалансированное питание, направленное на похудение, намного эффективнее, чем низкокалорийные или несбалансированные диеты. Эти методы похудения могут негативно сказаться на работе организма, они не способствуют сохранению результата и приводят, в долгосрочной перспективе, к обратному набору веса, поэтому важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов.

Физические нагрузки помогут сохранить мышечную массу, поддерживая благоприятный для похудения энергетический баланс.

Важно помнить о том, что потеря более трех килограммов в месяц ведет к негативным последствиям таким как: ослабление иммунной системы, потеря либидо, сердечная недостаточность, сбой менструального цикла, спазмы мышц, аритмия, утрата трудоспособности, трофические изменения ногтей и волос.

Таким образом, следует помнить, что какие бы не были заманчивые предложения со стороны производителей об употреблении средств для похудения, они не будут являться безопасным гарантом качества нашего здоровья. Нужно полагаться на себя, воспитывать силу воли, а значит учиться физическими основами. Комплексный подход к своему здоровью, правильный расчет оптимального для организма сброса веса приведет к безопасному и желаемому результату.

Список литературы

1. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059>.
2. Никулина Ю.И., Голубина О.А. Физическая культура и правильное питание как способы коррекции избыточной массы тела / Никулина Ю.И., Голубина О.А. [Электронный ресурс] // Студенческий научный форум. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017031437?ysclid=lap76grkiv822344474>.
3. Angela Marinilli Pinto, Amy A. Gorin. Successful Weight-loss Maintenance in Relation to Method of Weight Loss / Angela Marinilli Pinto, Amy A. Gorin, Hollie A. Raynor, Deborah F. Tate, Joseph L. Fava, Rena R. Wing [Электронный ресурс] // Wiley Online Library. — URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2008.364>.

УПРАВЛЕНИЕ КЛИЕНТСКИМ ОПЫТОМ С ПОЗИЦИИ БАЗОВЫХ ФУНКЦИЙ МЕНЕДЖМЕНТА / VERWALTUNG DER KUNDENERFAHRUNG AUS DER POSITION GRUNDLEGENDER MANAGEMENTFUNKTIONEN

Попова Виктория Николаевна, 1 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Пузынина Лариса Анатольевна научный руководитель, старший преподаватель

Dieser Artikel betont, wie wichtig es ist, den Bedürfnissen der Kunden gerecht zu werden, was zu einer positiven Kundenerfahrung beiträgt, die es Unternehmen auf dem Markt ermöglicht, einen Wettbewerbsvorteil zu erzielen. Man beschreibt das Management der Kundenerfahrung anhand grundlegender Managementfunktionen wie Analyse, Planung, Organisation, Motivation, Koordination und Kontrolle. Es wurden die Unterschiede des Systems der Interaktion aktueller und zukünftiger Käufer analysiert, die das Unternehmen verwenden wird, um zukünftige Interaktionen mit dem Kunden zu organisieren und sicherzustellen.

In den letzten Jahren hat das moderne Management den Verbraucher in den Mittelpunkt aller Geschäftsprozesse des Unternehmens gestellt. Unter solchen Bedingungen war es für den Kunden wichtig, nicht das beste Produkt zu wählen, sondern jenes, das sich um ihn kümmert, die Verwendung vereinfacht, die Zeit reduziert und einfach bequem ist. Daher wird die Schaffung einer positiven Kundenerfahrung zu einem wichtigen Wettbewerbsvorteil.

Jetzt ist das Problem, Feedback zu erhalten, für zahlreiche Unternehmen, die ihm viel Aufmerksamkeit geschenkt haben, relevant. Der allgemeine Ansatz für das Kundenerfahrungsmanagement, bei dem die Erfahrung des Zusammenwirkens von Unternehmen und Kunden verwaltet wird, kann von der Position der grundlegenden Managementfunktionen aus betrachtet werden. Daher müssen die Kunden, mit denen das Unternehmen bereits zusammenarbeitet und die bestehenden Beziehungen kontinuierlich unterhält, mit einer analytischen Managementfunktion beginnen, die in diesem Fall die aktuellen Erfahrungen der Kunden des Unternehmens untersucht und analysiert.

Zu allererst ist es notwendig, die Zielgruppe des Unternehmens zu studieren und zu verstehen, ein Porträt zu erstellen, das eine Ergänzung zur Route des Kunden darstellt. Die Porträts sollten die Motivation des Kunden, seine demografischen Merkmale, Wünsche, Bedürfnisse und Bedarf umfassen. Die einfachste und effektivste Möglichkeit, ein Kundenporträt neu zu erstellen, besteht darin, direkt eine Zielgruppenumfrage durchzuführen [1]. Die Analyse der Kundenerfahrung sollte auch das Feedback der Kunden verarbeiten und so ihre Wünsche im Rahmen der Verbesserung der Geschäftstätigkeit des Unternehmens aufdecken. Niemand wird sagen, was in der Kundenerfahrung besser geändert werden muss als die Kunden selbst.

Es ist nicht notwendig, auf negative Bewertungen zu warten, Sie können in verschiedenen Phasen der Interaktion Umfragen durchführen, die Hauptsache ist, keine Aufdringlichkeit zu zeigen. Das Feedback der Kunden kann durch besondere Bedingungen, Rabatte und andere nette Boni gefördert werden [2]. Es ist auch möglich, die Erfahrungen potenzieller Kunden zu untersuchen, die wettbewerbsfähige Unternehmen ihnen bieten. Dies wiederum legt den Anfang für das Design der notwendigen Inhalte und die Förderung der Geschichte neuer Produktmöglichkeiten.

Als nächstes müssen Sie eine aktuelle Kundenkarte erstellen, die die Gesamtheit aller Kontaktpunkte widerspiegelt, die der Kunde durchläuft. Zum Erstellen der Karte werden Daten, die sekundäre Unternehmensdaten, Kundenfeedbackanalysen, Ergebnisse eingehender Interviews mit Mitarbeitern und Kunden, analytische Beschaffungsergebnisse u.a. umfassen, gesammelt. Die Kundenerfahrungskarte stellt eine zusätzliche Ebene zur Kundenroute dar. Ihre Aufgabe ist es, zu visualisieren, was eine Person in verschiedenen Phasen des Verkaufstrichters erleben und fühlen sollte. Schließlich ist es fast offensichtlich, dass, wenn der Kontakt der Marke mit dem Verbraucher stattfand, aber keine emotionale Interaktion stattfand, diese Kommunikation höchstwahrscheinlich das Ziel nicht erreichte und den Zustand des Kunden nicht änderte, da sie keine signifikanten Auswirkungen auf die Person hatte und sogar völlig unbemerkt blieb.

Nach dem analytischen Porträt können Sie mit der zweiten Funktion die Planung zur Verbesserung der Kundenerfahrung fortfahren. In diesem Stadium ist es notwendig, eine Reihe von Maßnahmen zu entwickeln, um die durch die Analyse der Kundenerfahrung identifizierten Problempunkte der Interaktion zwischen Unternehmen und Kunden zu beseitigen. Es ist notwendig, das Verhalten der Kunden vorherzusagen und auf dieser Grundlage Ihre Interaktionen mit ihnen zu planen. Darüber hinaus müssen Prinzipien für die erfolgreiche Gestaltung der Kundenerfahrung entwickelt werden, die durch die Unternehmensphilosophie, den Zweck und die Vision des Unternehmens gebildet werden können. Diese Vorhersage bietet die Voraussetzungen für die Gestaltung der Kundenerfahrung, die Verbesserung der Route, die Suche und die Entdeckung neuer Möglichkeiten für die effektive Vermarktung der Marke.

Es wird auch eine weitere Karte des Kundenpfads entwickelt, die erst jetzt den erwarteten Pfad des Kunden und seine positiven Erfahrungen an jedem Punkt der Interaktion beschreibt. Sie zeigt die Kundenerfahrung, die das Unternehmen bereitstellen möchte. Um eine bessere Interaktion zu erreichen, ist daher eine tiefere und detailliertere Segmentierung der Zielgruppe erforderlich, um den gewünschten persönlichen Ansatz zu berücksichtigen. Wenn ein Kunde sieht, dass er nicht nur für Profitmachen, sondern als Person behandelt wird, wird er weiterhin mit dem Unternehmen zusammenwirken und bereit sein, mehr Geld auszugeben als geplant, und er wird auch wieder zur Interaktion zurückkehren [1].

Nach Abschluss der Gestaltung der Kundenerfahrung, die zur Verbesserung der Kundenerfahrung erforderlich ist, können Sie mit der Ausführung dieser Aktionen fortfahren und somit die organisatorische Funktion widerspiegeln. Für diese Funktion ist Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Kundenbeziehungen und die von ihnen gewonnenen Kundenerfahrung charakteristisch. Alle Abteilungen, die mit Kunden interagieren, können auch als in gewissem Maße für die Erstellung von Kundenerfahrungen und die Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Kundenerfahrung verantwortlich angesehen werden. In jedem Fall kennt Vollkommenheit keine Grenzen und die Arbeit hört nicht auf.

Eine wichtige Funktion ist auch die Motivation der Mitarbeiter des Unternehmens, die sich unmittelbar auf die Erfahrungen der Kunden durch Interaktion auswirken. Für die Wirksamkeit dieser Funktion ist es notwendig, die Prinzipien des internen Marketings in die Aktivitäten des Unternehmens einzuführen. Dazu sollten Sie die besten Leute einstellen, sie mit Sorgfalt behandeln, sie für ihre Leistungen belohnen und ermutigen und sie regelmäßig umschulen. Es ist auch wichtig, dass die Mitarbeiter verstehen, dass eine positive Kundenerfahrung das Wohlbefinden verbessern kann, und dass die Mitarbeiter dies wünschen und in der Lage sein müssen, dazu beizutragen.

Die letzte Funktion des Kundenerfahrungsmanagements ist die Kontrolle und Koordination. In allen Phasen des Kundenerfahrungsmanagements ist es wichtig, im Rahmen dieser Funktion eine Bewertung durchzuführen. Mit der Dringlichkeit und Notwendigkeit, das Management der Verbrauchererfahrung zu verbessern, stehen Unternehmen vor der Komplexität der Vielfalt bei der Auswahl von Methoden und Instrumenten zur Messung und Bewertung der Verbrauchererfahrung. Die wichtigsten relevanten Methoden zur Messung der Kundenerfahrung sind: Index der reinen Loyalität (Net Promoter Score), Effizienz des Kundenservices (Customer Effort Score), Kundenzufriedenheitsindex (Customer Satisfaction Score) [4].

Der Prozess der Vereinfachung der Komplexität des Erfahrungsmanagements zukünftiger Kunden ist komplizierter, da das Verhalten des Kunden noch nicht bekannt ist, man kein Feedback von ihm erhält. Ein größerer Schwerpunkt liegt hier auf den Prognosen der Verbrauchererfahrung bezüglich der möglichen Entwicklung von Handlungen und Kundenverhalten. [3]

Literaturliste

1. Rudinsky MS Customer experience: kompetentes Management der Kundenerfahrung // Wirtschaft und Marketing in der Industrie: Materialien der wissenschaftlichen und technischen Konferenz der Studenten im Rahmen des internationalen Jugendforums «Kreativität und Innovation 2022» (Minsk, 19. bis 26. April 2022). - Minsk: BNTU, 2022. - S. 107-109.
2. Customer Experience - Wie man eine qualitativ hochwertige Kundenerfahrung durchdenkt und sichert [elektronische Ressource]. - Zugriffsmodus: <https://vc.ru/marketing/138082-customer-experience-kak-produmat-i-obespechit-kachestvennyy-klientskiy-opyt> (Bearbeitungsdatum: 17.04.2023).
3. Customer experience - über die Kundenerfahrung, ihre Metriken und das Management/das Management der Kundenerfahrung, die Forschung und die Verbesserung. [elektronische Ressource]. - Zugriffsmodus: <https://marketing.hse.ru/blog/customer-experience-o-klientskom-opyte-ego-metrikah-i-upravlenii/?ysclid=lgmfgyxs2f765974383> . (Bearbeitungsdatum: 17.04.2023). - S.4-5
4. Orlova M.V., Tarasenko D.S. Ein systemischer Ansatz zur Messung und Bewertung der Verbrauchererfahrung // Marketing in Russland und im Ausland. – 2022. – № 3 (149). - S. 22-28.

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Постонов Семен Александрович, 3 курс, инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Проблема потери конечности является нарастающей медико-социальной проблемой. К 2050 г. ожидается удвоение числа людей, страдающих от данной нозологии (МКБ 10 Z89.3-6). В дополнение к развитию протезов развитие микрохирургии создало возможность хирургической пересадки конечности, однако в 17% случаев приходится осуществлять реампутацию.

Протезирование конечностей является высокотехнологическим процессом, который в своем развитии следует за достижениями физики, химии и математики. На сегодня, наиболее перспективным типом протезов являются бионические миоэлектрические протезы. Будущее протезирования конечностей выглядит так: инвазивные электроды для управления, очувствление протеза, появление новых степеней свободы, нейроинтерфейсы.

Современные разработки в области протезирования выглядят обнадеживающими и создают ощущение появления еще более совершенных протезных изделий.

Протез (франц. *prothèse*, от греч. *prosthesis* присоединение, прикрепление) -аппарат или приспособление, служащее для восполнения или замещения отсутствующей части тела или органа.

Протезирование — система медицинских, технических и организационных мероприятий, направленных на восстановление утраченных форм или функций отдельных органов или самих органов. Условно различают протезирование анатомическое, функциональное и лечебное.

Под анатомическим протезированием понимают восстановление главным образом формы утраченного органа и частично функции (без посторонних источников энергии), например, протезы рук и ног, глаз, зубов, ушных раковин и носа, молочных желез и др.

Функциональное протезирование предполагает применение посторонних источников энергии для обеспечения функций конечности или органа, например, протезы руки с биоэлектрическим управлением, слуховые аппараты и др.

Лечебное протезирование направлено обычно на временное ограничение функции органов, например, применение корсетов при сколиозах, ортопедических аппаратов, ортопедической обуви.

Различают протезы нижних и верхних конечностей. К протезам нижних конечностей относятся протезы стопы, голени, бедра и на вылущенное бедро (при полном отсутствии ноги).

Протезы верхних конечностей в зависимости от назначения разделяются на косметические, воспроизводящие внешнюю форму руки, активные, воспроизводящие некоторые движения и рабочие функции. Кроме того, протезы различают по сегментам конечности: кисти, предплечья, плеча и вылущенного плеча.

Первое упоминание о протезировании в истории — побег из плена грека Фемистокла. Посаженный на цепь, он был вынужден отпилить себе ногу, а затем попросить знакомого плотника создать для него протез. С этого момента протезирование практически не развивалось, знаменитые пиратские крюки и деревянные ноги — протезы примерно того же уровня.

Протезы были изобретены уже в глубокой древности. Прототип искусственных ног — простая деревяшка, подставка вместо утерянной нижней конечности, сохранилась до настоящего времени. С течением времени она подверглась многим изменениям.

Изготавливаемые в XIX в. металлические гильзы (из листового железа, нового серебра или алюминиевой бронзы) были очень легки и в то же время весьма прочны. Подбивку никогда не укрепляли внутри гильзы, а только на культе, которую предварительно обертывали фланелевыми бинтами (сверху — вниз), затем надевали кожаную воронку, длинную и толсто набитую, после чего конец культы вставляют в гильзу таким образом, чтобы он свободно висел внутри, не подвергаясь никакому давлению. Только при этом условии можно было избежать раны на культе от трения.

Искусственные руки в XIX в. разделялись на «рабочие руки» и «руки косметические», или предметы роскоши. Для каменщика или чернорабочего ограничивались наложением на предплечье или плечо бандажа из кожаной гильзы с арматурой, к которой прикреплялся соответствующий профессии рабочего инструмент — клещи, кольцо, крючок и т. п. Косметические искусственные руки, смотря по занятиям, образу жизни, степени образования и другим условиям, бывали более или менее сложны. Искусственная рука могла иметь форму естественной, в изящной лайковой перчатке, способная производить тонкие работы; писать и даже тасовать карты (как известная рука генерала Давыдова).

В суставах каждого пальца находились пружины; от концов пальцев идут кишечные струны, которые соединялись позади кистевого сустава и продолжались в виде двух более крепких шнурков, причём один, пройдя по валикам через локтевой сустав, прикреплялся на верхнем плече к пружине, другой же, также двигаясь на блоке, свободно оканчивался ушком. Если желают при вытянутом плече сохранить пальцы сжатыми, то это ушко вешают на пуговку, имеющуюся на верхнем плече. При произвольном сгибании локтевого сустава пальцы смыкались в этом аппарате и совершенно закрывались, если плечо согнуто под прямым углом.

В СССР работы по созданию протезов верхних конечностей, управляемых биоэлектрическими сигналами от культы, были начаты в 1956 году. Промышленный выпуск протезов предплечья с биоэлектрическим управлением в СССР был начат в 1961 году.

Протезирование нижних конечностей.

Впервые протез C-Leg был показан Otto Bock Orthopedic Industry на всемирном конференции по ортопедии в Нюрнберге в 1997 году.

C-Leg использует гидроцилиндры для управления сгибанием колена. Датчики отправляют сигналы на микропроцессор, который анализирует их и сообщает, что сопротивление должно питать цилиндры. C-Leg является аббревиатурой от 3C100, номера модели оригинального протеза, но по-прежнему применяется ко всем Otto Bock протезам коленного сустава с микропроцессорным управлением. Функции C-Leg благодаря различным технологическим устройствам объединены в компоненты протеза. C-Leg использует датчик угла колена для измерения углового положения и угловой скорости сгибания сустава. Измерения производятся до пятидесяти раз в секунду. Датчик угла колена располагается прямо на оси вращения колена.

Современное протезирование

После развития механики, ближе к современности, стали появляться более совершенные виды протезов, которые хорошо имитировали потерянную часть тела или даже протезы, способные двигаться за счёт специальных встроенных механизмов.

Но это были лишь протезы внешних частей тела, протезы внутренних органов (например, AbioCor) появились уже в век электроники, а современная медицина, возможно, вообще исключит протезирование благодаря новейшим технологиям стволовых клеток, но на данный момент они до конца еще не разработаны.

AbioCor — аппарат искусственного сердца, предназначенный для лечения тяжёлой сердечной недостаточности.

AbioCor разработан массачусетской компанией Abiomed. Он располагается полностью в организме пациента, имеет внутренний аккумулятор, который подзаряжается от внешнего источника питания прямо через кожу, то есть не нуждается в подключении к проводам. Это снижает риск осложнений, связанных с инфекциями.

AbioCor может вживляться только при соответствии пациента определённым требованиям по росту и массе тела, из-за чего на этапе клинических испытаний пациентов отбирали только среди мужчин. Срок службы аппарата определён в 18 месяцев. В США аппарат получил одобрение.

Внутренняя батарея искусственного сердца позволяет пациенту свободно двигаться в течение одного часа, при установленном внешнем источнике питания, этот срок продлевается до двух часов. Возможна подзарядка аккумуляторов от обычной электрической сети.

В настоящее время разработан AbioCor II. Ожидается, что продолжительность службы аппарата будет достигать пяти лет. Новый вариант искусственного сердца также меньше предыдущего на 35 процентов, что позволяет имплантировать его женщинам. Предприняты меры, которые должны снизить вероятность развития инсульта, что было одним из замечаний контролирующих инстанций к первой модели AbioCor.

Бионический протез руки

В 2015 компания молодых разработчиков из Новосибирска создала технологию производства роботизированного протеза кисти, который будет втрое дешевле немецкого и в семь раз дешевле английского аналога. Это стало возможно благодаря отказу от дорогостоящих материалов. Карбон и титан новосибирские разработчики заменили полимерами и более дешевыми металлическими сплавами. Кроме того, в производстве используется 3D-печать.

В мае 2015 российская компания "Моторика" прошла сертификацию функционального механического протеза кисти, с этого времени цветные протезы с различными технологичными и игровыми насадками в России устанавливаются бесплатно. В настоящее время компания также занимается разработкой дешевого биоэлектрического протеза. i-Limb – протез руки под управлением смартфона.

Протез руки под управлением смартфона.

Это протез человеческой кисти. Как и многими другими подобными устройствами, им можно управлять при помощи мышц предплечья. Но куда большую функциональность ему придает мобильный телефон. Смартфон позволяет i-Limb выполнять одно из нескольких десятков запрограммированных действий, к примеру, завязывать шнурки, брать и отпускать предметы, набирать текст на клавиатуре и даже писать при помощи ручки или карандаша.

Bionic Ear - ухо, напечатанное на 3D-принтере

Это еще один удачный пример использования трехмерной печати в протезировании. Речь идет об ухе, которое не только может заменить потерянный орган, то также вернуть человеку слух. При создании этой искусственной части тела использовались гидрогель, наночастицы серебра, несколько проводов и живые клетки теленка. Последние при взаимодействии с человеческим телом превратились в натуральный хрящ, соединяющий череп человека с новым органом. А для того, чтобы вернуть человеку слух, в искусственное ухо был встроен слуховой аппарат.

Bionic Hand – протез руки с тактильными ощущениями

Bionic Hand может дать человеку информацию о размерах и форме объекта, к которому он прикасается, а также представление об его текстуре. Происходит это благодаря подключению электродов данного

устройства к нервной системе носителя. Пока что данная технология находится лишь в зачаточном состоянии. Но это уже успех. И в дальнейшем он будет развиваться все сильнее.

Протез из конструктора, управляемый силой мысли

На Западе среди обладателей iPhone относительно популярен набор MindWave Mobile, представляющий собой конструктор для создания примитивных устройств под управлением смартфона или специального шлема, считывающего активность человеческого мозга. Вот из этого простого набора семнадцатилетний школьник Шива Натан и создал протез человеческой руки. Шива Натан дополнил набор несколькими сторонними деталями и создал вполне функциональную искусственную руку, управлять которой можно при помощи силы мысли. Правда, для этого нужно быть полностью сосредоточенным - стоит только подумать о чем-то другом, и электронная конечность безжизненно обвисает

Одна из последних разработок в данной области — это так называемые биоэлектрические протезы верхних конечностей, которые приводятся в действие с помощью электродов, считывающих электрический ток, вырабатываемый мышцами культи в момент их сокращения. Затем информация передаётся на микропроцессор, и в результате протез приходит в действие. Благодаря новейшим технологиям искусственные руки позволяют осуществлять вращательные движения в кисти, захватывать и удерживать предметы.

Виды протезирования

Эндопротезирование: от эндо — внутри.

Эндопротезирование тазобедренного сустава

Замена шейки и головки бедра на металлический протез называется монополярным эндопротезированием. Замена проксимального отдела бедра и вертлужной впадины называется тотальным эндопротезированием тазобедренного сустава. В вертлужную впадину имплантируется ацетабулярный компонент (чашка), который может быть цементной или бесцементной фиксации. Бесцементная фиксация (pressfit) металлическая чашка с пористым покрытием забивается на место вертлужной впадины после обработки последней сферическими фрезами. В дальнейшем подразумевается остеоинтеграция кости в компоненты протеза. В чашку устанавливается полиэтиленовая или керамическая вставка (оксид алюминия), называемая вкладышем. В бедро имплантируется ножка с конусом на шейке для крепления головки эндопротеза. Головка бывает керамической или выполненной из различных сплавов.

Бедренный компонент (ножка) эндопротеза бывает цементной фиксации - и тогда крепится в бедре при помощи специального полимерного материала (костного цемента), а бывает бесцементной фиксации и как правило имеет пористое покрытие для возможности остеоинтеграции кости в компоненты протеза.

Цементная фиксация более пригодна для пожилых людей. Выделяют ряд осложнений – ятрогенный остеомиелит (нагноение), асептическое расшатывание компонентов протеза, различные сосудистые и неврологические нарушения. Нагноение бывает бактериологического плана (стрептококки, стафилококки и т. п.), вирусного (герпес), или грибкового и борются с ним соответствующими средствами —антибиотиками, противовирусными и противогрибковыми препаратами, особенно если конкретную причину удастся выявить в результате пункций и посевов.

Имплантаты (нем. Implantat) — класс изделий медицинского назначения, используемых для вживления в организм либо в роли протезов (заменителей отсутствующих органов человека), либо в качестве идентификатора (например, чип с информацией о домашнем животном, вживляемый под кожу). Имплантаты стоматологические — вид имплантатов для вживления в кости верхней и нижней челюсти, которые используются в качестве основы для прикрепления съёмных и несъёмных стоматологических протезов. Существует также имплантация капсул с фармакологическим содержимым, например, противозачаточных капсул Norplant (англ.), содержащих гормональные контрацептивы.

Протезирование биоэлектрическое

Протезирование биоэлектрическое — специальный вид реабилитации больных в основном с культями верхних конечностей, предусматривающий обеспечение их протезами с биоэлектрическим управлением исполнительными механизмами (органами).

В основе П.б. лежит биоэлектрическое управление протезом с использованием в качестве сигналов биотоков мышц культи. Электрическая активность мышц культи отводится с помощью электродов, соприкасающихся с кожей культи и расположенных в гильзе протеза. Порог срабатывания биоэлектрического протеза находится в пределах 25–40 мкВ. Поэтому при электрической активности мышцы в условиях ее свободного сокращения, равной 50 мкВ (при максимальном сокращении 100 мкВ), обеспечивается надежное управление протезом без утомления больного. Раздельность сокращения мышц-антагонистов, необходимая для управления движениями механизмов протеза, достигается специальной тренировкой под контролем зрения, которая обеспечивает больному информацию о характере активности управляющих мышц.

П. б. благодаря особенностям управления протезами и использованию внешнего источника энергии возвращает мышцам культи свойственную им функцию сокращения и расслабления, что способствует нормализации тканей культи и улучшению кровообращения в них. Кроме того, значительно снижаются энерготраты, уменьшаются компенсаторные движения, степень утомления больного, повышаются точность и координация осуществляемых действий, и надежность удержания предметов.

Важным элементом протезирования является тщательное изготовление гипсового негатива, определяющего форму приемной гильзы и места прилегания токопроводящих элементов. Места расположения

токоємников соответствуют проекции на приемную гильзу участков отведения наилучшей электрической активности мышц культи, выбранных для управления протезом.

Активные протезы дают возможность обслуживать себя, писать. Для работы применяют рабочие протезы, имеющие обычную гильзу с насадкой, в которую вставляются рабочие приспособления. Для приведения в действие протезов применяется электрическая энергия и энергия сжатого газа. Имеются биоэлектрические протезы (рис. 4); созданы методы отведения биоэлектрических сигналов от мышц кисти с помощью накладных электродов и усиления их в электронном полупроводниковом усилителе. Усиленный сигнал управляет работой электродвигателя постоянного тока. Все эти приспособления находятся в протезе.

Принцип действия оборудования: анатомическая гильза сделана из акриловой смолы с добавлением углеволокна, на ней мягкий полиэтиленовый вкладыш, который используется при протезировании бедра. К культе современные протезы крепят при помощи эластичного бандажа или чехла. Если гильза вакуумная, то из нее выкачивают воздух, после чего прикрепляют к культе. Важно, чтобы крепление было выполнено из прочных натуральных материалов.

Модульные, или шарнирные - еще один признак, по которому квалифицируются конструкции, заменяющие нижние конечности. Шарнир - это механизм, который выполняет функцию сустава во время движения. Существует несколько типов модулей с различными системами, которые создают амортизацию.

Простые шарнирные конструкции состоят из пружин, с помощью которых происходит амортизация и ограничение движения. Современные модели модульных протезов имеют тяги на основе гидравлических систем с электронным управлением. За счет гидравлических шарниров протезированная конечность двигается максимально плавно и легко.

Создание технических средств для восстановления способности инвалидов к ручной деятельности и самообслуживанию является сложной и во многом не решенной проблемой. Сложность задачи заключается не только в том, что необходимо создавать легкие и прочные устройства с высоким уровнем миниатюризации отдельных частей, но, главным образом, в принципах построения систем управления. Также у протезирования есть недостатки, от которых стараются избавиться. Например, определенный вид протеза подходит далеко не каждому человеку, и вовсе не любая часть человеческого организма может быть протезирована.

Назначение идеального активного протеза заключается в выполнении сложных и нетиповых рабочих операций, связанных с обеспечением жизнедеятельности инвалида и должен удовлетворять двум основным требованиям: косметичности и функциональности. В настоящее время решение первой проблемы достигнуто в удовлетворительных пределах, вторая же задача требует решения в соответствии с современным уровнем техники, что в свою очередь определяет необходимость разработки и улучшения современных протезов.

Список литературы

1. Славуцкий Я. Л. Физиологические аспекты биоэлектрического управления протезами. — М.: Медицина.
2. Фарбер Б. С., Витензон А. С., Морейнис И. Ш. Теоретические основы построения протезов нижних конечностей и коррекции движения.
3. Гурфинкель В. С., Малкин В. Б., Цетлин М. Л., Шнейдер А. Ю. Биоэлектрическое управление.
4. Кондрашин Н. И., Санин В. Г. Ампутация конечностей и первичное протезирование.
5. Кужекин А. П. Конструкции протезно-отопедических изделий.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Прокопенко Елизавета Максимовна 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Несмотря на наличие лекарственных и диагностических средств, научные достижения в области этиологии, увеличение числа аллергологов и пульмонологов, заболеваемость и смертность от бронхиальной астмы постоянно возрастают. Всё это явно свидетельствует о недостаточной эффективности существующей системы помощи. Экологические проблемы, использование различных химических веществ в быту только усугубляют эту проблему и заставляют медиков и специалистов лечебной физкультуры искать новые современные пути решения этой проблемы. В лечении и реабилитации больного бронхиальной астмой, лечебной физкультуре (ЛФК) принадлежит ведущая роль, она является мощным фактором оздоровительного воздействия на организм и оказывает огромное влияние на протекание и лечение болезней.

Бронхиальная астма — это часто встречающееся хроническое заболевание, поражающее дыхательные пути. Основным признаком астмы является приступ удушья, так же возникает кашель, затруднение дыхания при выдохе, свистящие хрипы, чувство сдавленности в области груди. Облегчить эти симптомы помогает лечебная физкультура. Физическая нагрузка и дыхательные упражнения активно снимают дыхательные спазмы и помогают в восстановлении дыхания. Благодаря ЛФК нормализуются висцерально-моторные рефлексy, в результате чего урежается частота дыхания и регулируется бронхиально-сосудистый тонус; в результате того, что происходит дополнительная нагрузка на мышцы, участвующие в дыхательной деятельности, человек с данным заболеванием может самостоятельно предупредить развитие астматического приступа в начальной стадии и контролировать его в дальнейшем. Дыхательные упражнения позволяют обеспечить контроль над

подвижностью грудной клетки, упражнения по развитию диафрагмального дыхания с удлиненным вдохом, позволяют укрепить брюшные мышцы. С помощью упражнений увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, происходит растягивание плевральных спаек, выведение мокроты, уменьшение застойных явлений в легких, совершенствуется механизм дыхания и координация дыхания и движений, повышается содержание CO₂ в легких.

Основная форма ЛФК — лечебная гимнастика, ее назначают в период между приступами при улучшении общего состояния больного. Занятия следует начинать и заканчивать легким массажем лица, предплечий и грудной клетки, в этих же целях применяются упражнения на расслабление мышц верхнего плечевого пояса и грудной клетки. Курс лечебной гимнастики делится на два периода: подготовительный и тренировочный. В подготовительный период больной знакомится со специальными упражнениями, которые нужны для восстановления механизма правильного дыхания, а инструктор с возможностями больного. Продолжительность этого периода 2–3 дня, обычно темп упражнений медленный. В тренировочном периоде применяются общеразвивающие, специальные и дыхательные упражнения. Темп медленный и средний, продолжительность — от 2 до 3 недель. В занятия лечебной физкультуры обычно включают легко выполняемые упражнения — в виде сгибаний, разгибаний, отведений и приведений конечностей, а также упражнения на разгибания туловища, наклоны вперед, в стороны, используют гимнастические предметы (палка, мяч), упражнения на гимнастической стенке.

Наиболее доступной формой лечебной физической культуры являются дозированная ходьба по ровной местности, легкий бег. Ходьбу необходимо проводить в летнее и зимнее время, при этом следует обращать внимание на ровное правильное дыхание и выдох. В зависимости от тяжести заболевания можно применять бег в медленном темпе. Ходьбу и бег лучше проводить на свежем воздухе. Рекомендуются лыжные прогулки в спокойном темпе, плавание в морской воде.

При бронхиальной астме нарушена подвижность грудной клетки, поэтому наибольшее внимание уделяется специальным дыхательным упражнениям, которые улучшают подвижность грудной клетки, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов, оказывают спазмолитическое действие. Сюда входят такие упражнения как:

1. Упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом, так как они тренируют диафрагму и брюшной пресс, участвующие в осуществлении полного выдоха.
2. Упражнения с произношением гласных и согласных звуков способствует понижению спазма бронхов при выдохе. Дыхательные упражнения с выдохом через рот с одновременным произношением гласных (а, у, е, и, о) и согласных (р, ж, ш, щ, з, с) звуков или их соединений, например: бре, бри, бру и т.п.
3. Обучение урежению дыхания для уменьшения избыточной вентиляции легких.
4. Надувание шаров, камеры, резиновых и грушевых предметов.

Простейшим методом выработки более глубокого дыхания является надувание воздушных шариков, для получения максимального эффекта шарик нужно надувать до тех пор, пока он не лопнет. Достаточно надуть по два воздушных шарика ежедневно. Умение управлять своим дыханием, возникающее в результате систематических тренировок дыхания, обеспечивает больному более полноценный дыхательный акт во время удушья, значительно облегчая его состояние, и требуя применения меньшего количества спазмолитических медикаментозных средств.

Упражнения и длительность лечебной физкультуры при бронхиальной астме подбираются индивидуально, это зависит от физической подготовленности занимающихся, тяжести течения заболевания и наличия дополнительных проблем со здоровьем. Продолжительность занятий должна увеличиваться постепенно. Больной во время тренировок не должен забывать о правильном дыхании.

В помещении, где проводится ЛФК, должны быть заблаговременно проведены влажная уборка и проветривание. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях, т.к. любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

Перед тем как приступить к упражнениям, необходимо подсчитать частоту сердечных сокращений и частоту дыхания: для этого нужно сесть на стул и, откинувшись на спинку, подсчитать пульс за 15 секунд и частоту дыхания за 30 секунд. В конце занятия необходимо снова подсчитать частоту пульса и частоту дыхания.

Занятия лечебной физкультурой оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений.

Больных бронхиальной астмой для назначения лечебной физкультуры обычно подразделяют на три группы (по клинко-функциональным показателям): «слабую», «среднюю», «сильную». Так же еще имеется отдельная группа, где пациенты должны заниматься только в стационаре и под руководством инструктора, строго индивидуально. К этой группе относятся люди с тяжелым течением бронхиальной астмы в фазе обострения, в астматическом статусе, с сопутствующей сердечной недостаточностью 2-й степени, гипертонической болезнью 3-й степени, с очень низкой переносимостью физических нагрузок, а также люди пожилого и старческого возраста. Так же рекомендуется заниматься с инструктором тем, кто впервые приступил к ЛФК.

В «слабую» группу включают тех людей, у кого бронхиальная астма относится к средней степени тяжести: бронхоспазмы проявляются ежедневно, обострения могут приводить к нарушению сна. Так же сюда относятся люди, которые только начали заниматься спортом или имеют дополнительные заболевания.

По мере улучшения состояния - в занятия включаются все больше динамических дыхательных упражнений, которые тренируют согласованность движений и дыхания. Общая нагрузка возрастает, занятия проводятся чаще. Применяются упражнения с предметами и дыхательные упражнения с сопротивлением. Таких людей уже относят к «средней» группе.

В «сильную» группу включают людей с легким течением заболевания: обострения не длительные, возникают 2-3 раза в год. Приступы удушья купируются, как правило, приемом различных бронхолитических препаратов внутрь. В межприступный период признаки бронхоспазма, как правило, не выявляются. Так же в этой группе могут заниматься люди, у кого бронхиальная астма находится в стадии ремиссии.

Занятия для «сильной» группы включают бег трусцой или быструю ходьбу, упражнения с отягощениями, упражнения у гимнастической стенки или на гимнастической скамейке. Темп выполнения некоторых движений возрастает до среднего или высокого. Можно применять подвижные игры. В заключительной части занятия обязательно выполняются звуковые упражнения и упражнения на расслабление: «облегченное положение», формы аутотренинга, смена напряжения и расслабления отдельных мышечных групп. Лечебную гимнастику полезно сочетать с физическими тренировками.

У лечебной физкультуры имеются свои противопоказания:

- Выраженная одышка, приступы удушья.
- Общее тяжелое состояние больного, тяжелое течение хронических заболеваний.
- Острая стадия большинства заболеваний.
- Злокачественные опухоли.
- Любое кровотечение
- Нестерпимая боль при выполнении физических упражнений.
- Лихорадочные состояния.
- Повышенная температура
- Наличие травматического фактора

Запрещаются любые перегрузки. Упражнения должны быть прекращены, если замечены первые признаки приступа удушья: неровное дыхание, спазм, кашель. К каждому упражнению у человека могут быть свои индивидуальные противопоказания. Необходимо помнить, что физическая нагрузка сама по себе может вызвать приступ бронхиальной астмы (так называемая астма физического усилия). Подобный приступ наступает через 5-10 минут после нагрузки и обусловлен охлаждением и «высушиванием» слизистой оболочки бронхов. В ответ на это развивается псевдоаллергическая реакция, что приводит к сужению бронхов. Больным с бронхиальной астмой нельзя заниматься экстремальными видами спорта. При астме очень важно дышать носом во время любой физической работы, так как, проходя через полость носа, воздух увлажняется и согревается.

Таким образом, регулярные занятия лечебной физкультурой занимают важнейшее место в лечении астмы: улучшают работу всех органов и систем, оказывают активирующее действие на дыхание, укрепляют дыхательные мышцы, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растяжению спаек плевры, выведению мокроты, уменьшению застойности в легких, улучшают дыхательный механизм. Более того, в профилактике, в лечении и в реабилитации ЛФК действует как прямо, так и косвенно, одновременно оказывая положительное влияние на многие другие системы и функции организма. Однако несмотря на это нужно помнить о противопоказаниях, и не допускать ухудшения состояния во время тренировки.

Список литературы

1. Волкова Т. И., Таланцева В. К. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие; 294 стр.; 2019 г
2. Сапего А.В., Тарасова О.Л., Полковников И. А. Физическая реабилитация: учебное пособие; 210 стр.; 2014г.
3. Магомедов Р. Р., Стрельников Р. В., Мхце Б. А. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход: учебное пособие; 167 стр.; 2019г.
4. Федотова И.В., Таможникова И.С. Лечебная физическая культура: Практикум. Часть 1: учебное пособие; 156 стр.; 2018 г.
5. Каюмова А. Ф., Колпиков С. Н., Киселева О. С., Инсарова Г. Е. Физиологические механизмы реабилитации больных с патологией органов дыхания: учебное пособие; 66 стр.; 2020 г.
6. А. Н. Кокосов, В. С. Черемнов. Астматический бронхит и бронхиальная астма. Физическая и медицинская реабилитация больных. ;185 стр. 1995 г.

О ПРОБЛЕМАТИКЕ КНИГИ С.Л. ФРАНКА «СМЫСЛ ЖИЗНИ»

Пугачёва Виктория, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Проблема смысла нашей жизни является актуальной абсолютно во все времена. Семен Людвигович Франк в своей работе, написанной в 1924 году, задается таким вопросом: «А имеет ли жизнь вообще смысл, и если да — то какой именно? В чем смысл жизни?» [1].

Философ отмечает такой факт, что искание правды и добра является очень актуальной проблемой нашего общества [2], так как достаточно тесным образом относится к вопросу смысла жизни. С. Л. Франк относит добро и правду к нашему истинному «Я», которое является скрытым от чужого взгляда. Он считает, что уже с самого детства людям необходимо понимание важной проблемы осмысленности собственной жизни и осознание того момента, что все мы были рождены не просто так. Именно это наталкивает философа на мысли, что все мы можем реализовать свою внутреннюю личность тем, что мы призваны «осуществить в мире что-то великое и решающее». Самым главным фактором реализации абсолютного добра является героический подвиг каждого человека, борьба его со злом и за добро в мире [2].

Весь труд философа состоит из одного главного вопроса – это «зачем же мы вообще живем». По моему мнению, данный вопрос хоть раз в жизни задавал себе каждый человек. И, конечно, абсолютно каждый человек ответит на поставленный вопрос по-своему, ведь общего ответа на данный вопрос нет и не может быть.

Так, что же делать для того, чтобы каждый мог найти свой смысл жизни? С.Л. Франк полагает, что прежде всего каждому необходимо самосовершенствоваться в соответствии со своим внутренним нравственным идеалом. Это своего рода такая внутренняя работа над собой, окружающими людьми и всего общества в целом.

По мысли философа, чтобы понять свой смысл жизни, необходимо каждому человеку приобщиться к Богу, ведь он всемогущ, и понять замысел Бога о человеке. В основе жизненного смысла должна находиться абсолютная осмысленность, высшая цель жизни человека [2]. Существовать и жить в вере, жить своей истинной жизнью означает жить осознанием того, что абсолютно все, любой предмет, любая вещь открывается в ее таинственности и значительности. Семен Людвигович Франк убежден в том, что это является борьбой, трудом и творчеством, в котором мы сотворяем что-то небывалое, что-то совершенно иное, а именно новую, преображенную реальность нашего «нового человека». Поэтому, по Франку, условием возможности осмысленности нашей жизни выступает борьба с собой (преодоление зла) и религиозное внутреннее делание.

Таким образом, по мысли философа, чтобы жизнь начала иметь какой-либо смысл, обязательны два условия: в первую очередь, существование Бога и участники божественной жизни, которые служат Ему, тем самым просветляют и обогащают собственную жизнь [3].

Название книги С.Л. Франка говорит само за себя. «Смысл жизни нельзя найти в готовом виде раз и навсегда данным, уже утвержденным в бытии, а можно только добиваться его осуществления», — пишет С.Л. Франк [1]. Если бы человек смог найти уже готовый смысл жизни вне себя, то он бы его не впечатлил. Смысл содержится в человеке, как Образе Божиим, и человек всей своей жизнью являет этот смысл в реальную жизнь.

Список литературы

1. Франк, С.Л. Смысл жизни / Семен Франк. — М. : АСТ, 2004. — 157с.
2. Ильгашева, Е. А. В поисках смысла жизни: размышления русского философа С. Л. Франка / Е. А. Ильгашева // Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы: Материалы III Международной научно-практической конференции, Новокузнецк, 05–06 декабря 2019 года / Ответственный редактор Э.И. Забнева. – Новокузнецк: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2019. – 3с.
3. Гасилин, В. Н. Смысл жизни (размышления по поводу работ С. Франка) / В. Н. Гасилин // Парадигма: философско-культурологический альманах. – 2017. – № 27. – 8с.

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТОИКА

Пятина Дарья Константиновна, 1 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент, кандидат философских наук

В статье субъективно рассмотрены философские идеи стоицизма в его современной интерпретации.

Я знаю только то, что ничего не знаю,

но другие не знают и этого.

Сократ (469 г. до н. э. — 399 г. до н. э.),

древнегреческий философ.

Все хоть раз слышали о стоицизме, так что же значит этот термин и чем руководствуются стоики в жизни?

Идеи стоицизма понятны современному человеку, так как они нацелены на самодисциплину, умение справляться с любыми ситуациями и самосовершенствование себя. Для некоторых эта философия покажется очень строгой, но я считаю, что некоторые ее особенности стоит для себя почерпнуть каждому.

Слово «стоик» в сознании общества ассоциируется с образом мужественного человека, с достоинством переносящего все повороты судьбы, сдержанного в контексте эмоций. Часто, употребляя выражение «стойко переносить несчастья», мы даже не задумываемся о том, что в основе этой фразы лежит образ философии стоицизма. Стоицизм, как философская школа, возник в эпоху эллинизма, когда древнегреческая философия испытала влияние Востока. Популярность и влияние этой философии в античном мире отчасти объяснялась стремлением к равновесию.

Представители философии стоицизма изучали вопросы логики, гносеологии. Но, прежде всего, стоицизм – это этическое учение, которое сочетает в себе не только нравственные, но и религиозные, политические идеи. Стоицизм описывает человека, подчиненного судьбе, включенного в реальность, которая развивается по своим, иногда жестким законам. Всё, происходящее в этом мире, имеет свои причины и следствия. Каждому человеку отведено его собственное место в этой картине мироздания, он – всего лишь маленькая песчинка в грандиозной картине космоса.

Стоики отчасти переосмыслили античный фатализм и рабство, полагая, что, если сам человек живёт в согласии с Логосом, судьба может отпустить его; а рабом страстей может являться и свободный гражданин.

Прошло достаточно времени с зарождения стоицизма и в современности нашлись представители этой школы. Чем же современный стоицизм отличается от древнего философского течения? Стоицизм современности заключается в том, чтобы держать себя в руках, в то время как древний стоицизм сводится к стремлению сохранить конечную перспективу во всем, что затем порождает множество интересных вопросов [1].

Современный стоицизм нацелен не на то, чтобы вы почувствовали себя лучше, а на то, чтобы вы стали лучше. А учитывая все обстоятельства — это самый надежный способ почувствовать себя лучше, и не просто лучше, а лучше, чем когда-либо.

На просторах интернета указываются несколько правил современного стоика:

- 1) Признать, что вы не в силах контролировать огромную часть жизни;
- 2) Понять, что ваши чувства и эмоции - продукт того, с какой стороны вы рассматриваете мир.
- 3) Принять ситуации, когда вы попали в неудобное положение или это причинило вам боль, разочарование.

- 4) Думать о себе как о части целого, а не на изолированную личность.

- 5) Считать, что у вас есть, как о не своем, а просто одолженном, что однажды будет взято обратно

[2].

Чтобы следовать таким советам рекомендуют практику интернационализации, позаимствованную у Эпиктета:

Поясню собственным примером с актёром, который хочет много сниматься, но пока только получает отказ. Если он сместит фокус с желания известности на желание участия в процессе самой съёмки картины и результаты именно в этой области, отказы будут восприниматься не так критично. Это в какой-то степени «игра ума», но она достаточно эффективна. К тому же в эпоху Интернета есть масса возможностей презентовать и даже монетизировать свое творчество помимо традиционного процесса съёмки в фильмах на ТВ.

Античный фатализм в современном прочтении означает, что следует отпускать прошлое и настоящее. И получится, что фатализм – это отчасти и о том, чтобы не беспокоиться по поводу вещей, на которые не можешь влиять. Особенно, если эти вещи уже случились и остались в прошлом. Если человечество перестанет тратить время на переживания об ушедшем времени, у них будет больше шансов достигнуть спокойствия. Раздумья о прошлом полезны лишь в случае, если помогают сделать выводы на будущее [3].

Из других психологических техник представителей стоицизма стоит отметить медитацию и самонаблюдение. Современный стоицизм предлагает определенную тактику:

— Быть готовым к любым будущим коммуникациям;

- Рационализировать обсуждение дел;
- Окружать себя людьми со схожими с вами интересами;
- Минимизировать контакт с токсичными людьми [4].
- Не уподобляться сплетникам и не отзываться дурно о других.

Пригождаются и рекомендации при случае, когда вы почувствовали себя обиженным или оскорбленным. Сперва стоит подумать, точно ли вас хотели обидеть. Если вы реально плохо сделали свою работу и вам на это указали, не нужно обижаться, а стоит попробовать улучшить положение дел. Следует подумать и уточнить, насколько хорошо собеседник осведомлен о ситуации. Возможно, он допустил выпад в ваш адрес потому, что не знал, как было на самом деле. И, наконец, на выручку может прийти остроумие, которое моментально нивелирует оскорбление [5].

Подводя итог, хочу отметить, что стоицизм, действительно, стоит назвать полезной философией в современной эпохе.

Список литературы

1. В чем разница между древним и современным стоицизмом. — Текст: // Психология сегодня: [сайт]. — URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/202207/what-s-the-difference-between-ancient-and-modern-stoicism> (дата обращения: 03.03.2023).
2. Стоицизм. — Текст: электронный // Энциклопедия Кругосвет: [сайт]. — URL: https://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/filosofiya/STOITSIZM.html (дата обращения: 04.03.2023).
3. Сила равнодушия: как философия стоицизма помогает жить и работать. — Текст: электронный // Theory & Practice: [сайт]. — URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/10191-stoitsizm> (дата обращения: 03.03.2023).
4. Стоицизм. — Текст: электронный // Psycho search: [сайт]. — URL: <https://psychosearch.ru/biblioteka/filosofiya/383-stoitsizm> (дата обращения: 04.03.2023).
5. Миронов, Д. А. Античный и современный стоицизм / Д. А. Миронов, С. А. Жулёв. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 20 (415). — С. 70-71. — URL: <https://moluch.ru/archive/415/91901/> (дата обращения: 06.03.2023).

О ЛЮБВИ И ЭРОСЕ В РУССКОЙ ФИЛОСОФИИ

Радченко Анна Сергеевна, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Проблематика данной статьи обусловлена тем, что в начале XX-го века в русской философии начали происходить серьёзные изменения, в том числе касаясь таких «запретных» на то время тем, как любовь и Эрос. Тем самым открылись новые темы и проблемы, которые были совершенно забытыми в предшествующую эпоху, но, остались объектом обсуждения по сей день.

Дело в том, что образцы глубокого понимания любви в русской литературе и поэзии отражались в творчестве Пушкина, Лермонтова, Тургенева, Толстого, Достоевского, Фета, но в девятнадцатом веке совершенно отсутствовала философия любви, и все попытки философского или литературно-критического обсуждения вопросов пола воспринимались долгое время как нечто непристойное и неприемлемое. Возможно, в строгой этике выполнения гражданского долга революционеров и демократов оставалось мало места для осмысления любви, или же обсуждение данной темы воспринимались как погружение и выделение особого внимания романтизму, а он не был особенно популярен в русской эстетике и философии.

Примечательно, что литературные критики прошлого века не оценили заметную роль эротизма в пушкинской поэзии. Пожалуй, первый, кто это сделал, был Андрей Синявский (Абрам Терц), который в своей пронизательной книге «Мои прогулки с Пушкиным» отметил: «На тонких, эротических ножках Пушкин вбежал в большую поэзию и наделал там много шума. Эротика была его школой» [1]. Эротизм у Пушкина воспевается с эстетизмом, с культом красоты и отказом от подчинения моральной догме, а от эстетизма он находил прямой путь к политической свободе, которой проникнута вся его гражданская поэзия.

Возможно, единственная попытка проанализировать особенности русского Эроса, предпринятая в тот период, была статья Н.Г. Чернышевского «Русский человек на rendez-vous».

За несколько десятилетий прошлого века о любви в России было написано намного больше, чем за несколько веков, и эта литература отличалась глубиной мысли, интенсивными поисками, напряженной диалектикой и оригинальностью мышления.

С самого своего возникновения философия любви в России заявила о себе как самостоятельной школе. Ее особенностью было стремление объединить в единое целое и философский, и религиозный, и психологический, и эстетический аспект любви. В этом смысле русский Эрос в большей мере прямой наследник неоплатонической философии Ренессанса, чем европейского позитивизма [2].

Вместе с тем, в начале XX века русская философия создала свое оригинальное понимание феномена любви. Для нее было характерно признание сложности и многомерности этого феномена, соединение различных аспектов исследования. Философия любви оказывалась одновременно и этикой, и эстетикой, и психологией, и теологией.

Известный русский философ В.С. Соловьев развивал учение о «всеединстве», тем самым подводит вплотную к идее о творческом значении Эроса, которую он развил позднее в работе «Смысл любви» (1892). В этой работе он опровергает представление о том, что любовь – это хитрость природы, которая с помощью мощного полового инстинкта обманывает человека, делает его слепым орудием размножения и полового отбора [3]. Считая это представление несостоятельным, В.С. Соловьев указывает на то, что нет никакого соответствия между силой любовной страсти и качеством потомства.

На ряду с этим, В.С. Соловьев многие идеи своей теории любви заимствует из Платона. Например, он развивает платоновскую идею об андрогинной природе человека, о совмещении в идеальной, целостной личности двух начал – мужского и женского [4].

Подводя итог, можно заметить, что развитие теории любви в России шло по двум главным направлениям, которые, правда, постоянно пересекались. Первое, начатое В.С. Соловьевым, – философско-платоническое, связанное с возрождением и переосмыслением идей платоновского Эроса и попытками их синтеза с современными философскими теориями (Н. Бердяев, Л. Карсавин, З. Гиппиус, Б. Вышеславцев и другие).

Другое направление – богословское. В противоположность античному Эросу оно возрождало средневековое представление о любви как о сострадании, милости, жалости. С этим направлением связаны прежде всего работы П. Флоренского, С. Булгакова, Н. Лосского, И. Ильина.

Направление, начатое В.С. Соловьевым обосновывало концепцию индивидуальной любви – Эроса, идеи воссоздания с помощью любви целостности человеческой личности, преодоления эгоизма, нравственного возрождения человека на почве гармонизации духовного и телесного начала. Оно признавало половую любовь и пыталось одухотворить вопросы пола.

Список литературы

1. Синявский А.Д. Прогулки с Пушкиным // Электронный ресурс // URL: <https://www.litmir.me/br/?b=42582&p=1> / (дата обращения: 18.12.2022).
2. Велкова Н.М. «Русский Эрос, или Философия любви в России», «Просвещение», — М.: Политиздат. — 1991. — С. 3.
3. Соловьев В. С. Смысл любви. – В кн.: Мир и эрос: антология философских текстов о любви // Электронный ресурс // URL: <https://knizhnik.org/vladimir-solovjev/smysl-ljubvi/1> / (дата обращения: 18.12.2022).
4. Лосев А. Ф. Эрос у Платона. Вопросы философии // Электронный ресурс // URL: [https://ru.wikisource.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D0%BE%D1%81_%D1%83_%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B0_\(%D0%9B%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%B2\)/%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%8C_%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82](https://ru.wikisource.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D0%BE%D1%81_%D1%83_%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B0_(%D0%9B%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%B2)/%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%8C_%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82) / (дата обращения: 18.12.2022).

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ХАТХА-ЙОГОЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Резниченко Алексей Дмитриевич, 3 курс, Инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Самостоятельные занятия Хатха-йогой являются эффективным способом улучшения физического состояния студентов и развития их спортивных навыков. В этой статье мы рассмотрим важность самостоятельных занятий Хатха-йогой в физическом воспитании студентов и как они могут повлиять на их здоровье и производительность в учебе. Йога сама по себе достаточно обширное понятие, которое совмещает в себе много духовных и физических практик, которые укрепляют человеческое тело и дух и помогают достичь особого возвышенного состояния сознания. Как бы то ни было, но в наши дни йога стала очень популярной среди всего населения земли.

Современные студенты испытывают постоянный стресс, как с физиологической, так и с психологической стороны. С физиологической стороны здоровья – это в основном малоподвижный образ жизни, который способствует появлению проблем с сердцем и другими функциональными системами. С психологической стороны – это постоянные стрессовые ситуации, связанные с учебной деятельностью (зачеты, сессия, контрольные работы и т.д.).

Существует большое количество разновидностей йоги. Для студентов наиболее эффективной и доступной является Хатха-йога. Название этого вида йоги происходит от двух слов: «ха» («мужское начало, солнце, дух») и «тха» («женское начало, луна, душа»). В ней есть асаны (сидячая удобная и устойчивая поза), с помощью которых улучшаются гибкость и подвижность, повышаются выносливость и сила. Занятие длится 1,5 часа.

Проведения занятий йогой не требуют специально оборудованных помещений, следовательно, можно включить тихую, спокойную, умиротворяющую музыку и заниматься ей в домашних условиях купив при этом специальный коврик для занятий.

Занятия йогой улучшают самочувствие и эмоциональное состояние, способствует укреплению здоровья, помогает избавиться от усталости и депрессии. При этом йога может быть, как самостоятельным

видом физической деятельности, так и дополнением к другим видам спорта, поэтому проведения занятий йогой дома не будет мешать повседневной жизни, а также занятиям физической культурой в институте. Начинающим студентам рекомендуется изучить основы Хатха-йоги с помощью книг и видеоуроков, чтобы не нанести вреда своему здоровью.

Во время выполнения асан тело человека принимает формы, которые напоминают различных существ. Как правило, асаны носят имена растений, животных, птиц, насекомых. Преимущество асан перед другими видами оздоровительной гимнастики заключается в том, что их выполнение не требует больших спортивных площадок и дорогостоящего оборудования, а эффективность занятий в развитии таких качеств, как ловкость, равновесие, вестибулярная устойчивость, гибкость, координация движений, выносливость (особенно статическая), жизнеспособность, превышает эффективность большинства других средств.

Асаны применяются и в психологической подготовке. Они способствуют решению задач общей психологической подготовки через развитие различных умений, которые способствуют постановке цели, способам расслабления, концентрированию и зрительному представлению. В специальной психологической подготовке, в которой главной целью является владение собой, они направлены на контролирование эмоций и разума. Для того чтобы контролировать свое тело и разум, сначала надо научиться их понимать, а познание себя происходит через самонаблюдение и самообучение. Асаны способствуют развитию мышц тела и поддержанию их в хорошей форме. Их можно применять специально для развития определенных групп мышц. Воздействие может быть направлено или локализовано в какой-то группе мышц или органе.

Хатха-йога улучшает физическое и психическое самочувствие человека. Первоначальное длительное пребывание в асанах являлось частью практики медитации. Однако в настоящее время можно отметить и другие преимущества асан, такие как увеличение гибкости и повышение прочности костей. Ежедневная регулярная практика может предотвратить или устранить симптомы таких заболеваний, как клиническая депрессия, тревожность, астма, боли в пояснице и артрит. Йога также помогает при бессоннице и при сильной усталости, ведь человек не испытывает сильной физической нагрузки. Хатха-йога помогает расслабиться и снять стресс и напряжение благодаря глубокому и контролируемому дыханию, а также концентрации и равновесию, необходимых для выполнения различных поз. Направление внимания на глубокое дыхание способствует расслаблению и спокойному мышлению. В этот момент сильно снижается уровень гормонов, которые организм вырабатывает в ответ на стресс и увеличивается количество окситоцина, даря вам спокойствие и расслабление. Плавные и медленные движения, которые с каждой асаной активируют силы организма и улучшают баланс, гибкость и осанку. Позы способствуют развитию выносливости, когда студент находится в конкретном положении. Во время занятий энергия течет через позвоночник. Сочетание асан йоги и дыхания поможет создать крепкую связь между телом и разумом.

Систематическое применения Хатха-йоги в неурочных занятиях физической культурой помогает усилению оздоровительной направленности деятельности, что очень важно для поддержания здоровья студентов. Занятия физическими упражнениями в целом оказывают положительное влияние на состояние. Комплексы упражнений (асан) интересны студентам и доступны им к выполнению, не зависимо от пола и уровня физической подготовленности студентов. Повышение силовых способностей и гибкости объясняется функциональностью выполнения асан, так как при выполнении упражнений на статику задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия.

Таким образом, самостоятельные занятия Хатха-йогой предоставляют студентам возможность улучшить свои физические и психические способности, уменьшить риск травм, зарядиться энергией и гармонией. Хотя они не заменят полноценной тренировки в спортзале или на тренировочном поле, Хатха-йога может стать отличным дополнением к любому виду спорта.

Список литературы

1. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие. – Пермь. – 2012. – 160 с.
2. Дементьев Н.М. Йога для начинающих. – М.: РИПОЛ. – 2009. – 560 с
3. Мудриевская, Е.В. К вопросу об эффективности использования оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е.В. Мудриевская // Омский научный вестник. Сер. «Физическая культура и спорт». – 2011. – № 6 (102). – С.195–197.
4. Беликова, Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.А. Беликова. – Белгород, 2012. – 172с.
5. Кожина, Л.Ф. Сохранение здоровья студентов одна из задач процесса обучения / Л.Ф. Кожина, И.В. Косырева, О.В. Ларионова // Теория и практика современной науки. – 2017. – № 5 (23). – С. 377-382.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Романова Софья Максимовна, 3 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

Здоровье человека рассматривается в трех аспектах: физическое, социальное и психическое здоровье. Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может полноценно и плодотворно осуществлять свою деятельность, справляться со стрессовыми ситуациями и вносить свой вклад в развитие общества. Это незаменимый компонент комфорта, который неразрывно связан с нашими мыслями, чувствами и действиями. Психическое здоровье демонстрирует нашу выносливость, устойчивость к стрессам, социальную адаптивность. Психическое здоровье является одним из важнейших элементов нашего здоровья, потому что все элементы организма взаимосвязаны и находятся под постоянным контролем нервной системы.

Нервная система – совокупность органов и структур в организме человека, образованных элементами нервной ткани; воспринимает раздражения, поступающие из внешней среды и от органов и тканей самого организма, анализирует, перерабатывает и сохраняет информацию, регулирует и координирует функции организма, обеспечивает интеграцию целостного организма и целесообразную реакцию на внешние воздействия [3].

Нервная система в жизни человека играет огромную роль. Центральная нервная система (ЦНС) координирует и соединяет различные органы человека. Вся психическая активность человека происходит за счет центральной нервной системы. Ни одно физическое упражнение не происходит без участия нервной системы. Физические упражнения в свою очередь по-разному влияют на ЦНС. При выполнении упражнений человек достигает большой точности, координации и скорости движений. Нервные процессы в коре головного мозга усиливаются, нервная система становится более пластичной, то есть способна адаптироваться к новым видам и темпам работы.

Во время занятий спортом, упражнения оказывают положительное влияние на организм за счёт напряжения различных групп мышц, вырабатываются эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, по этой причине эндорфины часто называют «гормонами счастья» или «гормонами радости». Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница [1].

В период стресса люди склонны изолировать себя от внешнего мира, но в это время нужно найти занятие, которое будет приносить положительные эмоции, и занятия спортом в этой ситуации придутся как нельзя кстати. Они позволяют расширить круг общения, найти новые интересы и знания, улучшить эмоциональное состояние и избавиться от деструктивных эмоций.

Также систематические занятия командными видами спорта позволяют развивать такие коммуникативные способности человека, как общительность, коммуникабельность, умение договариваться, самостоятельность в принятии решения и многое другое. Формируется чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом.

Наиболее подробно рассмотрим, как физические упражнения влияют на определенные психические отклонения:

1. Физические упражнения и стресс.

Физические упражнения являются действительно мощным инструментом в борьбе со стрессом по нескольким причинам. Наиболее важно то, что он стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т.д.) [4].

С точки зрения физического состояния:

- во время стресса человек чувствует сонливость, усталость, агрессию, а физическая активность добавляет энергии и выносливости, улучшает работоспособность и способствует выплеску негативной энергии;
- во время стресса сон часто нарушается, а физические упражнения помогают восстановить эффективность работы мозга в областях, ответственных за сон;
- во время стресса страдает аппетит, нарушается прием пищи, а физическая активность повышает аппетит, нормализует питание и улучшает самочувствие.

С точки зрения работы мозга:

- во время стресса трудно концентрироваться. Упражнения делают работу ума более острой и продуктивной;
- физическая активность снижает тревожность и повышает самооценку.

С точки зрения межличностных отношений:

- во время стресса человек чувствует себя одиноко, а занятия спортом помогают больше взаимодействовать с обществом.

2. Физические упражнения и агрессия.

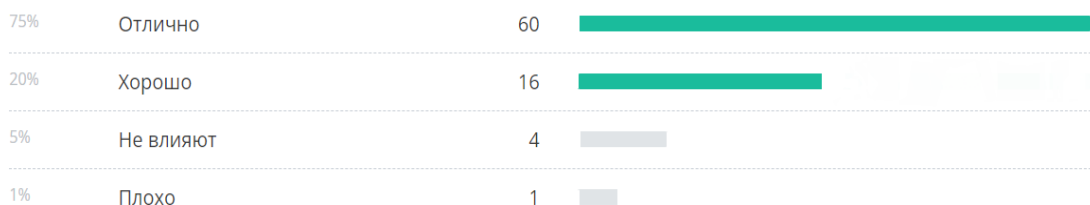
Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение человека, чаще всего выделяют следующие: недостаточное развитие интеллекта; низкая самооценка; низкий уровень самоконтроля; недостаточное развитие коммуникативных навыков; повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травм, заболеваний и т.д.).

Во время занятий спортом самовыражение человека происходит через победы и достижения, которые помогают избавиться от внутреннего дискомфорта и неудовлетворенности собой, устраняя первопричину

Как по вашему мнению занятия спортом влияют на эмоциональное состояние человека?

Ответов

80



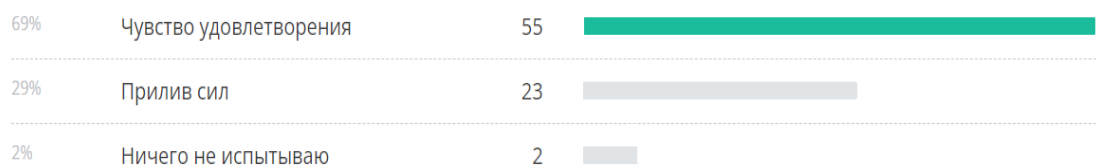
агрессии. Занимаясь спортом, у человека есть возможность выплеснуть все негативные эмоции.

В физкультурно-спортивной деятельности происходит формирование саморегуляции человека. Он

После занятия спортом какие эмоции вы испытываете?

Ответов

80



становится более эмоционально устойчивым, толерантным, приобретает адекватную самооценку и адекватную оценку других людей. Все это способствует к снижению агрессивных проявлений в повседневной жизнедеятельности.

3. Физические упражнения и тревожность.

- Занятия физическими упражнениями отвлекают от тревожащей темы;
- Движения уменьшают мышечное напряжение, тем самым снижая вклад, который вносит само тело в чувство тревоги;
- Повышение сердечного ритма меняет химию мозга, увеличивая доступность важных нейрохимических средств против тревожности, включая серотонин, гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК) и нейротрофический фактор мозга (BDNF);
- Упражнения активируют лобные доли мозга, отвечающие за исполнительную функцию, которая помогает контролировать миндалины — биологическую систему реагирования на реальные или воображаемые угрозы нашему выживанию;

Диаграмма 1

Диаграмма 2

- Регулярные физические упражнения создают ресурсы, которые повышают устойчивость к бурным эмоциям [4].

Многу было проведено исследование о влиянии физических упражнений на эмоциональное состояние человека [2]. В опросе участвовало 80 человека, возраста от 18 до 25 лет. Рассмотрим результаты опроса более подробно (Диаграмма 1, Диаграмма 2):

Как видно из Диаграммы 1 большинство опрошенных на вопрос о влиянии спорта на эмоциональное состояние человека ответили «Отлично» (75%) и «Хорошо» (20%). 5% опрошенных ответило – «Не влияет» и 1% – «Плохо».

Изучив Диаграмму 2 можно сделать вывод, что большинство опрошенных после занятий спортом испытывают чувство удовлетворения и прилив сил. Несколько человек ничего не испытывают. Это может быть связано с плохим питанием, неправильно рассчитанной нагрузкой, занятием нелюбимым видом спорта и многое другое.

Подводя итог, можно сказать, что физическая активность в большинстве случаев положительно влияет как на состояние тела, так и на состояние психического и эмоционального здоровья. Это не только способ привести себя в форму, снизить вес, но и отличный метод регулирования функций мозга, улучшение умственной активности и работоспособности.

Список литературы

1. Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://stcmp.ru/stati/vlianie_sporta_na_psixologicheskoe_zdorove_i_lichnost_cheloveka (дата обращения: 31.03.2023).
2. Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Опрос. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://simpoll.ru/run/survey/8eef663d>.
3. Нервная система / Большая российская энциклопедия. Электронная версия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://old.bigenc.ru/biology/text/2262285#:~:text=НЕРВНАЯ%20СИСТЕМА%2C%20совокупность%20органов%20и,целесообразную%20реакцию%20на%20внешние%20воздействия> (дата обращения: 10.04.2023).
4. Шергина И.П., Чугин М.А. / Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (дата обращения: 01.04.2023).

ГЕРМЕНЕВТИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Рыбакова Ольга Андреевна, 2 курс, факультет ветеринарной медицины
Новосибирский государственный аграрный университет
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель

Еще на ранних этапах развития человечества, у людей появилась потребность фиксировать информация для того, чтобы ее помнить, и помнить не только на личном уровне, но и на уровне социальном, а также передавать данные от поколения к поколению. Для решения этих задач людьми была изобретена письменность. Но как только люди изобрели письменность, они стали фиксировать не только практически полезные данные, но и создавать художественные тексты. Так чтение художественной литературы стало одним из древнейших развлечений человечества. Обычно, читая книгу, человек не задумывается о том, что он делает, он «просто читает», но на самом деле, читая какую-либо книгу, мы занимаемся ее интерпретацией, то есть герменевтической практикой. Но герменевтическая практика достаточно неопределенное и широкое определение, нюансы которой представлены в данной статье.

Герменевтика является одним из направлений современной философии и представляет собой философское учение о толковании и понимании текстов. Поскольку содержание человеческого сознания не может ограничиваться рациональной стороной, предполагая и чувственный мир личности, то именно художественное произведение, способное передать его, становится одним из основных предметов герменевтического анализа. В современной лингвистике и переводоведении широко используется герменевтика как наука о понимании и интерпретации текстов. Характерной чертой герменевтики является стремление проникнуть в ускользающую от поверхностного взгляда сущность вещей, попытаться понять другого, исходя из условий его положения, тем самым делая процесс понимания максимально объективным. Таким образом, искусство авторского самовыражения в художественном произведении предполагает в дальнейшем способность реципиента проникать в смысл сказанного, а искусство понимания со стороны читателя, в свою очередь, предполагает способность собственного перевыражения осмысленного [1].

Герменевтика как «теория, или философия, интерпретации смысла» в настоящее время является предметом пристального внимания не только феноменологов, но и представителей других философских направлений, социологов, литературоведов, историков и других.

Герменевтика претендует на то, чтобы быть универсально обоснованным методом научного исследования, но она фокусируется на субъективных формах сознания, на том, как субъект воспринимает и реализует смысловые феномены. Более того, внимание обращается главным образом на интерпретацию того, что уже было получено, то есть готовых знаний. Игнорирование объективности научного знания и объективных факторов его реального генезиса неизбежно приводит к абсолютизации субъективных аспектов познавательного процесса.

Любое соприкосновение с текстом приводит к проблеме интерпретации. С герменевтической точки зрения проблема понимания оказывается прежде всего проблемой самопознания. Поиск смысла текста, в конечном счете, есть поиск собственного места в истории. Но проблема в том, что в рамках самой герменевтики, несмотря на то, что ее проблемами плодотворно и давно занимаются многие философы, до сих пор нет теоретического подхода, получившего всеобщее признание. Вообще в герменевтической философии сделано очень много: например, определено, что такое герменевтика, введены правила толкования, в результате чего получается наиболее полное толкование текста. Однако все эти правила несколько расплывчаты и имеют смысл только в конкретных ситуациях [2].

В процессе герменевтической практики подтверждаются или корректируются следующие правила, предложенные философом Э. Бетти:

- Канон автономии объекта исследования: смысл текста не должен зависеть от интерпретатора;
- Канон тотальности, исходя из которого текст всегда и неизменно должен рассматриваться как единое целое;

– Интерпретация должна учитывать личность автора, язык написания и цель создания художественного произведения. Толкователь, исходя из своего опыта, не должен навязывать его тексту, то есть должен преодолеть свои предубеждения. Эти каноны носят достаточно общий характер и не представляют собой развитой теории [3].

Важно добавить, что в процессе герменевтического анализа выявляются не только скрытые смыслы текста, но и их создание. Существует процесс, направленный на выявление смысловых корней самого текста, но в то же время отличающийся от ранее выявленных значений. Другими словами, в процессе интерпретации создается новый текст.

Одной из центральных категорий герменевтики выступает понятие «герменевтического круга» – т.е. трудности перехода от исследований отдельных фрагментов текста к его общему смыслу, от частных к целому. Смысл проблемы «герменевтического круга» состоит в том, что для понимания фрагментов текста необходимо понимание общего смысла текста, а для понимания общего смысла нужно понимать фрагменты текста. Таким образом, мы ходим по кругу от частного к общему и от общего частному пытаемся постичь полный смысл всего текста.

Стремясь преодолеть проблему т.н. «герменевтического круга» американским литературоведом Э.Д. Хиршом было предложено выделить 3 измерения в интерпретации – описательное (дескриптивное), нормативное и метафизическое. Первый описывает различные значения исследуемого текста как систему знаков, которые онтологически равны, поэтому ни одному из них нельзя отдать предпочтение. Второй – это результат этического выбора исследователя, когда какой-то ценности отдается предпочтение. Третий – это результат объективного исторического изучения текста, когда раскрывается его первоначальный смысл.

Перед современной герменевтикой ставится вопрос о логике понимания. Одна из гипотез, пытающихся раскрыть сущность герменевтической логики, была предложена Г. Гадамером. По его мнению, мы понимаем смысл текста, если понимаем вопрос, на который текст является ответом. Мы достигаем понимания в случае слияния «горизонтов понимания», пытаемся реконструировать вопрос об интерпретаторе и тексте. Настоящая герменевтическая проблема заключается в проникновении в смысл самого текста, а не в реконструкции «воли автора».

Основной чертой герменевтической истины является ее зависимость от позиции автора, а не от объективной реальности. При интерпретации важно выяснить точку зрения автора и тот смысл, который он вкладывает в текст, а не то, какова объективная реальность, в рамках которой создавался этот текст.

Большую роль в герменевтической интерпретации текста играет интуиция, позволяющая охватить огромные массивы факторов и сделать спонтанные выводы. То есть интуиция позволяет увидеть текст в целом, постичь его единый, целостный смысл, а не механическую сумму значений его отдельных частей.

Соответственно, в процессе герменевтического исследования органично сливаются два основных подхода: логический, или рациональный, и интуитивный, или иррациональный. В результате применения этих подходов в любом тексте можно выделить:

– Рациональное – это то, что автор явно хотел нам сказать. Выявляя рациональное, интерпретатор стремится раскрыть авторское отношение к предмету текста;

– Иррациональное – то, что прямо не выражено, скрыто и неявно [4].

Таким образом, процесс понимания предполагает восстановление многих элементарных смыслов. Различные части целого так или иначе восходят к основной идее произведения. Следовательно, интерпретация, как основа для формирования дальнейших оценочных выводов реципиента, отражающих результаты его осмысления текстовой действительности, направлена на оценку риторических средств выражения и конструирование соответствующих смыслов, а также на выявление тесных связей между этими средствами и их значения в конкретном тексте.

Однако, как всякое живое знание, философия литературы не является строгой и неподвижной системой. Другое поколение мыслителей ставит под сомнение или даже опровергает некоторые ее положения, исходя из задач и требований своего времени. Независимо от исхода этой борьбы в ней всегда обнаруживается новый опыт, позволяющий глубже понять литературу, ее традицию и современное состояние, и, в конечном счете, обогатить саму философию литературы [5].

Рассматривая герменевтику художественного произведения, мы должны в первую очередь учитывать специфику художественного текста. Главная специфика художественного текста состоит в том, что он построен на художественных образах и соответствующим символизме. Поэтому читатель сталкивается с проблемой интерпретаций сложных символов, при этом важно понимать природу и глубину символизма конкретного произведения. Плюс к этому важен общий замысел произведения, который может быть скрыт автором. Таким образом толкование художественного произведения является сложным многогранным процессом.

Список литературы

1. Яшина Е.А. О взаимодействии риторики и герменевтики в процессе понимания художественного текста / Яшина Е.А. // Вестник Мичуринского аграрного университета. – Т.3. №1.
2. Варыгин Д.В. Проблема понимания в современной герменевтике / Варыгин Д.В. // Российский гуманитарный журнал. – 2012. – Т.1. № 1.

3. Базук Г.Л., Базук Л.Г. Лингвистическая герменевтика: о формировании дисциплинированного статуса / Базук Г.Л., Базук Л.Г. // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – 2016. – №1.
4. Сокольская А.А. Семиотика. Структурализм. Герменевтика. Учебно-методическое пособие по курсу «Методология музыкознания» / Казаг. гос. консерватория. – Казань, 2019. – 28 с.
5. Литературный журнал «Сибирские огни». Философия литературы. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://сибирскиеогни.pf/content/filosofiya-literatury> (Дата обращения: 20.10.2022).

ГИПОДИНАМИЯ. ПРОФИЛАКТИКА. СУТОЧНЫЙ ОБЪЁМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА

Рынкoвская Анастасия Павловна, 1 курс, биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

По данным многочисленных медицинских исследований выяснилось, что человек, чья физическая форма находится на уровне выше среднего, проживет гораздо дольше. У людей ведущих малоподвижный образ жизни, риск преждевременной смерти повышается в пять раз.[1]

Гиподинамия – это следствие снижения физической активности, проблема, которая приобретает всё большую актуальность. Когда наше тело постоянно находится в спокойном состоянии, оно начинает терять свою гибкость, атрофируется мышечная масса, возникают заболевания различных систем органов. Наша генетическая программа изначально закладывалась в те далекие времена, когда для выживания человеку приходилось активно и много двигаться. Сейчас организм молодого человека, сам по себе достаточно выносливый и приспособленный к большой физической нагрузке, испытывает её недостаток, его жизненные функции нарушаются.[4] Чтобы мышцам поддерживать хороший уровень силы сокращений и эффективно отвечать на возникающие раздражители, им необходимо обеспечивать постоянную нагрузку. Без неё волокна начинают атрофироваться, проводимость нервных импульсов ухудшается, и, как следствие, сократимость мышцы снижается. Это относится не только к скелетным мышцам, но и к сердцу. Возникают нарушения, препятствующие нормальному перекачиванию крови по организму. Это является первым признаком нехватки физической активности и часто прослеживается у студентов, ведущих "сидячий" образ жизни.

Гиподинамия распространена среди студентов. В большинстве учебных заведений мало времени уделяется физической культуре, занятия проходят 1 раз в неделю, что крайне недостаточно для студентов. Преобладание умственной нагрузки в студенческой жизни приводит к тому, что большинство перестаёт заниматься своим физическим воспитанием, забывая о последствиях.

Ежедневная физическая активность студентов должна быть продолжительностью не менее 30 минут.[2] Для достижения эффективности нужно совмещать физические упражнения с соблюдением правильного режима сна и отдыха и рациона питания, уменьшающего количество быстрых углеводов и фастфуда. Отказ от вредных привычек, соблюдение гигиены, закаливание также повысят выносливость организма. Многим молодым людям стоит озаботиться показателями соотношения жировой и мышечной массы своего тела, после избавления от излишней жировой массы и выносливость организма возрастает.

Рекомендуется уделять аэробной физической активности (ходьба, бег, плавание, подъём по лестнице, и др.) умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю, при высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю. Также можно аналогично, соблюдая временные промежутки, чередовать физическую активность разной интенсивности в течение недели. Дважды в неделю или чаще стоит заняться физической активностью, направленной на развитие силы основных групп мышц, после чего стоит выполнять растяжку. Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, чтобы оно составило более 300 минут, так как это приносит дополнительную пользу здоровью. Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Для уменьшения вредного воздействия малоподвижного образа жизни на организм студента, нужно постепенно увеличивать уровень физической активности.

Моя личная рекомендация для каждого обучающегося - вступление в спортивные секции университета. Преимущество в том, что занятия проходят на регулярной основе, под контролем тренеров, а значит студенты будут получать достаточный объем физической нагрузки. Также это хороший способ проявить себя и пополнить копилку как личных достижений, так и достижений университета. В Новосибирском ГАУ множество спортивных секций на любой вкус: баскетбол, волейбол, пауэрлифтинг, самбо, лёгкая атлетика и др.

Если у студента нет возможности регулярно посещать занятия, стоит начать выполнять комплекс упражнений дома для повышения двигательной активности. Также стоит устраивать себе разминку в течении учебного дня. На переменах между парами необходимо вставать из-за стола, разминать мышцы спины и шеи, можно устраивать небольшие "прогулки" по аудитории или корпусу учебного заведения. Рекомендую несколько остановок до университета проходить пешком, если возможно отказаться от пользования в будни личным или общественным транспортом. Также необходимо самостоятельно ходить в магазин, вместо использования доставок еды, не пользоваться лифтом, а подниматься по лестницам пешком. В зависимости от биоритма – делать утреннюю зарядку или гулять перед сном, а лучше всего совмещать и то и другое. Прогулки перед сном также помогают более быстрому засыпанию, а перед учёбой могут заменить зарядку, придать бодрости и повысить работоспособность на протяжении дня.

Гиподинамия является серьёзным фактором возникновения заболеваний у человека. Профилактика гиподинамии подразумевает обеспечение достаточной двигательной активности и чередование умственной и физической деятельности. Студентам стоит постепенно внедрять в свою жизнь различные физические нагрузки.

Список литературы

1. Лозовская, И. Гиподинамия опаснее, чем курение и диабет / И. Лозовская. — Текст : непосредственный // Российская газета - Федеральный выпуск. — 02 ноября 2018 г. — № №247. — С. 9.
2. Гиподинамия: как переломить ситуацию. Современные рекомендации по планированию физической активности / К. Р. Амлаев, С. М. Койчуева, А. А. Койчуев и др. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. — 2012. — Т.14. — №5 (2). — С.518-521.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 528 с.
4. Гришан Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / Гришан, А. М. — Текст : непосредственный // Здоровье и образование в XXI веке. — 2018. — № №12. . — С. 70-73.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Савенков Михаил Александрович, 1 курс, агрономический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

За долгое время табакокурение прошло через ряд видоизменений. От сигарет с табаком до электронных паровых систем. За последние несколько лет информированность населения о вреде курения значительно выросла. Однако, идея о том, что электронные заменители обычных сигарет более безопасны для курящего, всё ещё популярна. Электронные сигареты стали более широкодоступны и их часто используют, как замену традиционному курению. Электронные сигареты представляются как более безопасная альтернатива потребления никотина. Целью статьи является анализ публикаций на данную тему. Для данного исследования было проанализировано несколько статей отечественных ученых.

Электронные сигареты – это электронные устройства, которые имитируют курение табака без его непосредственного сгорания. Эти устройства позиционируются как «безопасные» по сравнению с обычными табачными изделиями. Популярность и коммерческий успех таких устройств выражен в технологической эволюции устройств, напоминающих сигареты, до современных, четвёртого поколения. Мировой рынок электронных сигарет (вейпинга) в 2018 году оценивался примерно в 22 миллиарда долларов. В частности, Российский рынок ЭС так же растет. В 2013 году объем рынка составлял 1,2 млрд руб., уже в 2017 году он вырос до 11,7 млрд руб., а среднее число потребителей насчитывало около 4 млн человек [1].

По данным опроса ВЦИОМ в 2019 году практически половина россиян, использующих электронные сигареты, отдают им предпочтения, т.к. считают их более безопасной альтернативой традиционным видам курения [1]. Кроме того, многие опрошенные говорят об отсутствии неприятного запаха после курения, более приятный процесс курения из-за наличия разнообразных вкусов. Вкусовые добавки могут быть «натуральными», приближенными ко вкусу стандартной сигареты, или наоборот иметь вкус не ассоциирующийся с курением, например, имбирное печенье. Исследования так же отмечают, что больше трети людей, использующие ЭСДН (электронные системы доставки никотина) и электронные сигареты, никогда ранее не курили традиционные сигареты, что ставит под сомнение довод о том, что электронные системы являются безопасной альтернативой курению. Так снижается возраст вхождения в привычку курения. Приятные вкусовые качества привлекают все более юных. Исследования говорят о том, что осведомлённость различных групп населения об отрицательном влиянии электронных табачных средств на организм человека недостаточно [4].

ЭСДН заправляются специальной жидкостью, обычно состоящей из смеси пропиленгликоля и растительного глицерина, определённого ароматизатора или их смеси и никотина. Умеренное использование приводит к меньшему воздействию потенциально токсичных веществ, чем при использовании традиционных сигарет за исключением никотина. Большинство электронных сигарет при использовании выделяют потенциально токсичные вещества. В некоторых электронных сигаретах обнаруживаются продукты термического разложения пропиленгликоля и растительного глицерина, включая формальдегид, ацетальдегид и акролеин [2]. Некоторые потенциально опасные вещества связаны с ароматизаторами, низкого качества неочищенный никотином. Это становится возможным из-за слабого регулирования технических процессов.

Ароматизаторы делают процесс курения более приятным и побуждают человека к более глубокому вдыханию, в следствии чего увеличивается количество вдыхаемых потенциально опасных веществ. Многие пищевые ароматизаторы не тестировались на токсичность или раздражающий потенциал при вдыхании, т.е. их вред неизвестен. Некоторые исследования также обнаруживают токсичные металлы (никель, свинец, хром). Это можно объяснить тем, что в конструкцию большинства ЭСДН входит металлический змеевик, предназначенный для нагревания жидкости во время образования аэрозоля.

Так же всё большую популярность набирает система нагревания табака IQOS («I Quit Ordinary Smoking»). Отличие от обычных сигарет состоит в том, что табак в стике лишь разогревается, горения табака не происходит. Отсутствие горения призвано уменьшить выделение различных газообразных токсичных соединений. Однако, в ходе исследований наблюдалось пиролиз табачной пробки и плавление фильтра. Также наблюдалось выделение формальдегида циангидрина (распадается на цианид и формальдегид). Химический состав аэрозоля IQOS насчитывает в себе 40 потенциально опасных веществ. Концентрация веществ ниже, чем в обычных сигаретах [3]. Но остальные компоненты, не включенные в данный список, содержались в более высокой концентрации в сравнении с обычными сигаретами. Воздействие известных ПОВ в IQOS меньше по сравнению с обычными сигаретами, но остальные вещества оказывают на организм неизвестный эффект. Так же в аэрозоле IQOS в среднем меньше концентрация карбонильных соединений, чем в обычных сигаретах. Стоит отметить, что как ЭСДН на жидкой основе, так и IQOS более безопасны для окружающих, чем обычные сигареты, т.к. их аэрозоли при кратковременном вдыхании значительно менее токсичны. Из чего можно сделать вывод о уменьшении количества пассивных курильщиков, но увеличении негативного влияния на самого курящего [3].

Подводя итог, можно сделать вывод, что ни один из современно существующих видов курения не является более безопасным. Основной причиной популярности новых видов потребления никотина можно назвать маркетинговые стратегии, направленные на увеличения дохода табачной индустрии. Современные виды курения можно считать такими же опасными, как и традиционные, т.к. химический состав электронных сигарет до конца не изучен, а значит последствия их использования непредсказуемые. В открытых источниках можно найти информацию об негативных последствиях употребления электронных систем табакокурения, но т.к. часть негативных последствий не изучена, нельзя с точностью быть уверенным настолько полученный вред понесен в следствии употребления электронных сигарет. Однако стоит отметить, что современные способы курения более безопасны для окружения курильщика. Вейпинг является сравнительно более безопасным видом курения, т.к. жидкость может не содержать никотина, который обязательно присутствует в других формах курения. Но в тоже время он может стать и самым опасным, так как процент никотина можно повысить самостоятельно, что может привести к передозировки никотином.

Список литературы

1. Раев, А. М. Состояние и проблемы законодательного регулирования оборота и потребления никотинсодержащей продукции / А. М. Раев // Актуальные проблемы экономики и права. – 2021. – Т. 15, № 1. – С. 43-53.
2. Влияние высокодисперсного аэрозоля электронных сигарет на дыхательную систему человека и лабораторных животных (обзор) / Д. А. Еникеев, О. А. Еникеев, К. О. Кузнецов [и др.] // Патогенез. – 2019. – Т. 17, № 1. – С. 35-40.
3. Сравнение опасности и токсичности табачных сигарет, электронных систем доставки никотина и систем нагревания табака (IQOS) (обзор) / Д. А. Еникеев, Л. Т. Идрисова, О. А. Еникеев [и др.] // Патогенез. – 2019. – Т. 17, № 3. – С. 25-33.
4. Поцелуйко, К. Ю. Влияние курения классических, электронных сигарет на организм человека / К. Ю. Поцелуйко, А. А. Суховер, О. В. Заяц // . – 2022. – № 1. – С. 14.
5. Андреева, О. П. Электронные сигареты: альтернатива курению или вред / О. П. Андреева, А. А. Терехов // Наука и Образование. – 2022. – Т. 5, № 2.

ПРОБЛЕМА ГУМАННОГО ОБРАЩЕНИЯ С ЖИВОТНЫМИ В ВЕТЕРИНАРНОЙ ПРАКТИКЕ

Савицкий Ярослав Григорьевич, 2 курс, факультет ветеринарной медицины

Новосибирский государственный аграрный университет

Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель

В середине XX века на стыке философских дисциплин (прежде всего этики), юриспруденции, естественных наук сформировалась сфера междисциплинарных исследований, касающаяся нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии, получившая название «биоэтика». Одним из ключевых направлений биоэтики является этика обращения с животными, главным вопросом которого является проблема гуманного обращения с животными. Человек практически ежедневно взаимодействует с животными в быту и самых разных аспектах хозяйственной деятельности. В связи с этим большое значение имеют этические нормы обращения с животными, которые не до конца сформированы. Большое значение проблема гуманного обращения с животными имеет в ветеринарной практике. Поскольку ветеринарный врач в своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с проблемами обращения с животными, ветеринарная этика обращения с животными в его профессии играет огромную роль.

Цель данной статьи – изучение проблем, связанных с гуманным отношением к животным в ветеринарной практике и путей их решения.

Материалы и методы исследования – изучение и анализ исследований по теме гуманного отношения к животным в ветеринарной практике.

Этический кодекс ветеринарного врача Российской Федерации принятый на XIII Московском Международном Ветеринарном Конгрессе Ассоциации практикующих ветеринарных врачей России (апрель 2005 года) содержит в себе несколько статей, отражающих требования к гуманному отношению с животными в ветеринарной практике. В частности, в статье №3 указано, что « <...> недопустимо намеренное или по небрежности причинение вреда животному, нанесение ему физического ущерба <...> ветеринарный врач обязан сопоставить потенциальную пользу с возможными осложнениями от врачебного вмешательства. При этом врач должен быть особенно внимательным, если обследование или лечение сопряжены с болью, применением грубой фиксации и другими стрессовыми для животного факторами» [1]. Совершенно очевидно, что при проведении каких либо медицинских манипуляций, ветеринар должен оценить целесообразность этих действий. Действия, причиняющие страдания животному применимы, если, в данной ситуации, иные действия невозможны, а бездействие причинит вред здоровью животного или его гибель. То есть, ветеринарный врач должен прибегнуть к болезненной процедуре, если нет иного способа излечения животного. Это же правило касается не только физического, но и психологического дискомфорта животного [2]. Обеспечение неимение дискомфортного, в физическом и психологическом смысле, лечения не только являются проявлением гуманности, но и обеспечивают наиболее благоприятные условия для выздоровления животного и проведения лечения для ветеринара. Иными словами, гуманное обращение с животными в процессе их лечения не только проявляют гуманную природу человека, но и имеют практическое значение.

Наиболее сложной проблемой гуманного обращения с животными в ветеринарии является проблема эвтаназии. Усыпление животных или эвтаназия – это безболезненный убой животного. В сельскохозяйственной ветеринарной практике проблемы эвтаназии не существует, поскольку выбор лечения или убоя животного обусловлен в первую очередь экономической целесообразностью. В клинике мелких непродуктивных животных эвтаназия представляет собой сложную этическую проблему.

Можно выделить основные причины эвтаназии:

1. Неизлечимая болезнь или нестерпимые страдания животного;
2. Прихоть хозяина;
3. Борьба с опасными животными.

Рассмотрим эти причины подробнее.

Эвтаназия домашних животных может быть оправдана в случае смертельной болезни, и непереносимых страданий животного [3]. Согласно законодательству Российской Федерации эвтаназия допускается для прекращения страданий животного, если нет другой возможности их прекратить. То есть, если прекратить страдания животного не представляется возможным ветеринар вправе, или даже обязан, провести эвтаназию.

Отдельно следует рассмотреть вопрос об эвтаназии животных-калек. В случае травмы, в результате которой животное ограничивается в своих физических возможностях, ветеринар и хозяин животного могут обеспечить животному условия для жизни. В случае, когда эти увечья не мешают счастливой жизни животного это оправдано. Но если животное лишено возможности для осуществления нормальной жизнедеятельности (например, полный паралич тазовых конечностей в результате травмы спинного мозга), то является ли гуманным решением продлевать существование животного? В данной ситуации ответственность при выборе между мучительным существованием и безболезненной смертью лежит на хозяине животного. По нашему мнению, в подобной ситуации более гуманным решением является проведение эвтаназии, для предотвращения мучений животного.

Если в случае неизлечимого заболевания гуманность эвтаназии определяется мучениями животного, то случаи, когда хозяин животного желает провести эвтаназию животного не по обоснованным причинам, а по собственному желанию, ставят перед ветеринарным врачом серьёзную этическую проблему. Суть этой проблемы можно выразить цитатой из рассказа «Брошенный» Джеймса Хэрриота: «Одно дело усыпить неизлечимо больное животное, искалеченное или одряхлевшее настолько, что жизнь утратила для него всякий вкус, - это я еще мог стерпеть, и порой мне даже казалось, что я помогаю ему, избавляя от лишних мучений, но совсем другое — умертвить молодое, здоровое, милое существо. Как поступает в таких обстоятельствах ветеринар? Отказывается, и хозяин уходит? Но что ему стоит зайти в ближайшую аптеку и купить отравы? Наши снотворные хотя бы безболезненнее. Только одного ветеринара сделать никак не может — взять их всех к себе. Если бы я поддавался каждому искушению, у меня к этому времени собрался бы порядочный зверинец» [4]. Эвтаназия здорового животного противоречит этическим нормам. Но отказываясь от проведения процедуры, ветеринар может обречь животное на значительные мучения, поскольку хозяин может решить избавиться от животного более жестоким способом. В таком случае безболезненная эвтаназия становится более гуманным вариантом. Согласно российскому законодательству желание владельца животного провести безосновательную эвтаназию не является обстоятельством, допускающим эту процедуру, эвтаназия здорового животного запрещена [5]. Таким образом законодательно данная грань проблемы эвтаназии животных решена. Там не менее, в ветеринарной практике подобные ситуации все ещё возникают. В данном случае у ветеринара есть несколько вариантов действий:

1. Отказать владельцу, сославшись на действующее законодательство и не гуманность данной процедуры. Однако таким образом ветеринар может обречь животное на мучительную гибель или бездомную жизнь. Таким образом, ветеринар должен предпринять меры, для сохранения благополучной жизни животного, а именно поспособствовать обретению животным новых владельцев.

2. Согласиться на проведение эвтаназии, тем самым лишив животного шанса на счастливую жизнь, но и не допустив возможности страдания и мучения животного.

Отдельно следует выделить эвтаназию опасных животных. Согласно российскому законодательству эвтаназии подвергаются агрессивные не социализируемые бездомные собаки и животные, больные особо опасными заболеваниями. Особенностью этого пункта можно назвать то, что он обязывает ветеринарного врача проводить эвтаназию для обеспечения безопасности людей и животных. В статье №1 этический кодекс ветеринарного врача Российской Федерации говорится, что ветеринарный врач должен всеми легальными способами способствовать делу охраны здоровья человека и животных. То есть эвтаназия животных, больных особо опасными заболеваниями является обязанностью ветеринарного врача. Гуманность в данном случае проявляется не только в проявлении милосердия к страдающему животному, но и предотвращению страданий многих животных и людей. Одной из граней этого вопроса является эвтаназия бездомных животных (в первую очередь собак). С одной стороны многие бездомные собаки могут быть социализированы и жить счастливой жизнью. С другой стороны бездомные собаки приносят большой вред, являясь разносчиками опасных заболеваний (в первую очередь бешенства) и представляя реальную опасность для людей и домашних и диких животных, а механизмы контроля численности бродячих собак «гуманными» методами часто не эффективны. В настоящее время в России действует программа ОСБВ (Отлов-Стерилизация-Вакцинация-Возврат). И хотя эта программа позиционируется как гуманный метод решения проблемы, она не устраняет риск нападения собак на людей и животных, к тому же собаки остаются бездомными, что нельзя считать гуманным отношением к ним. Наиболее гуманным является отлов бездомных собак с содержанием их в приютах. Однако данные меры наиболее финансово затратные и потому не всегда реализуемы. Компромиссом между «гуманностью» и целесообразностью можно считать обязательный отлов бродячих собак, содержание их в приюте и последующая эвтаназия собак, не нашедших хозяина. Данная система обеспечит собаке шанс на жизнь, а так же возможность владельцу вернуть утерянную собаку (если питомец по какой-либо причине, без умысла хозяина, оказался бродячим).

Анализируя все вышесказанное, можно сделать выводы:

1. Ветеринарный врач в процессе своей деятельности, должен максимально уменьшить страдания животного, путем применения наименее болезненных из доступных методик лечения;
2. В случае, если страдания животного невозможно предотвратить иным путем, ветеринарный врач имеет моральное право прибегнуть к эвтаназии;
3. Эвтаназия здорового животного по прихоти хозяина является сложной моральной дилеммой и не разрешается современным российским ветеринарным законодательством;
4. Эвтаназия опасных животных является обязанностью ветеринара;
5. Эвтаназия бродячих собак является сложной проблемой гуманного обращения с животными, при этом зачастую она наиболее целесообразна.

Таким образом, в XXI веке проблема гуманного отношения к животным продолжает оставаться актуальной, при этом ее актуальность возрастает. Социум продолжает искать новые формы взаимодействий с животным миром, с учетом аксиологической проблематики начавшийся формировать еще в прошлом веке. И на данном этапе развития человечество продолжает искать формы гуманного отношения к животным, в том числе, и в профессиональной деятельности, связанной с животными. Ветеринарная медицина также продолжает поиск гуманных форм обращений с животными.

Список литературы

1. Этический кодекс ветеринарного врача: Ассоциация «Саморегулируемая организация «Национальная Ветеринарная Палата» [Принято на заседании Правления Ассоциации «Саморегулируемая организация «Национальная ветеринарная палата» 22 декабря 2018 года Утверждено на Общем собрании Ассоциации «Саморегулируемая организация «Национальная ветеринарная палата» 26 апреля 2019 года]. – М. – 2018.
2. Пугачева Н.П. Философские проблемы ветеринарии в аспекте этики жизни / Н.П. Пугачева, В.А. Здоровинин – Национальное здоровье, 2020. – С. 172-175.
3. Борисова К.С. Эвтаназия мелких домашних животных / Ветеринария, зоотехния непродуктивных животных [Электронный ресурс]: мат-лы регион. студ. науч. конф. (26-27 октября 2020 г.) / Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2020 – С. 5-7.
4. Джеймс Хэрриот. Собацьи истории / пер. с англ. И. Гуровой; [Худож. А. Чаузов]. – М.: Мир, 1994. – 359 с.
5. Байбородова Д.Д. Ответственность за жестокое обращение с животными по российскому законодательству: реальность и перспективы / юриспруденция и право: исследования. Иновации. Практика. – 2019, Самара. – С. 18-23.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ПОМОЩИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Салтыков Никита Андреевич, 3 курс, Биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Травмы опорно-двигательного аппарата считаются наиболее тяжелыми и трудными в исправлении их. К этим травмам относят: переломы, вывихи, растяжения или разрывы связок, мышц и сухожилий. В совокупности с медицинскими воздействиями хирургического лечения, большую роль играет физическая реабилитация лечебной физической культурой.

Для успешного восстановления состояния здоровья людей, перенесших травмы опорно-двигательного аппарата, могут способствовать как разработка новых, так и усовершенствование старых упражнений лечебной физической культуры.

Цель работы – изучение лечения травм опорно-двигательного аппарата при помощи лечебной физической культуры.

Задачи: рассмотреть лечебную физическую культуру, рассмотреть реабилитацию и терапию опорно-двигательных травм.

Лечебная физическая культура способствует восстановлению после полученных позвоночно-спинальных травм. Существует множество программ тренировок для реабилитации, которые будут рассмотрены в данной статье.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – упражнения, направленные на устранение недугов, реабилитации организма после травм, поддержание общего физического состояния при различных заболеваниях [3].

Упражнения, используемые в лечении травм опорно-двигательного аппарата направлены на восстановление здоровья. Во время занятий ЛФК в организме человека происходят важные изменения: нормализуется обмен веществ и кровоснабжение в тканях и органах; восстанавливается работа внутренних органов; увеличивается подвижность суставов; мышцы становятся эластичными и укрепляются; улучшается психоэмоциональное состояние человека. В следствие чего восстановление травмы протекает на много быстрее [5].

После операции начинается новый этап – обучение человека жить в новом состоянии, восстановление мобильности, силы, подвижности, уменьшение боли, профилактика тромбозов, адаптация и выздоровление [1].

Второй этап – это реабилитация и терапия. Начало реабилитационных мероприятий пациентов с позвоночно-спинномозговой травмой определяется моментом перехода больного в работоспособное состояние [2].

К реабилитации подходят аккуратно, проводят разработку программ тренировок с учётом состояния лечащегося, обеспечивают доступность всех видов помощи и помогают с обеспечением технических средств пациенту.

Организация реабилитационных мероприятий должна быть плановой и целенаправленной. Доза применяемых физических нагрузок в каждый момент их воздействия должна быть оптимальной.

Терапия травмы опорно-двигательного аппарата осуществляется:

- Тренингом на укрепление мышц, прилегающих к позвоночнику;
- Тренингом на усиление мускулатуры, участвующей при дыхании;
- Тренингом на выравнивание позвоночного столба с учетом состояния позвоночника в настоящее время;
- Тренингом на разгрузку позвоночника с его максимальной фиксацией при выполнении определенных задач;
- Тренингом на растягивание позвоночного столба;
- Тренингом на исправление деформации позвоночника;
- Тренингом на выравнивание осанки [3].

Терренкур – физическое упражнение в виде прогулок с дозированными восхождениями. Нагрузка зависит от дистанции и рельефа местности, угла подъёма и темпа ходьбы. При выполнении данного упражнения необходимо соблюдать умеренный темп ходьбы и производить равномерное дыхание. Перед остановкой выполнения терренкура нужно сделать пару дыхательных упражнений [4].

Метод аутогенной тренировки затрагивает психофизические функции организма через системы самовнушения и самонастроя [1].

В структуру механотерапии включены тренировки с дозированием нагрузки в виде сетов и подходов в них на специализированном тренажерном оборудовании для коррекции подвижности в суставах, исправления нарушений, связанных с дыханием, тренировки мышечных групп, повышения трудоспособности [4].

Оздоровительный бег – бег, направленный на улучшение физических и психоэмоциональных показателей. При оздоровительном беге включаются все системы жизнеобеспечения организма, легко дозируется нагрузка с учетом индивидуальных возможностей пациента [3].

Занятия, предусмотренные лечебной физической культурой, с учетом данного комплекса упражнений, проводятся 2 раза в неделю, длительность одного занятия – 1-1,5 часа [5].

Для каждого человека следует составлять отдельный план лечения с целью обеспечения максимального эффекта от тренировок. При этом опасность завышенного требования гораздо меньше, чем опасность заниженного. Очень важно в рамках плана терапии соблюдать правильную последовательность мероприятий с учетом основных задач. Поэтому педагогические или профессиональные требования на определенных этапах программы реабилитации могут стоять на первом месте, а медицинские – иметь меньшее значение [4].

Приведенные методы терапии более эффективно способствуют лечению опорно-двигательных травм. При постановке и планировании тренировок лечебной физической культуры, важен правильный подход со стороны тренера. Построение тренировок происходит из учета состояния человека и его физических возможностей. Упражнения выполняются при четком наблюдении тренера. Требования к выполнению упражнений не должны быть завышенными, а также заниженными. Нагрузки на организм вводятся постепенно, чтобы не усугубить травму, а на против способствовать скорейшему выздоровлению. Так при правильном подходе к тренировкам со стороны тренера и лечащегося, восстановление будет протекать намного быстрее.

Список литературы

1. Дронь А.Ю. Эффективность применения средств лечебной физической культуры при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата лыжников-гонщиков / А.Ю. Дронь, К. М.-Р. Касумов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2015. – №1 (34). – С. 172-180.
2. Кабанов Ю.М. Применение тренажерных устройств для развития двигательных способностей человека / Ю.М. Кабанов, Ю.В. Недосеков, П.К. Гулидин, Д.А. Венкович, В.А. Колошклина // ТиПФК. – 2022. – №1. – С. 67-69.
3. Пархаева О.В. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся / Ю.Е. Судакова // Научная Идея. – 2017. – №1. – С. 60-67.
4. Редковец Т. Г. Современные представления о восстановительной терапии и физической реабилитации лиц с закрытой позвоночно-спинномозговой травмой поясничного уровня / Т.Г. Редковец, М. Н. Василенко, Али Смади // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2008. – №4. – С. 1-4.
5. Сафарова Д.Д. Аспекты спортивной медицины: эффект экдистена / Д.Д. Сафарова, Н.Б. Турсунов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – №3. – С. 52-57.

ВЕГЕТАРИАНСТВО, ВЕГАНСТВО, СЫРОЕДЕНИЕ. ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Сапожникова Екатерина, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

В настоящее время все большую распространенность обретает сыроедение – система питания, при которой отказываются от пищи, подвергавшейся какой-либо тепловой обработке, вегетарианство – при котором человек отказывается от мяса и веганство – отказ от любой животной пищи, даже меда. Все три системы вызывают много вопросов, не страдает ли организм без продуктов животного происхождения, и можно ли без потерь перейти исключительно на растительную пищу?

Сыроедение является системой питания при которой употребляются в основном продукты в сыром и необработанном виде. В рационе разрешается употреблять сырые фрукты и овощи, орехи, семена, растительные масла (но только холодного отжима), зерна злаковых, сухофрукты (без приправ) [1].

Также существуют необычные нам комбинации сыроедения с вегетарианством. Например, при употреблении рыбы – пескетарианство, и даже совсем уж экзотический вариант – сочетание сырого рациона с употреблением, когда в пищу употребляется необработанное мясо. Тем не менее самый классический способ, который чаще всего подразумевается под словом «сыроедение» – это есть только свежие, необработанные фрукты, овощи и проросшие злаки.

Сторонники сыроедения считают, что такой тип питания имеет кучу преимуществ:

- при высоких температурах разрушаются полезные витамины и микроэлементы;
- также происходит образование химических соединений, не встречающихся в природе, которые приносят вред здоровью;
- разнообразие специй, усилителей вкуса приводят к перееданию;

Люди, придерживающиеся такому питанию, считают, что это помогает организму лучше предотвращать и справляться с болезнями, особенно при хронических. По их мнению, такая диета помогает справиться с лишним весом.

По мнению людей, придерживающихся такого образа жизни, похудение – еще одна важная польза сыроедения. Сырые продукты обычно имеют низкую калорийность, а растительная пища богата клетчаткой, благодаря чему человек дольше не испытывает чувства голода.

Результат похудения заметен через несколько месяцев после начала такого питания. Поэтому все чаще сыроедение используют в качестве диеты, питаясь таким образом временно.

Сыроедение оказывает как положительное влияние на здоровье, так и может пагубно влиять на него.

При неправильном подходе к системе питания, сыроедение может нанести вред организму:

- дефицит витаминов и минералов, в частности магния и калия, из-за нехватки которых после перехода на сырую пищу примерно на третьей неделе можно почувствовать онемение в ногах и руках. Кроме того, могут плохо заживать раны, проявляться аллергия, упадок сил;
- расстройство пищеварения: многие продукты не могут усваиваться вместе, из-за чего вредят организму. Ни в коем случае не стоит смешивать овощи с фруктами, не рекомендуется сочетать мед и орехи;
- проявление агрессии: часто сыроеды могут испытывать приступы агрессии, что связано с отказом от зерновых, из-за чего в организме наблюдается нехватка витаминов группы В, в особенности В-12, который отвечает за хорошее настроение;

Сыроедение имеет ряд противопоказаний:

- Переходить на сыроедение запрещено детям, беременным женщинам и пожилым людям.
- Сыроедение запрещено при болезнях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, холецистите.
- Также противопоказано людям, склонным к аллергическим реакциям.

Вегетарианство – система питания, при которой из рациона полностью или частично исключаются мясо и другие продукты животного происхождения.

Существует несколько видов вегетарианства:

- Веганство. Употребление продуктов только растительного происхождения. Это самый строгий вид вегетарианства, при котором запрещены абсолютно все продукты животного происхождения.
- Лактовегетарианство. В пищу допускается употребление молока и молочных продуктов.
- Ововегетарианство. Из рациона исключается молоко, но допускает присутствие яиц.
- Лактоовоовегетарианство. Кроме пищи растительного происхождения, можно есть яйца и молочные продукты [2].

Колин Кэмбелл – учёный, доктор наук, профессор-биохимик и автор книги “Китайское исследование” посвятил многие годы исследованию онкологии и утверждал, что животные белки становятся провокаторами онкологических заболеваний.

Знаменитый кардиохирург – доктор Элсуорт Уэрхэм – утверждал, что пища животного происхождения повышает холестерин, который может привести к проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Растительная пища легче усваивается нашим организмом, поэтому после приема пищи не испытывается привычное чувство тяжести. Из-за того, что организм не привык к такому типу питания в первое время можно часто испытывать чувство голода.

Вегетарианство способствует борьбе с ожирением. А лактовегетарианство и лактоовоовегетарианство вообще не противоречат принципам здорового питания, если употреблять растительные продукты, необходимые для нормальной работы организма.

Как указывает ВОЗ, красное мясо является канцерогенным для человека и может вызывать рак кишечника, поджелудочной железы и простаты. Сокращение потребления красного мяса со 100 грамм в сутки до 25 грамм снижает вероятность образования рака кишечника на 25%, а полный отказ — на 35%.

При таком типе питания существует отрицательная сторона – при полном отказе от животных продуктов их следует правильно заменять растительными. Из-за того, что организм не всегда успевает перестроиться это может приводить к сбоям в пищеварительной системе, запорам, диарее, вздутию. Врачи рекомендуют выводить мясо из рациона постепенно, компенсируя его другими белками животного происхождения (рыба, яйца).

Из-за чрезмерного употребления животного жира на стенках сосудов образуются холестериновые бляшки, что приводит к атеросклерозу. Учёные из Великобритании сообщают, что риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 13% у людей, которые отказались от мяса в пользу рыбы. И на 20-22% - у вегетарианцев и веганов [3].

Однако отказ от мяса повышает риск возникновения инсульта на 20%. Для профилактики от сердечно-сосудистых заболеваний лучше выбирать цельнозерновые продукты и бобовые с высоким содержанием клетчатки, они медленно перевариваются и имеют низкий гликемический индекс, что помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Растворимая клетчатка помогает снизить уровень холестерина.

Недостаток витаминов D и B12 может привести к сбоям в работе нервной системы и кроветворных процессов. Дефицит витамина B12 может стать причиной повышенной усталости, нервозности и одышки. Симптомы могут проявляться не сразу, так как дефицит этого витамина может скрыть фолат, который часто присутствует в рационе вегетарианцев. Это имеет накопительный эффект, что приведет к ещё более серьёзным проблемам со здоровьем.

Отказ от морепродуктов может стать причиной недостатка йода, который необходим для правильного функционирования щитовидной железы, сердца, почек и мозга.

Цинк присутствует как в продуктах животного происхождения, так и в растениях, но организм быстрее и лучше усваивает его через животные продукты. Признаком дефицита цинка может стать потеря аппетита, веса, вкуса или обоняния, волос, а также слабое заживление ран и развитие депрессии.

Растительная пища намного лучше усваивается организмом, но растения часто содержат нерастворимые волокна, которые, напротив, почти не перевариваются. Накапливаясь в пищеварительной системе, они могут привести к спазмам, вздутию, запору и прочим неприятным ощущениям. Чтобы избежать закупорки кишечника следует употреблять намного больше воды.

Помимо очевидных проблем со здоровьем, австралийские исследователи обнаружили, что вегетарианцы на 18% чаще страдают депрессией и на 28% чаще страдают от панических атак и чувства тревоги. В Германии провели собственное исследование и получили схожие данные.

Вегетарианство может быть опасно для беременных, так как дефицит белка может ослабить женщину и вызвать проблемы с развитием плода. А отсутствие железа может вызвать вялость и слабость.

Веганство подразумевает разработку и использование альтернатив продуктам животного происхождения в интересах людей, животных и окружающей среды. Таким образом, веганство — это не только особая диета, исключая определенные виды продуктов, но стиль жизни, особенная философия, которая захватывает все сферы жизнедеятельности. Веганы не только не едят животных, но не позволяют себе эксплуатировать их в своих нуждах, а также покупать одежду, сумки, обувь и иные предметы, произведенные из материалов животного происхождения (кожи, шерсти и т.п.).

Стоит отметить, что веганство — это не просто исключение животных продуктов, а совершенно новый рацион и целая система питания. Важно, чтобы в таком питании было достаточно растительного белка (бобовые, в том числе соя, крупы, орехи), кальция (кунжут, миндаль, кешью, растительное молоко, обогащённое кальцием, тёмно-зелёные овощи и листовая зелень) и железа (гречневая крупа, свёкла, курага, яблоки, гранаты). Тем, кто полностью исключает из своего рациона животные продукты, необходимо дополнительно принимать препараты с содержанием витамина B12. Это позволит предотвратить риск развития дефицитных состояний, поскольку данный витамин содержится только в продуктах животного происхождения.

Существует несколько разновидностей веганских диет, из которых самыми популярными являются:

- Веганская диета, основанная на биопродуктах: тип диеты, включающий большое разнообразие растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, цельные зерна, бобовые, орехи и семена;
- Сыроедческая веганская диета: диета, основанная на употреблении в пищу фруктов, овощей, орехов, семян и иных растительных продуктов, приготовленных при температуре ниже 48 ° C;
- 80/10/10: сыроедческая веганская диета, ограничивающая растения, богатые жирами, такие как орехи и авокадо, и полагающаяся главным образом на сырые фрукты и зелень. Её другое название — веганская диета с низким содержанием жиров или фрукторианство;
- Сила крахмала: диета с низким содержанием жира и высоким содержанием углеводов, фокусирующаяся на продуктах, содержащих крахмал (картофеле, рисе и кукурузе);
- Сырые продукты до 16:00: веганская диета, вдохновленная двумя вышеперечисленными. Сырые, термически не обработанные, продукты употребляются до 4 часов, на ужин допускается приготовить блюдо из термически обработанных овощей;
- Веганская диета на основе «вредных продуктов»: диета, в основе которой лежат не органические продукты, а промышленные и домашние заготовки, имитирующие по вкусу мясо, сыры, десерты и пр.

В широком понимании обывателей, веган — это тот, кто не ест блюда из мяса, рыбы и сыров, однако, согласно основным постулатам существуют группы продуктов, которые исключены из меню веганской диеты:

- Мясо и птица: говядина, баранина, свинина, телятина, субпродукты, курица, индейка, утка, перепелка и т.д.;
- Рыба и морепродукты: все виды рыбы, анчоусы, креветки, кальмары, гребешки, мидии, крабы, омары и т.п.;
- Молочные продукты: молоко, йогурт, сыр, масло, сливки, мороженое и т.п.;
- Яйца;
- «Пчелиные» продукты: мед, маточное молочко и т.п.;
- Ингредиенты животного происхождения: казеин, лактоза, желатин, кармин, витамин D3, омега-3, полученные из рыбы, шеллак и т.д.

Список запрещенных продуктов, на первый взгляд, кажется внушительным, но на самом деле существует много альтернатив. Перечень продуктов, который разрешён в употреблении при веганской диете:

- Тофу, темпе и сейтан: эти продукты представляют собой богатую белками альтернативу мясу, рыбе, птице и яйцам;
- Бобовые: бобы, чечевица и горох являются первоклассными источниками питательных веществ и полезных растительных соединений;
- Орехи и ореховые масла: в особенности не бланшированные и не жареные сорта, которые являются отличными источниками железа, клетчатки, магния, цинка селена и витамина E;

- Семена: в особенности, семена конопли, чиа и льна — все три вида богаты белком и полезными жирными кислотами омега-3;
- Растительные молочные продукты и йогурты, обогащенные кальцием: рисовое или миндальное молоко, растительные сливки — первоклассные источники кальция. Также некоторые разновидности растительных молочных продуктов содержат необходимые веганам витамины B12 и D;
- Водоросли: спирулина и хлорелла являются поставщиками белка, а другие разновидности — йода;
- Пищевые дрожжи: их использование позволяет увеличить содержание белка в веганских блюдах и придать им привкус сыра;
- Цельные зерновые и злаки: источники сложных углеводов, клетчатки, железа, витаминов группы B и некоторых минералов. Особенное внимание стоит уделить киноа, спельте, тефу и амаранту;
- Пророщенные и ферментированные растительные продукты: мисо, натто, квашеная капуста, соленые огурцы, кимчи и чайный гриб часто содержат пробиотики и витамин K2;
- Фрукты и овощи [4].

При таком питании очень сложно получить достаточное количество калорий — для этого нужно просто есть килограммами — и в силу этого веганы довольно быстро теряют в весе. И как раз из-за маленького количества жира в организме у женщин начинают страдать репродуктивные функции — то есть, выключается работа яичников и сбивается менструальный цикл.

Еще к недостаткам веганской диеты можно отнести низкое содержание кальция и связанные с этим проблемы остеопороза. Несмотря на то что целый ряд растительных продуктов содержит большое количество кальция, он усваивается крайне тяжело. Многие растительные продукты богаты фитиновой кислотой, которая образует нерастворимые соединения с кальцием и не дает ему усваиваться. Частым проявлением этого являются остеопорозы — плотность костных тканей снижается и появляется значительный риск переломов. Помимо прочего, у многих веганов существуют проблемы с кроветворением — это связано с тем, что железо из овощей и фруктов усваивается в 10 раз хуже, чем из продуктов животного происхождения. Более того, в растениях часто содержатся вещества, связывающие железо и не дающие ему усваиваться [5].

По сути, получается, что сыроедение и веганство — это диетические ограничения, которые могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на организм. В связи с этим чистое веганство не является оптимальным вариантом питания, хотя употреблять в пищу свежие овощи и фрукты, безусловно, полезно даже тем, кто не может себе представить жизнь без мяса. Столь серьезные изменения рациона могут быть и небезопасными, если у человека есть те или иные проблемы со здоровьем. Часто он об этих проблемах даже не подозревает, поэтому прежде, чем сделать такой шаг, нужно выяснить, как он отразится на общем состоянии организма. Такие диеты можно применять как временные.

Список литературы

1. Левшинов, А.А. Живая пища. Сыроедение: энергетика, психология / А.А. Левшинов. - М.: Астрель, 2018. - 511 с.
2. Вегетарианство - путь к гармоничной жизни/. - М.: Ника-Центр, 2009. - 168 с.
3. Круглова Н.А. Вегетарианство для начинающих / Круглова Наталья Андреевна. - М.: Феникс, 2015. - 647 с.
4. Любава, Живая Экологичное питание: натуральное, природное, живое / Живая Любава. - М.: Амрита-Русь, 2016. - 652 с.
5. Панин, И. Г. Вегетарианство спутник долгожителя / И.Г. Панин. - М.: Вектор, 2009. - 176 с.

ВРЕД И ПОЛЬЗА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. СОЛЬ, САХАР, ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ

Свиридов Алексей Игоревич, 2 курс, инженерный институт

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович - научный руководитель, старший преподаватель

Все мы знаем, что некоторые продукты питания могут оказывать как вредное, так и полезное воздействие на наше здоровье. Соль, сахар и глутамат натрия — три распространенных ингредиента, содержащихся во многих продуктах, которые мы едим каждый день. В этой статье мы рассмотрим потенциальный вред и пользу, связанные с этими ингредиентами.

Соль — необходимый минерал для жизни человека, но ее избыток может нанести вред нашему здоровью.

Соль постоянно нужна человеку. без нее остановились бы все физиологические процессы организма, поскольку NaCl является ключевым параметром деятельности клетки. NaCl регулирует баланс и распределение жидкостей в организме, помогает поддерживать нормальный уровень pH, участвует в сокращении и расслаблении мышц, а также в нервной стимуляции. Ионы Na и Cl также играют важную роль в секреции соляной кислоты в желудке. Кроме того, NaCl сам по себе играет важную роль в процессе внутриклеточного и межклеточного обмена. Он участвует в возникновении нервного импульса, играет роль в механизме

кратковременной памяти, влияет на состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем, участвует в строении костной и мышечной тканей. Также NaCl задействован в транспорте кислорода и сохраняет другие минералы в растворенном виде в крови, предотвращая тромбообразование.

Но, избыток соли воспринимается организмом как нарушение осмотического давления. Когда соли становится много, почки начинают работать на задержание воды для того, чтобы снизить концентрацию соли в организме. А задержка воды? Это ускорение циркуляции крови и, как следствие, повышение артериального давления. Молодые люди начинают больше пить воды и выравнивают этот баланс. У пожилых и склонных к гипертонии людей механизм выравнивания концентрации соли работает не столь безупречно? Объем циркулирующей крови не снижается, давление повышается. Повышение кровяного давления при избытке соли ведет к разнообразным болезням сердца и почек, раку желудка и остеопорозу. Кроме этого, соль задерживает в организме воду и может вызывать отеки. А, например, сильные отеки век могут вызывать повышение внутриглазного давления и способствовать развитию катаракты.

Сахар — еще один ингредиент, содержащийся во многих обработанных продуктах питания, который может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на наше здоровье.

Сахар, несомненно, является очень популярным ингредиентом, который придает сладость многим продуктам питания, а также имеет своих преданных поклонников-сладкоежек. В небольших количествах сахар обеспечивает быстрый прилив энергии, а также является отличным источником углеводов, витаминов, минералов, антиоксидантов и клетчатки — всех необходимых питательных веществ для функционирования нашего организма. Однако чрезмерное потребление продуктов с высоким содержанием сахара связано с некоторыми довольно опасными последствиями для здоровья, такими как диабет, высокий уровень холестерина, ожирение, заболевания печени, кариес и сердечно-сосудистые проблемы, и это только некоторые из них! Содержащаяся в нем глюкоза улучшает деятельность мозга, позволяя успешно справляться с умственными нагрузками. Медики говорят о защитной функции сахара в организме. Благодаря той же глюкозе в печени вырабатываются особые кислоты, которые противостоят токсинам. По некоторым данным, разумное употребление сахара снижает риск образования в кровеносных сосудах тромбов и холестериновых бляшек. Приятный бонус ко всему вышеперечисленному — заветные гормоны счастья, усиленно выделяемые при содействии глюкозы. **Сахар вызывает усталость и сильную жажду**

Глутамат натрия — это усилитель вкуса, который обычно используется в азиатской кухне, но в последнее время стал более популярным среди западных производителей продуктов питания благодаря своей способности улучшать вкус пищи без добавления дополнительных калорий или жира. Хотя он может временно улучшить вкус пищи.

(МНГ) — это искусственный усилитель вкуса, который содержится во многих обработанных продуктах питания, таких как чипсы, ароматизированные соусы/супы и т. д. Изначально считалось, что (МНГ) безвреден, пока его не связали с различными побочными эффектами, включая головные боли, тошноту, рвоту, желудочные спазмы, усталость, боли и т. д. Несмотря на то, что нет однозначного мнения о том, вызывает ли (МНГ) какие-либо серьезные проблемы со здоровьем, необходимо провести дополнительные исследования в этой области! В целом, принимая во внимание вред и пользу определенных продуктов питания, таких как соль, сахар и моносодиевый глутамат (МНГ), ключевым моментом является умеренность "Есть очень серьезные исследования, что при добавлении глутамата натрия в продукты повышается наше потребление, то есть мы хотим есть, мы съедаем больше продуктов, чем в обычных условиях", - объясняет ректор Московского государственного университета пищевых производств, доктор биологических наук Дмитрий Еделев.

Некоторые исследователи уверены, существует привыкание к глутамату натрия. И в первую очередь от этой зависимости страдают дети.

"Дети чувствуют глутамат натрия, по-видимому, более активно, чем мы: ярче вкус, интереснее вкус — именно для детей. Вот именно дети наши первыми попадают под это влияние", - считает Дмитрий Еделев.

Другие ученые считают, что опасность глутамата натрия значительно преувеличена, ведь это вещество — всего лишь пищевая добавка, безопасность которой была многократно проверена.

В заключение следует отметить, что соль, сахар и глутамат натрия — это обычные ингредиенты, которые сегодня часто встречаются в обработанных продуктах питания и имеют как потенциальный вред, так и пользу при регулярном умеренном потреблении.

Список литературы

1. Джейкоб Тейтельбаум, Кристл Фидлер и Василий Горохов "Без Сахара" 2020г.
2. Иван Дубровин "Все об обычных продуктах" 2019г.
3. Шалыков С.Н, Омаров Р.С, Сарычева О.В "Пищевые добавки. Учебное пособие для СПО". 2020г.

ШУШЕНСКОЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Серова Алина Владимировна, 1 курс, Инженерно-экономический факультет
Сибирский государственный университет путей сообщения
Акопьянц Анаит Суреновна – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Посёлок Шушенское славится своими достопримечательностями. Здесь в ссылке в 1897 –1900 гг. был Владимир Ильич Ленин. В Шушенском сохранился его дом, который стал музеем. К сожалению, о Шушенском недостаточно известно широкому кругу людей.

Цель работы: распространение информации об этом историческом месте.

Задачи работы:

- 1) изучить историю Шушенского;
- 2) выявить современное значение Шушенского.

Многие тысячи лет существует территория, на которой сейчас располагается Шушенский район. Люди начали осваивать Присяянье еще в каменном веке, об этом свидетельствуют найденные стоянки древних людей в острогах хребта Боруca. Интенсивно эти земли стали заселяться во времена существования кыргызского (древне-хакасского) государства в VII – XII вв., к этому времени относятся найденные археологами остатки древних крепостей «Сус-Балык» (Шушенское) и «Омайтура» (с. Сизая).

В XVII в. на этой земле появились первые русские поселенцы. В 1718 г. на правом берегу Енисея отрядом из 300 казаков во главе с красноярским дворянином И. Нашивошниковым был поставлен Саянский острог. В 1744 г. было основано Шушенское. С образованием в 1822 г. Енисейской губернии оно стало центром одноименной обширной волости. Климат в этих краях всегда был сравнительно мягким для Сибири, а прибывшие поселенцы оказались очень хозяйственными, и к концу XIX в. Шушенская волость уже слыла житницей Енисейской губернии. Большим событием стало открытие в 1791 г. Шушенской Петропавловской церкви, построенной из кирпича на средства самих местных жителей, поскольку с постройкой церкви деревня Шушенская стала селом.

Удаленная от больших городов и дорог Шушенская волость широко использовалась для ссылки сначала уголовных преступников, а затем и политических противников самодержавия: декабристов, польских повстанцев, народолюбцев социал-демократов. С 1897 по 1900 гг. в Шушенском отбывали ссылку В.И. Ленин и его жена Н.К. Крупская. Благодаря этому в советский период Шушенское, как место ссылки вождя мировой революции, получило широкую известность.

В XX в. жители этих мест пережили многое – Гражданскую войну, становление власти Советов, коллективизацию. В 1920-30 гг. в районе были открыты средняя школа, библиотека, больница, детские сады, начал работать первый на юге Красноярского края сельскохозяйственный техникум. В 1938 г. в Шушенском был открыт Дом-музей В.И. Ленина, в 1944 г. образован Шушенский район в современных границах.

Во время Великой Отечественной войны на фронтах сражалось более 5000 шушенцев, почти половина из них погибли. В селе Каптырево даже работали курсы по подготовке женщин-снайперов. В память об участника Великой Отечественной войны в Шушенском построен мемориал «Скорбящая мать».

В послевоенные годы район стал развиваться ускоренными темпами. Были построены Шушенская птицефабрика, мебельная фабрика, хлебозавод и пивзавод, молочно-консервный комбинат – единственный за Уралом завод по производству сухого молока. Сельское хозяйство в Шушенском районе было вполне рентабельно, район кормил себя сам и поставлял продукцию на весь край [1].

В 1968 г. вышло Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по развитию и благоустройству поселка Шушенское и других памятных мест, связанных с пребыванием В.И. Ленина в сибирской ссылке». В рамках этих мер был открыт мемориальный музей-заповедник «Сибирская ссылка В.И. Ленина». За рекордно короткие сроки (5 лет) село превратилось в маленький город – были введены в эксплуатацию пятиэтажные дома, автовокзал, беломраморные аэропорт и речной вокзал, Дом быта, Дом торговли, Дом связи. Для приема туристов построена гостиница «Турист» со смотровой площадкой и рестораном, две летние турбазы, кафе, кинотеатр «Искра». Были реконструированы дороги, появились памятники, клумбы и скверы, во всем поселке проведено электричество и центральное отопление. На острове обустроен парк отдыха с аттракционами и пляжной зоной.

В 1970-80-е гг. XX в. через Шушенское проходил Всесоюзный туристический маршрут, гости из разных уголков страны и зарубежья приезжали в музей, на Саяно-Шушенскую ГЭС, в Шушенский бор. На территории бора были увековечены места, связанные с пребыванием в ссылке В.И. Ленина – крестьянский шалаш, Журавлиная и Песчаная горки. Ежегодно Шушенское посещало до 300 тыс. человек.

В 1992 г. музей «Сибирская ссылка В.И. Ленина» был реорганизован в историко-этнографический музей-заповедник «Шушенское». Сейчас это уникальный музей, который обрел мировую известность. История музея в Шушенском начинается в 1924 г. Именно тогда было принято решение навсегда увековечить в памяти этот посёлок как место политической ссылки Ленина.

В ноябре 1930 г. в доме П. О. Петровой, который был второй квартирой В.И. Ленина в Шушенском, был открыт музей. В этом доме Владимир Ильич жил, отбывая ссылку. Стоит отметить, что все объекты музея прекрасно сохранены, заботливо содержатся, а экскурсоводы своими рассказами и знаниями

способны увлечь абсолютно любую публику. Дом был построен в первой трети XIX в. Парадное крыльцо красиво оформлено зелеными колоннами. Ленин с Крупской жили тут с июля 1898 года по январь 1900 года. В интерьерах и обстановке подлинные предметы семьи Ульяновых, которые были переданы "Шушенскому" из музея

Ленина.

В 1940 году открылась экспозиция в доме Зырянова. Это была первая квартира, которую арендовал Ленин в Шушенском. В этом доме Владимир Ильич жил до переезда Крупской с 1897 по 1898 годы. На территории музея-заповедника есть уникальная «Новая деревня». Можно пожить в крестьянских домиках, полностью погрузившись в быт селян того времени. В музее представлено питейное заведение «кабак». Общественное питейное заведение в Шушенском было открыто в 1894 г. по решению сельского схода. В нём велась торговля вином распивочно и на вынос [2].

За последние годы посёлок очень преобразился. В настоящее время в Шушенском действуют три средних школы, одна начальная школа, детская школа искусств и художественная школа, шесть детских садов, Дом детского творчества, станция юных натуралистов, центр технического творчества детей и центр туризма и краеведения, детско-юношеская спортивная школа «Факел». В поселке работает современный физкультурно-спортивный центр им. Ярыгина и социокультурный комплекс, молодежный центр «Юг». При районном Доме культуры организованы театр «Ровесник», народный клуб «Художник». Действуют кафе-рестораны «Садко» и «Лайм», есть столовая «Сибирь». В центре строятся новые, более современные магазины, на острове отдыха открыта скейт площадка. Обустраиваются новые парки, аллеи, преобразился речной вокзал. В центре открыта площадка с качелями-коконами. Проводятся такие праздники, как масленица, день посёлка, день молодёжи и многие другие [3]. Шушенское известен своим фестивалем этнической музыки «Мир Сибири», который ежегодно проходит в первой половине июля с 2003 г. На фестивале выступают музыканты, танцоры и творческие коллективы из Тывы, Хакасии, Алтая, Бурятии, Монголии, Китая, Казахстана, даже стран Южной Европы, Западной Азии и Африки, а ремесленники продают свою продукцию посетителям фестиваля [4].

Список литературы

1. Историческая справка посёлка [Электронный ресурс]-Режим доступа: Историческая справка посёлка — Шушенское.инфо (shushenskoe.info).
2. Шушенское [Электронный ресурс]-Режим доступа: Шушенское: посёлок в Сибири, где проходила трёхлетняя ссылка Ленина: travel_russia — ЖЖ (livejournal.com).
3. Поселок Шушенское [Электронный ресурс]-Режим доступа: Поселок Шушенское — Интернет-энциклопедии Красноярского края (krskstate.ru).
4. История- «Мир Сибири» [Электронный ресурс]-Режим доступа: История - "Мир Сибири" - Международный фестиваль этнической музыки и ремёсел (festmir.ru).

УГЛЕВОДЫ, БЕЛКИ, ЖИРЫ. СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Серова Алиса Евгеньевна, 3 курс, инженерный факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель

Нормальная работоспособность организма возможна при постоянном поступлении пищи. Жиры, белки, углеводы, минеральные соли, вода и витамины, которые входят в состав, очень необходимы для процессов жизнедеятельности организма.

Питательные вещества представляют собой как источник энергии, покрывающий затраты организма, так и строительный материал, который естественно, используется в процессе роста организма и воспроизведения новых клеток, замещающих отмирающие. Но питательные вещества в том виде, в каком они употребляются в пищу, не могут всосаться и быть использованными организмом. Только лишь вода, минеральные соли и витамины всасываются и усваиваются в том же самом виде, в каком они поступают в организм.

Питательными веществами называют - белки, жиры и углеводы. Данные вещества и есть жизненно необходимые составные части пищи. Белки, жиры и углеводов пищеварительном тракте подвергаются как физическим влияниям (измельчаются и перетираются), так и химическим изменениям, происходящим под влиянием специальных веществ - ферментов, которые содержатся в соках пищеварительных желёз. Влияние эти пищеварительные соки оказывают на питательные вещества, расщепляя эти вещества на более простые. Далее организм всасывает и усваивает простые вещества.

Для организма белки являются строительными кирпичиками, которые участвуют в формировании всех клеток. Именно из них состоят кожа, волосы, ногти, хрящи, капилляры, сосуды, внутренние органы и мышцы, включая самую главную – сердце. Также, данные органические соединения отвечают за передачу кислорода и питательных веществ к органам и тканям, в том числе и к мозгу. Вырабатывая различные гормоны и ферменты, они помогают бороться с токсинами. Поэтому утверждение, что белки нужны в основном спортсменам и людям, которые мечтают о накаченном теле - большое заблуждение.

Белки помогают справляться с контролем чувства голода, так как способствуют медленному повышению и понижению сахара в крови. Это значит, что белковые продукты – необходимый компонент для программы снижения веса с избытком без вреда здоровью.

Все белки состоят из аминокислот, в том числе и незаменимых, получаемые человеком только с пищей. Если все они присутствуют в белковой молекуле, белок можно считать полноценным. Такой протеин можно получить из продуктов животного происхождения: мяса, молока, яиц, сыра и рыбы. Животный белок усваивается на 80%. Растительный же белок менее полноценный и трудно перевариваемый. Он присутствует в бобах, грибах, орехах и усваивается организмом – 60-80%.

К сожалению, организм не накапливает белки про запас, в отличие от тех же углеводов или жиров, поэтому получить их человек может только вместе с пищей. При этом усваивается за один приём пищи не больше 30 г. Если не достаёт органических соединений, то организму приходится забирать их из мышц и клеток, что приводит к серьёзным нарушениям во внутренних органах и системах. Белки, жиры, углеводы — именно те необходимые соединения, которые наполняют наш организм жизненной силой и служат для него источником необходимых для функционирования элементов. Из них состоят оболочки и внутреннее содержимое наших клеток. Они нужны нам для поддержания тела в нормальном состоянии.

Для чего нам нужны белки, жиры и углеводы:

- Белки являются основой ДНК, клеток и тканей, а также ферментов и гормонов. Они составляют основную часть человеческого тела, ведь в нем их содержится не менее 15% от всей массы.

- Жиры - это основной энергоноситель и резервный источник воды и тепла в организме. Их содержание доходит до 12% от общей массы тела (выше — патология).

- Углеводы — неплохой источник быстрой энергии для обогрева организма и экстренного запуска обменных процессов. В теле человека их содержится не более 1%.

Углеводами называются питательные вещества, в основу которых входят сахара, например, фруктоза, сахароза и глюкоза. Основная роль таких органических соединений – обеспечить организм человека необходимой для его жизни энергией. Согласно рекомендациям специалистов, 40% этой энергии должно вырабатываться именно из углеводов. Помимо этого, питательные вещества принимают участие в снабжении всего организма глюкозой, что необходимо для нормального функционирования мозга, центральной нервной системы и почек. Если в организм поступает недостаточно углеводов, то это приводит к постоянному чувству усталости, поэтому такие органические соединения весьма необходимы для лучшего самочувствия. Но при этом важно всегда помнить о том, что свойством углеводов является их накопление в организме, поэтому их потребление в большом количестве может быть опасно: чревато превращением в жировую массу, повышению уровню холестерина в крови, развитию атеросклероза, ожирения и сахарного диабета.

По своему химическому строению углеводы можно разделить на простые и сложные. К первым относятся глюкоза, сахароза, фруктоза и другие, которые при попадании в организм быстро распадаются и повышают уровень сахара в крови, тем самым мгновенно утоляют чувство голода, но лишь на короткое время. Простые углеводы содержатся в хлебобулочных и кондитерских изделиях, газировке, соках, фруктах, картофеле и белом рисе. Их избыток с легкостью откладываются в организме в виде жира. Намного полезнее - сложные углеводы. В их состав входит большое количество необходимой организму клетчатки, благодаря чему их переваривание идёт гораздо медленнее. В организме они распадаются на простые углеводы, дольше усваиваются, поддерживают оптимальный уровень сахара в крови и не вызывают чувство голода. Получить их можно при употреблении цельно-зерновых круп, овощей и бобовых, хлеба из муки грубого помола, в которых также много других полезных веществ. Соотношение сложных и простых углеводов в организме должно быть 75% к 25%. При этом простые желательно получать из богатых витаминами фруктов.

Обычно суточные нормы белков и углеводов зависят от уровня физической активности человека. Спортсменам требуется больше протеина для роста мышц, а при сидячем образе жизни избыток жиров может быстро привести к набору лишнего веса в области живота. А диета для похудения, в свою очередь, всегда начинается с ограничения углеводов.

Если вести малоподвижный образ жизни, то избыток быстрых углеводов в питании обычно приводит к росту жира на животе, если же наоборот употреблять богатые клетчаткой продукты, то это улучшает метаболизм и помогает похудеть. Однако соблюдение суточной нормы углеводов не всегда значит, что рацион построен правильно.

Хотя одним из эффективных способов похудения и снижения веса является – ограничение углеводов в рационе, безуглеводную диету не стоит считать режимом повседневного питания. Если человек хочет поддержать оптимальное здоровье, то важно не просто урезать суточную норму углеводов, а разделить их на «плохие» и «хорошие».

Углеводы с содержанием высокого гликемического индекса приводят к набору лишней массы — в отличие от углеводов с низким ГИ (различные овощи и цельнозерновые крупы). Вдобавок, продукты с низким гликемическим индексом обычно содержат много клетчатки, которая помогает не только оптимизировать пищеварение, но и худеть быстрее.

Углеводы – это органические соединения, которые содержатся во всех тканях организма в свободном виде в соединениях с липидами и белками, а также они являются основным источником энергии.

Моносахариды - углеводы, которые не способны расщепляться до более простых форм (глюкоза, фруктоза).

Дисахариды - углеводы, которые при гидролизе дают две молекулы моносахаров (сахароза, лактоза).

Полисахариды - углеводы, которые при гидролизе дают более шести молекул моносахаридов (крахмал, гликоген, клетчатка).

В пищеварительном тракте полисахариды (крахмал, гликоген; клетчатка и пектин в кишечнике не перевариваются) и дисахариды под влиянием ферментов подвергаются расщеплению до моносахаридов (глюкоза и фруктоза) которые в тонком кишечнике всасываются в кровь. Значительная часть моносахаридов поступает в печень и в мышцы и служат материалом для образования гликогена.

В печени и мышцах гликоген откладывается в запас. Когда это становится необходимо, гликоген мобилизуется из депо и превращается в глюкозу, которая поступает к тканям и используется ими в процессе жизнедеятельности.

Частично в печени в гликоген могут превращаться продукты распада белков и жиров. Избыточное количество углеводов превращается в жир и откладывается в жировом "депо".

На 1 кг веса углеводов должно быть 2 грамма в зависимости от пола и двигательной активности.

Таблица 1. Суточные нормы углеводов

	Норма при весе 50 кг	Норма при весе 60 кг	Норма при весе 70 кг	Норма при весе 80 кг
Мужчины				
Для похудения	160 г	165 г	175 г	185 г
Для поддержания веса	215 г	230 г	250 г	260 г
Для набора мышц	275 г	290 г	300 г	320 г
Женщины				
Для похудения	120 г	150 г	170 г	150 г
Для поддержания веса	150 г	190 г	200 г	220 г
Для набора мышц	200 г	245 г	260 г	240 г

Мнение, о том, что белок является основой питания для увеличения мышц, верно лишь частично. Гораздо важнее для набора массы -повышенная калорийность питания, достаточное количество незаменимых аминокислот и правильных углеводов. Исследования говорят о том, что спортсменам для роста мышц нужно 1,3–1,8 граммов белка в день на каждый кг веса тела.

Не обращая внимания на то, что переизбыток дневной нормы употребления белка не приведёт к добавочному эффекту роста мышц, это вполне может быть полезно для похудения или сжигания жира. В отличие от калорий углеводов и жиров, организму намного сложнее будет конвертировать калории протеинов в жировые запасы.

Белки - это полимеры, состоящие из аминокислот, связанных между собой пептидной связью. Расщепление белков происходит в пищеварительном тракте, где они измельчаются до аминокислот и простейших полипептидов, из которых потом клетками различных тканей и органов, особенно печени, синтезируются специальные для них белки.

Синтезированные белки применяются для воссоздания разрушенных и роста новых клеток, синтеза ферментов и гормонов.

Белки, с одной стороны, замедляют всасывание простых сахаров в кровь, но с другой же стороны, само присутствие углеводов способствует наилучшей усвояемости белков.

Для оптимизации этого процесса нужно нейтрализовать кислотность желудочного раствора, и за это отвечает поджелудочная железа, а также желчь, вырабатываемая печенью и необходимая для абсорбции жирных кислот.

На 1 кг веса белков должно быть 1 – 1.5 грамма, в зависимости от пола и двигательной активности.

Таблица 2. Суточные нормы белков

	Нор ма при весе 50 кг	Нор ма при весе 60 кг	Нор ма при весе 70 кг	Нор ма при весе 80 кг
Мужчины				
Для похудения	165	170	175	185
Для поддержания веса	145	155	165	175
Для набора мышц	180	190	200	210
Женщины				
Для похудения	140	150	165	175

	г	г	г	г
Для поддержания веса	115	125	135	145
Для набора мышц	155	165	175	185
	г	г	г	г

Жиры – это важнейший элемент питания человека, без которого нормальный метаболизм невозможен. В рационе вреден как переизбыток жиров, так и недостаток. Переизбыток жиров в приводящий к набору лишней массы, а недостаток - снижает не только выработку гормонов, но и иммунитет. При этом особую роль играют Омега-3 жирные кислоты.

Интересно и то, что довольно полезны для здоровья организма и поддержания веса такие режимы питания, как классические Палеодиета и Средиземноморская диета — они характеризуются достаточной весомой долей жира в рационе (порядка 35-50% от всех дневных килокалорий). Тем не менее источниками жиров должны быть растительные масла, а не животные жиры.

Наш организм может состоять только из тех компонентов, которые поступают в него с пищей животного и растительного происхождения. Поступившими питательными веществами являются источники энергии, которая высвобождается при их сгорании, а также пластический материал, очень важный для создания и обновления клеток и тканей.

Жиры (липиды) - органические соединения, состоящие из глицерина и жирных кислот.

Различают **нейтральные жиры** (триацилглицеролы), **фосфолипиды**, **стероиды** (холестерин).

Поступившие с пищей нейтральные жиры в кишечнике расщепляются до глицерина и жирных кислот. Эти вещества всасываются - проходят через стенку тонкого кишечника, вновь превращаются в жир и поступают в лимфу и кровь. Кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и пластического материала. Липиды входят в состав клеточных структур.

Обмен липидов тесно связан с обменом белков и углеводов. Поступающие в избытке в организм углеводы и белки превращаются в жир. При голодании жиры, расщепляясь, служат источником углеводов.

Жирные кислоты являются основными продуктами гидролиза липидов в кишечнике. Большую роль в процессе всасывания жирных кислот играют желчь и характер питания.

На 1 кг веса жиров должно быть 1 -1,5 грамм в зависимости от пола и двигательной активности.

Таблица 3. Суточные нормы жиров

	Нормы при весе 50 кг	Нормы при весе 60 кг	Нормы при весе 70 кг	Нормы при весе 80 кг
Мужчины				
Для похудения	40 г	40 г	40 г	40 г
Для поддержания веса	55 г	60 г	60 г	65 г
Для набора мышц	70 г	70 г	75 г	80 г
Женщины				
Для похудения	30 г	35 г	35 г	40 г
Для поддержания веса	45 г	50 г	50 г	55 г
Для набора мышц	60 г	60 г	65 г	70 г

Процесс роста мышц: механизм образования новых мышечных волокон неясен по сей день. Различные эксперименты не смогли выявить каких-либо заметных изменений в количестве мышечных волокон после тренировок. В процессе выполнения тренировочных упражнений мышечная масса частично подвергалась разрушению. При этом в период отдыха было заметно, что мышечная масса заново стала восстанавливаться. Это значит, что если перед тренировкой у нас было, допустим, 100 единиц массы (числа условные), то после работы количество этих единиц стало лишь 90. Дальше в период отдыха масса не только вновь приходит к исходному уровню, но и по инерции проскакивает его. В результате получается уже не 100 единиц массы, а чуть больше. Это и является суперкомпенсацией. При этом явлении не только растут мышцы, но также улучшается и их качество. Главное при тренировке мышц – утолщение их волокон. Мышечная масса наращивается за счет увеличения количества толщины мышечных волокон. Утолщение мышечных волокон сопровождается синтезом сократительных элементов — миофибрилл. Миофибриллы выглядят как длинные белковые нити, которые способны сокращаться, поглощая энергию. Работа миофибрилл всецело зависит от энергетического состояния клетки, то есть от количества питательных веществ, кислорода, витаминов и минералов. При регулярных тренировках разрастаются в мышечные кровеносные сосуды (это увеличивает снабжение мышц кислородом и питательными веществами), а также увеличиваются концентрация в клетках мышц различные ферменты, с помощью которых вырабатывается энергия. Как стало понятно, для развития мышц необходимы не только белки, но и витамины и минералы, способствующие выделению энергии и сокращению мышц (сокращение мышц, например, невозможно без кальция). При тренировке, имеющей целью увеличение силы, мышцы прибавляются в объеме значительно больше, чем

при тренировке на выносливость, т.к. сила зависит от поперечного сечения мышечных волокон, а выносливость - от добавочного количества капилляров, окружающих эти волокна.

Таким образом, питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Чтобы придерживаться здорового образа жизни, нужно обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, правильном количестве углеводов, белков и жиров в своём рационе, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового организма.

Список литературы

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001.-224с.
2. Ситак Л.А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе//диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М., 2004.-182с.
3. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «Austrian chournal of Humahities and Social Scienics,2014,№ 3-4,с.125-128
4. Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебновоспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования// Крымский научный вестник. №4 - 2015 г., Том 2. «Педагогические науки», с. 281-289. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://krvestnik.ru/pub/2015/09/YarlykovaOV1.pdf>
5. Ярлыкова О.В.Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. //Профессиональная ориентация, №1, 2015, с.75 -79
6. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе.//Профессиональная ориентация, №2, 2015, с. 32-35.
7. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2016 №1-3 (6) с. 101-103.

ВЕЛИКАЯ ОКТЯБРЬСКАЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В РАБОТАХ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Сидельников Артем Витальевич, Хозина Ангелина Владимировна, биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Эрлих Виктор Альбертович – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

1917 год - является особым периодом в истории России. В этот узкий отрывок времени произошли достаточно масштабные события, которые существенно изменили историю нашей страны, затронув буквально каждую сферу жизни людей и государства в целом. Эти перемены понесли массовые разрушения как с материальной, так и с духовной точки зрения. Гибли люди, рушились многовековые традиции и уклады, менялись духовные ценности, но несмотря на это была предпринята попытка реализовать извечную мечту о свободе и равенстве. [1]

Основной акцент делался на событиях Октября 1917, во время которых, по мнению историков-марксистов, свершилась первая в мире социалистическая революция, позволившая союзу классов рабочих и крестьян под управлением партии большевиков свергнуть существовавшую политическую власть и основать государство пролетариата, которое смогло бы обеспечить прогресс страны. После этих событий в мире началась эпоха смены капитализма на социализм. Именно поэтому Октябрьская социалистическая революция носит всемирно-историческое значение.

В настоящее время большинство ученых-историков склоняются к мнению, что революция 1917 года была единой, то есть разделение на Февральскую и Октябрьскую революции ныне отсутствует. Так, например, В.П. Дмитренко выделяет две фазы революции - политическую и социальную, перспективы развития которых по большей части зависели от взаимодействия различных социальных сил. Действительно, события Февраля 1917 г. дали мощный толчок революционному процессу, свергнув самодержавие. Однако в тот временной период не нашлось политических сил, способных решить назревшие проблемы. Последующие три кризиса Временного правительства привели к появлению различных вариантов развития страны - от социал-демократического режима Петроградского Совета рабочих и солдатских депутатов до военной диктатуры Л.Г.Корнилова. Но в Октябре 1917 г. в стране установилась однопартийная диктатура в результате прихода большевиков к власти. [2]

Современная историческая литература всё больше раздвигает хронологические рамки «Великой революции». Историк Ш.Р. Зайнетдинов расширяет события революции с февраля 1917 г. до репрессий 1937-1938 гг., считая, что российское общество «перешло из одного качественного состояния в другое».

По мнению А.И. Солженицына, революционные события происходили в течение 15 лет и «закончились лишь с искоренением крестьянства в 1930-1932 гг. и перетряхом всего уклада в первой пятилетке».

Суть событий 1917г. является одним из наиболее болезненных вопросов для российской истории. В соответствии с методологическими подходами, мнения исследователей противоположны. Однако большинство

современных исследователей по-прежнему оценивают революцию 1917 г. как рабоче-крестьянскую, что способствовало утверждению в России социализма.

Вместе с тем В.П. Булдаков и П.В. Волобуев придерживаются точки зрения о том, что русскую революцию нельзя отождествлять с социалистическим движением. По их мнению, солдаты, матросы, рабочие и уж тем более крестьяне не имели стремлений к созданию социализма. Это была «борьба низов за выживание». После революции 1905-1907 гг. в результате неспособности правительства решить вопросы внешней и внутренней политики в годы первой мировой войны, «распутинщины» народ «...утратил веру в «свою власть». «Униженные и оскорбленные» остались наедине со своим историческим опытом, в котором не было места ни правам личности, ни парламентаризму. К 1917 г. идеалы общественного устройства были основаны на нормах демократии, а именно на нормах общинной демократии, укоренившейся в России с давних времён. Однако следует иметь в виду, что господствовали общинные идеалы не только среди крестьян.

В.П. Булдаков совершенно верно назвал события 1917 года «общинно-революцией», так как влияние общинных идеалов на российское общество было обширно и разнообразно. Оно затрагивало не только народные традиции, но и особенности духовной культуры, а также нравственные и духовные приоритеты. [3]

Октябрьская революция с конца XX века характеризуется как совершенный большевиками военный переворот, который поддерживался революционной частью флота и армии. Данная точка зрения основана на реальных фактах: важнейшую роль в момент смены власти играли армия и флот; во время вооруженного восстания, были заметны элементы заговора, такие как создание и распределение вооруженных сил, состоящих из солдат и матросов, а также разработка плана восстания.

По мнению Л.И. Семенниковой, во первых, продержаться достаточно долгое время в 170-миллионной мозаичной стране на штыках было почти невозможно, но большевикам удалось продержаться примерно 75 лет. Во-вторых, в момент взятия власти, в любой революции присутствуют элементы сговора. Власть никогда не попадает в руки случайным образом, ее берут или мирно, или войной.

Нельзя не согласиться с мнением известного русского писателя А.И. Солженицына, написавшего: « несомненно, что в XX веке в России произошла величайшая революция всемирного значения. Необратимостью и радикальностью перемен только и определяется революция».

Философ Г.С. Смирнов нашел особый подход к революции 1917 г. Он считает, что революция должна быть рассмотрена с точки зрения культурологии, и тогда можно будет считать ее великой культурологической революцией.

Своеобразный и нетрадиционный подход к революции 1917 г. сложился у философа Г.С. Смирнова. Он полагает, что ее нужно рассматривать с культурологических позиций, и тогда будет видно, что русская революция - величайшая культурологическая революция. [4]

Революционные события 1917 г. также повлияли либо на многие страны мира, пробудив в них национально-освободительные и революционные движения народа, либо активную деятельность правительств, направленную на реформы с целью понижения социального напряжения. Неудивительно, что столь неоднозначные и сложные события, имеющие эпохальное значение, получили широкое отражение как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Многие сборники документов, мемуары, а также научные исследования содержат в себе характеристику хронологии событий, революционной деятельности как общероссийских, так и местных партий и организаций, поведения многочисленных социальных групп, вождей и масс. Однако с течением времени возникли различные, иногда даже крайне противоположные подходы к трактовке событий 1917 г. Дискуссионность оценок определяется как различными методологическими подходами исследователей, так и субъективным взглядом на прошлое страны. Не претендуя на всеобъемлющий охват идей и мнений, представленных в публикациях последних лет, остановимся на некоторых, наиболее неоднозначно оцениваемых в современной историографии проблемах. В эпоху Советского Союза было принято считать, что в 1917 г. в России произошло две революции - Февральская буржуазно-демократическая и Октябрьская социалистическая. [5]

Список литературы

1. Овшинов, А.Н. РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ (1917) СПУСТЯ СТОЛЕТИЕ / А.Н. Овшинов, г.П. Кальдинова, Д.В. Амаева // Вестник Калмыцкого университета. - 2018. - № 4. - С. 148-155. - ISSN 1995-0713. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/309690> (дата обращения: 05.04.2023).
2. Российская революция 1917 года и ее место в истории XX века. - Москва : Весь Мир, 2018. - 352 с. - ISBN 978-5-7777-0724-6. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/367269/reading> (дата обращения: 16.04.2023). - Текст: электронный.
3. Революции 1917 года в России: современная историография : реферативный сборник / Рос. акад. наук, Ин-т науч. информ. по обществ. наукам, [Центр социал. науч.-информ. исслед., Отд. истории ; ред.-сост. и авт. предисл. О. В. Большакова]. - Москва : ИНИОН, 2017. - 182 с. ; 21 см. - (История России). - 300 экз. - ISBN 978-5-248-00858-2
4. Октябрьская революция и современность (Текст) : социально- политические уроки / А. В. Брега, В. Г. Бушуев, А. Б. Вебер [и др.] , федеральный научно-исследовательский социологический центр Российской Академии наук, Институт социологии. - Москва : ФНИСЦ, 2018. - 373 с. : 21 см. - Библиогр.: с. 355.371 (254 мазь.). 550 9*3. - ISBN 978-5-89697-289-1

5. Стратегический партнерский диалог между Россией и Китаем: российская революция 1917 года глазами российских и китайских ученых: [сборник статей] / Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Университет Цинхуа: [под ред. С. Б. Ульяновой и др.]. - Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2017 - 362 с. ; 21 см. - Рез ст. англ. - Библиогр. в конце ст. - 500 экз. - ISBN 978-5-7422-6025-7 (в пер.)

ПОЗИТИВИЗМ КАК ФИЛОСОФСКОЕ ОСНОВАНИЕ ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЙ. ПРИНЦИП РАВЕНСТВА ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЙ. АРГУМЕНТАЦИЯ РАВЕНСТВА

Силаев Данил Александрович, 1 курс, магистрант, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Черных Сергей Иванович – научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Издавна в правовой мысли Европы различается (и противопоставляется) непозитивистский и позитивистский подходы к непосредственному пониманию права. Концептуальное оформление юридического позитивизма произошло в XVIII столетии. Основоположниками данного подхода считается Т. Гоббс, И. Бентам и Дж. Остин. Далее к началу прошлого столетия с утверждением рассматриваемого позитивизма как философского фундамента общественных и естественных наук данное направление в современной юриспруденции в итоге заняло центральное место, которое оно и сегодня успешно удерживает [1, с. 42].

Гносеологические основы рассматриваемого юридического позитивизма, также как и, в целом, философского позитивизма, выражаются в учении О. Конта [2, с. 84]. В соответствии с его постулатами, юридический позитивизм определенным образом ограничивает задачу всего правоповедения познанием, а также описанием различных правовых норм. Он уклоняется неизменно от субстанционально-ценностного определенного обоснования существующего правопорядка.

По мнению О. Конта, для него является характерным представление права как системы норм (различных правил поведения). Их непосредственная реализация обеспечивается принудительно. По мнению позитивистов право отличается от прочих систем активной социальной регуляции на основе разных критериев, которые относятся не к содержанию норм, образующих его, а лишь к их определенным внешним проявлениям – формам объективации, источникам происхождения, ключевым способам непосредственного принудительного обеспечения.

Однако внешнее определенное выражение права является многообразным. Так, перед нами оно предстает: в виде различных норм, которые зафиксированы в конкретных юридических текстах; в виде четких правил, которых люди, как правило, придерживаются при вступлении в отношения между собой (правоотношения); в виде непосредственного отражения данных норм и правил в сознании всех участников современных правоотношений (правосознания). По мнению представителей позитивизма теоретическому мышлению присуще всегда стремление активно редуцировать осваиваемый определенный эмпирический материал, сводить многообразие различных внешних проявлений какого-либо изучаемого объекта непосредственно к общей основе.

Юридическим позитивизмом не было выработано единого представления о первооснове права, непосредственно отсюда – множественность его различных юридико-позитивистских трактовок.

Так, легистским позитивизмом право отождествляется с законом, который в данной ситуации понимается широко – как любой акт, непосредственно содержащий в себе признанные (официально установленные), а также обеспеченные принуждением со стороны государства правила поведения. В данной ситуации источником права, а также обязательной его силы является государство. В свою очередь, представители данного направления трактуют право как продукт, функцию государственной власти (этатистский или классический позитивизм).

В соответствии с мнением представителей социологического позитивизма, первоосновой права являются правоотношения. Так, они считают, что право является реальным порядком современных общественных отношений. В свою очередь, закон с меньшей или большей адекватностью фиксирует основные правила, которых придерживаются люди в своих постоянных взаимоотношениях. Он обретает жизнь, только являясь реализованным в них. Хотелось бы отметить, что право, его общеобязательность являются производными совсем не от государства, а именно от общества [3, с. 100].

Антропологический позитивизм, который тесно примыкает к социологическому, формой внешнего непосредственного выражения права считает правосознание. Право здесь считается принадлежащим определенному миру психики человека. Для изучения права нужно сосредоточить пристальное внимание на исследовании психических переживаний человека, его представлений, чувств, воли и эмоций. Самой крупной антрополого-позитивистской определенной концепцией можно назвать психологическую теорию права Л. Петражицкого [4, с. 101].

Можно отметить, что юриспруденция (позитивистская) непосредственно исходит из разграничения морали и права. В данной ситуации под моралью понимают стандарты оценки поведения человека, которые не являются правом. Они не получили статус обязательных, а также поддерживаемых принудительно правил поведения.

В античной культуре, и позитивное, и естественное право представляют собой этическую ценность, обеспечивая равенство и порядок. Принцип равенства является ведущим в античном праве. Но равенство признается только в рамках коллектива, сообщества равных в правах и возможностях людей. Принцип равенства дополнился принципом личной свободы и, соответственно, субъективного права только в Новое время, но социальный и культурный фундамент был заложен еще в средневековье. Христианство переняло некоторые античные идеи, в том числе и идею естественного права в единстве с правом позитивным. Осознание автономности личности произошло в условиях кризиса феодализма, когда человек освобождался от коллективной зависимости, дав толчок развитию субъективного права. В последнее время развивается идея сочетания и интеграции юридического позитивизма и теорий естественного права [5, с. 33].

В целом, основанием (и критерием) правового уравнивания различных людей является свобода индивида в общественных отношениях, признаваемая и утверждаемая в форме его правоспособности и правосубъектности. Правовое равенство – это равенство свободных и независимых друг от друга субъектов права по общему для всех масштабу, единой норме, равной мере [6, с. 2].

Принцип равенства правовых отношений характеризует правовое положение (статус) участников правоотношений. Все участники правоотношений обладают равными юридическими возможностями, и на их действия по общему правилу распространяются одни и те же правовые нормы. Равенство участников отношений выражается в признании за всеми гражданами равной правоспособности, а за всеми юридическими лицами – правоспособности, соответствующей целям их деятельности. Недопустимо наделение одного из участников правоотношений властными полномочиями в отношении другого.

В России равенство обладает конституционной основой. Так, в ст. 19 Конституции [7] Российской Федерации провозглашается всеобщее равенство перед судом и законом, закрепляется его гарантия со стороны российского государства. Запрещены какие-либо формы ограничения определенных прав граждан непосредственно по признакам расовой, социальной, национальной, религиозной или языковой принадлежности, определенному должностному положению, а также принадлежности к различным общественным объединениям. Это соответствует ключевым нормам современного международного права. В свою очередь, гражданское законодательство в стране основано на признании абсолютно равенства всех участников отношений, регулируемых им. В российском уголовном законодательстве этот принцип закрепляется ст. 4 Уголовного кодекса РФ [8], однако он имеет достаточно специфическое, по мнению Н.В. Колошинской, содержание [9, с. 90].

Хотелось бы отметить, что несмотря на законодательное закрепление равенства, в реальной жизни определенные нормы могут действовать не всегда. Так, можно выделить фиктивное и реальное юридическое равенство. Реальное равенство является таким, которое действительно реализуется в жизни. В свою очередь, фиктивное имеет место лишь теоретически, на бумаге. В пример можно привести ситуацию, когда норма была принята законодателем, однако на практике ее реализация сталкивается с проблемами. Часто в работах современных ученых-правоведов (например, В. Н. Селиванова и Н. Г. Диденко [10]) рассматриваемое юридическое равенство называется определенным принципом права. Можно сказать, что юридическое равенство полностью игнорирует отличия между социальными группами и отдельными людьми. Оно не принимает во внимание какие-либо фактически существующие определенные различия в обществе. По данной причине следует сделать вывод, что равенство является формальным. Конечно, невозможно говорить о том, что общество в настоящее время состоит из одинаковых индивидов. Подобное мнение можно аргументированно опровергнуть, так как на самом деле есть дворники и предприниматели, женщины и мужчины, дети и взрослые, нуждающиеся и богатые. Но, как указывает И.М. Шапиро, для реализации правового регулирования требуется закрепление и четкое соблюдение рассматриваемого принципа юридического равенства [11, с. 9].

В свою очередь, философия позитивизма оказала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс правопонимания, создавая в единых рамках различные подходы. Несмотря на различные подходы к типам позитивистского правопонимания, все они имеют, как отмечает А.В. Баранов, общие черты: право – система правил, исходящих от государства; право и закон отождествляются, потому что неотделимы друг от друга; сущность права – властное веление, принуждение, основанное на силе государства (в этом смысле позитивное право иногда называют правом победителя); полный отказ от естественных прав, не указанных в законе и т.д. [12, с. 107].

В России на протяжении многих столетий происходило формирование принципиально другой тип правовой культуры: «Не индивидуалистические права человека выдвигались на первый план, а права в единстве с обязанностями и ответственностью. Права, соединяющие людей в общество, а не противопоставляющие субъектов друг другу и не разъединяющие их, права, предполагающие приоритет моральной обязанности и чувство социального долга – таков «архитипичный» идеал русской правовой культуры» [13, с. 160]. Именно поэтому начавшееся в XIX столетии постепенное приобщение юриспруденции в России к правовой традиции Запада вылилось в итоге в восприятие, в первую очередь, позитивистских концепций. Они и в настоящее время являются доминирующими в отечественной теории права.

Между тем Конституцией РФ провозглашается и обосновывается иной тип правопонимания – идеология неотчуждаемых и естественных прав человека, признающихся объективно существующими. Они имеют незаконотворческий и дозаконотворческий характер. В данной ситуации очерчивается сфера индивидуальной свободы, а государственная власть ограничивается. Основные свободы и права человека входят в отечественную правовую систему, вне зависимости от их непосредственного закрепления в

позитивном праве (законах и прочих официальных актах). Помимо этого, в ней они занимают центральное место. Таким образом, можно сказать, что право в данной ситуации уже не является продуктом произвола власти. Его источником является не государственная воля или социальная практика, а естественные и неотчуждаемые права и свободы человека, конкретизацией которых право непосредственно и является. Именно различные права человека являются целью и оправданием, в принципе, существования государства, которое призвано обеспечивать все надлежащие гарантии их защиты и осуществления. Устойчивость рассматриваемого позитивистского правопонимания в современной России является закономерной. Так, при нормальном активном развитии различных общественных процессов определенные представления о неотчуждаемом и естественном характере прав и свобод человека обосновываются различными мыслителями, а также признаются государством только после того, как они приобретают характер определенных социально-политических притязаний. Так было в Западной Европе в период Реформации.

Сегодня Россия заимствовала идеологию неотчуждаемых естественных прав человека в отсутствие какой-либо адекватной социальной практики – гражданского общества, которое представлено свободными собственниками, заинтересованными в государственном признании, защите и уважении свободы, собственности и безопасности. В настоящее время происходит серьезная трансформация идей правопонимания, связанная, прежде всего, с внедрением цифровых технологий, формирующих новую цифровую реальность практически во всех сферах общественной жизни. Как указывают Т.Я. Хабриева и Н.Н. Черногор «Цифровые технологии способны менять образ права, влиять на его регулятивный потенциал и эффективность...» [14, с. 91]. Развитие цифровых технологий, в итоге, изменяет не только образ права, но и сферу правового регулирования, поскольку виртуальную реальность достаточно сложно регулировать с помощью императивного метода правового регулирования. Следовательно, диспозитивный метод правового регулирования в таких условиях будет иметь приоритетное значение, распространять свое регулирующее воздействие на отношения, возникающие в цифровом пространстве. Возрастание его роли приведет к оптимизации соотношения частного и публичного права, повышение значения частного права, что обязательно найдет отражение в действующем законодательстве. Также, как указывают М.В. Залоило и Д.А. Пашенцев, в условиях цифровизации «процессуальное право займет доминирующее положение по отношению к праву материальному» [15, С. 197].

Таким образом, расширение правового регулирования цифровой действительности с помощью диспозитивного метода приведет к существенной коррекции идей и взглядов представителей различных школ юридического позитивизма, поскольку в новых условиях ключевыми субъектами права становятся человек и общество, а государство при создании и реализации нормативных правовых актов будет подстраиваться под новые юридические реалии.

Подводя итоги исследования можно сделать вывод, что легистский позитивизм право отождествляет с законом, социологический позитивизм фундаментом права считает определенные реальные правоотношения, а антропологический позитивизм, в целом, абсолютизирует правоотношения. Однако все рассмотренные разновидности юридического позитивизма являются едиными в одном: определенная специфика права усматривается совсем не в содержании различных его норм, а именно в их принудительности, вне зависимости от того, чем она непосредственно обеспечивается – властью государства, психическим переживанием или социальным признанием.

Равенство – это и основное начало, пронизывающее всю систему права (принцип), и способ воздействия на соответствующие общественные отношения (метод), и критерий, с помощью которого частное право отграничивают от публичного. Завершая размышления о проблеме равенства в праве, стоит отметить два ключевых, на наш взгляд, обстоятельства. Прежде всего, ни в теории и уж тем более на практике такой значимый принцип равенства окончательного своего реального и научного разрешения еще не получил. Во-вторых, нормативной формой выражения принципа формального равенства всегда является право.

Список литературы

1. Жданов П.С. Правовые концепции раннего позитивизма в контексте мировоззренческих оснований философии права Нового времени // Право и политика. – 2018. – №10. – С. 38-47.
2. Конт О. Дух позитивной философии. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 256 с.
3. Ле Гофф Ж. Гурвич и социальное право // Правоведение. – 2013. – №5 (310). – С. 97-112.
4. Теория права и государства в связи с теорией нравственности в 2 ч. Часть 1 / Л. И. Петражицкий. – М.: Юрайт, 2019. – 237 с.
5. Лапко А.Н. Позитивизм и естественное право [Электронный ресурс] – URL: <https://elib.bsu.by/> (дата обращения: 28.02.2023).
6. Зарубаева Е.Ю. Принцип формального равенства в современных концепциях отечественного правопонимания // ГлаголЪ правосудия. – 2020. – №2 (24). – С. 1-7.
7. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (ред. от РФ от 01.07.2020) // Собрание законодательства РФ. – 1994. – №115.
8. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 29.12.2022) // Собрание законодательства РФ. – 1996. – № 25. – ст. 2954.

9. Колошинская Н.В. Проблемы реализации принципа равенства в праве: от дискуссии к практике // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – 2021. – №1 (77). – С. 86-92.
10. Диденко Н. Г., Селиванов В. Н. Право и свобода // Теория права и государства. – 2000. – № 5. – С. 4-27.
11. Шапиро И.М. Юридическое равенство, законность и справедливость, как социально-правовые категории *juridical equality, legality and equity as social jural categories* // Ленинградский юридический журнал. – 2008. – №2. – С. 1-12.
12. Баранов А.В. Позитивистский подход к правопониманию: история и современное состояние в условиях цифровой реальности // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2022. – №7. – С. 105-108.
13. Варламова Н.В. Юридический позитивизм и права человека // Общественные науки и современность. – 2008. – № 1. – С. 156-166.
14. Хабриева Т.Я. Право в условиях цифровой реальности / Т.Я. Хабриева, Н.Н. Черногор // Журнал российского права. – 2018. – № 1. – С. 85-102.
15. Залоило М.В., Пашенцев Д.А. Национальный порядок России в условиях цифровизации / М.В. Залоило, Д.А. Пашенцев // Вестник Санкт-Петербургского университета. Право. – 2019. – Т. 10. Вып. 2. – С. 196-209.

ГОРОДА-ГЕРОИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ: ПОДВИГ И ПАМЯТЬ

Силкина Елизавета Николаевна, 1 курс, факультет Мировая Экономика и Право
Сибирский государственный университет путей сообщения
Акопьянц Анаит Суменовна – научный руководитель, доктор исторических наук, доцент

Город-герой – высшая степень отличия, присваиваемая в СССР городам, трудящиеся которых проявили массовый героизм и мужество в защите Родины в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Актуальность темы состоит в том, что она направлена на сохранение исторической памяти о Великой Отечественной войне.

Цель работы – собрать информацию о 12 городах-героях Великой Отечественной войны и Брестской крепости, раскрыть причины присвоения им высокого звания.

Задачи работы:

1. Изучить литературу по истории появления почётного звания «город-герой».
2. Проанализировать подвиги городов-героев.
3. Выяснить значение городов-героев для современности.

Впервые понятие «город-герой» появилось в декабре 1942 г. в газете «Правда», где был напечатан указ Президиума Верховного Совета СССР об учреждении медалей за героическую оборону четырёх городов – Севастополя, Одессы, Сталинграда и Ленинграда.

На государственном уровне понятие «город-герой» было закреплено 8 мая 1965 г. решением Президиума Верховного Совета СССР об учреждении данного почётного звания. Оно присваивалось:

- 1) за вклад защитников городов в победу Красной армии на ключевых стратегических направлениях фронта;
- 2) за борьбу с врагом в условиях оккупации;
- 3) городам, которые стали эпицентрами наиболее масштабных и кровопролитных сражений.

Удостоенным почётного звания городам-героям вручались: Орден Ленина, медаль «Золотая звезда», в них устанавливались обелиски с текстом указа президиума Верховного совета СССР и изображением награды.

Помимо 12 городов-героев, одной из первых была награждена Брестская крепость.

Великая Отечественная война началась 22 июня 1941 г. в 04.15 час. с мощного артиллерийского удара по **Брестской крепости**. Бойцы сражались до последнего, оставляя на стенах крепости надписи кровью: «Умрём, но не сдадимся», «Прощай, Родина!». Звание города-героя (крепости-героя) присвоено Брестской крепости 8 мая 1965 г. Мемориальный комплекс «Брестская крепость-герой» – памятник подвигу защитников Брестской крепости в 1941 г. Создан в 1969–1971 гг. на территории крепости, открыт в 1971 г.

Как и Брестская крепость, сразу на передовой также оказался **Киев**, на который напали с воздуха 22 июня. 6 ноября 1943 г. Киев был освобожден. Звание города-героя присвоено Киеву 8 мая 1965 г. Обелиск в честь города-героя Киева был открыт 8 мая 1982 г. «Мемориальный комплекс «Национальный музей истории Великой отечественной войны 1941–1945 гг.» был торжественно открыт 9 мая 1981 г.

Особое место занимает **Ленинград**, который являлся одним из крупных экономических, культурных, политических и научных центров СССР. Враг хотел «стереть его с лица земли». Звание города-героя присвоено Ленинграду 8 мая 1965 г. Обелиск на площади Восстания в Ленинграде установлен 12 апреля 1985 г., торжественно открыт 8 мая 1985 г.

Одной из главных целей было захватить столицу, планируя операции на других направлениях. Форпостами защиты на этом пути становились Брест, Смоленск, Тула, Одесса, Минск. В ходе битвы за **Москву** в оборонительный период войска Красной армии потеряли более полумиллиона солдат армии, не считая гражданского населения и партизан. 5–6 декабря 1941 г. в результате тяжелой битвы войскам Красной армии

удалось остановить наступление фашистских войск и перейти в контрнаступление. Это свидетельствовало о полном крахе плана «Барбаросса» и о провале стратегии блицкрига. Звание города-героя присвоено Москве 8 мая 1965 г. В Москве у могилы Неизвестного солдата установлены памятные обелиски всем городам-героям. Памятник был открыт 8 мая 1967 г., закончена постройка в 1985 г.

Одесса представляла интерес для гитлеровцев, так как являлась важнейшим портом на побережье Чёрного моря. Город был освобождён 10 апреля 1944 г. при содействии партизан. Звание города-героя присвоено Одессе 8 мая 1965 г. В 1984 г. была установлена стела «Крылья Победы», которая является символом Одессы.

Немецко-фашистские войска начали захват **Севастополя** в первые дни войны. Уже 30 октября 1941 г. началась оборона Севастополя, продлившаяся более 250 дней. Севастополь был освобождён 9 мая 1944 г. в результате Крымской операции, став символом обороны на воздухе и в море в глубоком тылу врага. Звание города-героя присвоено Севастополю 8 мая 1965 г. 3 ноября 1977 г. открыли обелиск. В мае 2005 г. была открыта аллея Славы городов-героев в Севастополе.

С 17 июля 1942 г. по 2 февраля 1943 г. шла битва за **Сталинград**, которая оказала переломное влияние на исход Великой Отечественной войны и стала одним из самых крупных и кровопролитных мировых сражений. Звание города-героя присвоено Сталинграду 8 мая 1965 г. 15 октября 1967 г. открылся мемориал на входной площади Мамаева Кургана. Стела с изображением медали «Золотая Звезда» и текстом Указа Президиума Верховного Совета СССР о присвоении звания «Города-героя» установлена в 1981 г.

С октября 1941 г. **Керчь** подвергалась массированным атакам вражеской авиации, город освобождали дважды: его освободили в декабре 1941 г., но в мае 1942 г. фашисты вновь его захватили. Полностью город освободили 11 апреля 1944 г. Разгром гитлеровских войск на Кавказе и выход Красной армии на Таманский полуостров ознаменовали начало боев за освобождение полуострова Крым. Звание города-героя присвоено Керчи 14 сентября 1973 г. В 1959 г. был открыт Мемориал Городам Героям.

19 августа 1942 г. началось наступление на **Новороссийск**, который немецко-фашистское командование считало ключом обороны всего Таманского полуострова и последующего захвата Черноморского побережья. Город был освобождён 16 сентября 1943 года при наступлении авиации, флота и сухопутных частей Красной армии. Звание город-герой было присвоено 14 сентября 1973 г. На территории плацдарма «Малая земля», в 1982 г. открыли мемориальный комплекс с одноименным названием. Аллея городам-героям открыта в 1974 г.

25 июня 1941 года немецко-фашистские войска подошли к **Минску**, на пути врага тогда оказалась одна 64-я стрелковая дивизия, затем были подтянуты другие силы. Город обороняли до вечера 28 июня. Минск был освобожден войсками Красной армии 3 июля 1944 г. Теперь эта дата отмечается как День Независимости Республики Беларусь. Звание города-героя присвоено Минску 26 июня 1974 г. Обелиск был воздвигнут в 1985 г.

В сентябре 1941 г. началось наступление врага на Москву под кодовым названием «Тайфун». Войти в столицу фашисты планировали через **Тулу**. Город выстоял, к январю 1942 г. Тульская область была освобождена от врага. Звание города-героя присвоено Туле 7 декабря 1976 г. В 2005 г. были установлены 12 стел городам-героям и Брестской крепости.

Мурманск был стратегической целью захватчиков: врага привлекали незамерзающий порт, выход в открытое море вблизи границы и железная дорога, соединяющая порт с остальной частью страны. Звание города-героя Мурманску присвоено 6 мая 1985 г. В городе открыта аллея памятных плит городов-героев (установлена в 2004 г.).

Смоленское сражение началось 10 июля 1941 г., 16 июля немецко-фашистским войскам удалось захватить город, который враги рассматривали как путь на Москву. 25 сентября 1943 г. Смоленск был освобождён. Звание города-героя присвоено Смоленску 6 мая 1985 г. Аллея городов-героев была открыта в Смоленске в 2006 г.

Как видно, звание город-герой появилось только в 1965 г. В годы войны его не давали.

Возникает вопрос, почему почетное звание города-герои получали спустя 20 и более лет после войны?

1. Критерии, по которым определяли, достоин ли город высокого звания, впервые описали только в 1965 г. Накануне Дня Победы вышло положение Верховного Совета СССР. Основной критерий – историческая оценка того вклада, который защитники и жители города внесли в общую победу над гитлеровской Германией. То есть, претендентами на звание могли стать населенные пункты, вокруг которых и рядом с которыми разворачивались важнейшие войсковые операции 1941–1945 гг. Также государственная комиссия оценивала и вклад жителей, которые продолжали сопротивляться врагу в условиях оккупации.

2. В 1973 г. звания города-героя получили Новороссийск и Керчь. Награждения были приурочены к 30-летию разгрома фашистских войск на Северном Кавказе и в Крыму.

3. В 1974 г. звание города-героя получила столица братской славянской республики – Минск. В Указе Президиума Верховного Совета СССР отмечалась большая роль Минска в развертывании всенародного партизанского движения в Белоруссии. Награда была приурочена к 30-летию освобождения БССР от фашистов.

4. В 1976 г. городом-героем стала Тула (видимо, ко дню основания города).

5. И к 40-летию Победы (1985 год) городами-героями стали Мурманск и Смоленск.

22 августа 1988 г. вышло Постановление Президиума ВС СССР N 9440-XI «О совершенствовании порядка награждения государственными наградами СССР», согласно которому была прекращена практика

присвоения звания «Город-герой». На вопрос почему прекратилась данная практика ответа, к сожалению, я не нашла.

Звание «Город-герой» не дает никаких привилегий, никаких налоговых послаблений, только почет и уважение. В этих городах установлены памятные обелиски. Само звание город-герой, а также обелиски и мемориальные комплексы – это символы, которые формирует историческую память народа, помогают развитию патриотизма среди молодого поколения.

Список литературы

1. Города России: Энциклопедия / под ред. Лаппо. М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.
2. Великая Отечественная война 1941-1945. Книга для чтения: в 2ч. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
3. Положение о почётном звании «Город-Герой», утверждённом Указом Президиума Верховного Совета СССР от 8 мая 1965 г. // Ведомости Верховного Совета СССР. 1965. № 19. ст. 248. п. 7).
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

ПРОБЛЕМЫ ФИЛОСОФИИ ПРАВА

Сипкин Алексей Евгеньевич, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Глобальные социальные трансформации, вызванные в том числе внедрением новых технологий, цифровизацией, политикой мультикультурализма и иными факторами, оказывают существенное влияние на состояние современного общества и протекающие в нем процессы.

Во время круглого стола, прошедшего в рамках Всероссийского форума историков права 11 июня 2022 г. в Санкт-Петербурге, состоялась дискуссия по вопросу актуальных направлений эволюции правовой мысли в условиях глобальных социальных трансформаций через призму современной философии права. Рассмотрим некоторые ключевые аспекты данного мероприятия.

Особое внимание на круглом столе было уделено вопросу историографии философии права, что нашло отражение в современной мысли [1]. В середине XIX в. и к началу XX в. философию права разрабатывали юристы в рамках догматической юриспруденции.

В 1830-е гг. вместе с гегелевской работой «Философия права» (1821) происходит отождествление понятий «философия права» с понятием «право естественное», однако в содержательном плане философия права трактуется различными мыслителями по-разному. О философском понимании идеи права говорить не приходилось, и, как верно отмечает В.Н. Жуков: «...философия права...была направлена на изучение реально-функционирующего государства и позитивного права. То, что предметом изучения философии права объявлена идея права, недолжно вводить в заблуждение...» [2, с. 156].

Во время круглого стола особое внимание было уделено русскому философу И.А. Ильину [3], который был представителем метафизического направления. В построении И.А. Ильина мы можем найти результаты преобразования древнерусского воззрения на право, вылившиеся в специфическое представление о естественном праве как источнике нравственной, духовной жизни.

И.А. Ильин рассматривал право как сферу нравственной, душевно-духовной жизни человека, что, безусловно, роднит его с древнерусской традицией и пониманием права славянофилами. Будучи приверженцем естественно-правовой концепции, имея свой взгляд на вопрос о природе правовых отношений и роли внешнего принуждения, И.А. Ильин выступал против формального подхода и практически-эмпирического метода позитивистского направления юриспруденции [3, с. 149].

В рамках своего учения о правосознании И.А. Ильин смог соединить существовавшие представления об институте права в контексте русской традиции, указать на недостатки методологического подхода к праву представителей юридического позитивизма, ведь философия права не только неотделима от этики и политической философии, но и зависит от них. Она расширяет свое поле тем особым вниманием к прошлому (включая юридические источники, конституции, контракты, приобретенные права и т. д.), которые — по причинам, сформулированным в философии права, - характерны для юридической мысли.

Оценка права или правовых норм возможна только в совокупности всех объективных обстоятельств, действовавших на момент действия самого права как отражения социальной реальности в ретроспективе времени. В то же время проблемы философии права состоит в научность философского познания права, когда носит прикладной характер, поскольку направлена на выработку современных норм права, необходимых для дальнейшего развития общества.

Права человека как институт современных обществ остаются знаковым, символическим и содержательным воплощением отношения человека и государства, человека и человека, общества и власти. Признание и наличие данного института есть своеобразный знак всему обществу и индивидам со стороны государства, демонстрирующий нормативно-ценностные основания их взаимодействия.

Права человека ценностны по своему начальному устройству и связаны с конструктивной целеполагающей деятельностью самих индивидов. Ценность представляет собой субъективное восприятие

необходимого и достигаемого существования вещи, предмета, явления, отношения в жизненном пространстве индивида. Права человека ценностны лишь тогда, когда достигаемы. Нереализованная ценность это, в данном случае, неосуществленное право.

Как указывает Е.А. Лукашева «ценности, которые определяют структуру национальной идентичности, не могут быть представлены исключительно основными правами. Их претензии на универсальность подрывают сам концепт национальной идентичности [4, с. 13]. В действительности основные права определяются или практически с тем же результатом толкуются наднациональными структурами юрисдикционной природы или неправительственными организациями. Если признать, что народ самоопределяется в соответствии со своей идентичностью, а права человека рассматриваются как имеющие универсальное значение, то идентичность не может воплощаться в этих правах, даже если эти права являются частью идентичности. Связь между ценностями и идентичностью объясняется тем, что национальная общность не является результатом случайности или временной совокупностью лиц.

Несовпадение национальной идентичности с содержанием прав человека остаётся как теоретической, так и практикоориентированной проблемой. Национальная и многонациональная общность определяется единством исторической судьбы всех людей, входящих в единство её политического, культурного, социального пространства.

Универсальность прав человека закреплена в международных документах. Более того, к понятию права человека относятся права их носителей вне зависимости от пола, возраста, социального положения и т.д. По мнению Матьё Бертрана смысл универсальности, как и сама ценность прав человека неодинаковы во всех правовых порядках и правовых системах. Более того, общества и государства имеют тенденцию к изменению своего развития на определенных исторических этапах. Это происходит со многими странами, где пока исключением является США и некоторые другие страны [5, с. 36].

За короткий исторический период совершены противоположно направленные политико-правовые и государственные преобразования. В основании этих трансформаций всегда находилась смена ценностных парадигм. Становление и смена парадигм происходили в результате изменений политических установок, когда правящие круги, носители государственной власти, смогли оказывать решающее влияние на реализацию прав человека или их отрицание.

Таким образом, ценности индивида и общества не являются незыблемыми и неприкасаемыми. Они могут быть деформированы, трансформированы или поглощены иными установками ценностного характера. Динамика социальных трансформаций велика и влияет на реализацию института прав человека. На протяжении многих веков человечество справлялось с задачей ориентиров, знаков, символов, формируя их из состояния неопределенности в определенную упорядоченность, стремясь к миропорядку устойчивости, никогда в полной мере не обретая его. Когда ученые показывают множество проблем, в том числе в сфере прав человека, они могут отдавать отчет в том, что история цивилизаций пока не знала реализованного идеала. Нужно приветствовать тот факт, что идеал вообще имеется в общественном сознании, что люди добились закрепления данного института документально, что он является флагом гуманизма.

Список литературы

1. Краснова Н.Н. Формирование прав человека в условиях социальных трансформаций и пути их реализации в современном обществе: автореф. дис... канд.философ. наук. – Красноярск. 2022. С.16-18.
2. Жуков В.Н. Социальная философия П.И. Новгородцева: Дис. Кандидата филос. наук. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 1993.
3. Ильин И.А. О сущности правосознания // Ильин И.А. Собр. соч.: в 10 т. / Сост. и коммент. Ю.Т. Лисицы. Т. 4. М.: Рус. кн., 1994. С. 149–415.
4. Лукашева Е.А. Трансформационные процессы XXI века: институциональный контекст // Труды Института государства и права РАН. 2018. Том 13. № 5. С.13.
5. Матьё Бертран. Право против демократии?: монография. – М.: Норма, 2021. С.36.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ПОМОЩИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скудин Илья Александрович, 1 курс, Биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Голубева Наталья Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

Актуальность: травмы нижних конечностей считаются наиболее тяжелыми и трудно поддающимися коррекции. К таким травмам относятся: переломы, вывихи, растяжения или разрывы связок, мышц и сухожилий. В дополнение к медицинским преимуществам хирургического лечения важную роль играет физическая реабилитация с помощью физиотерапии.

Лечебная физкультура при травмах нижних конечностей Курс ЛФ (лечебной физкультуры) при травмах конечностей можно разделить на три периода: период иммобилизации, постиммобилизационный период и период восстановления. Первый период ЛФ (лечебной физкультуры) при травмах конечностей - это период иммобилизации, который соответствует процессу заживления перелома, происходящему через 30-90 дней после травмы. Окончание иммобилизации происходит в конце этой фазы консолидации. Целью физиотерапии в этот период является улучшение лимфо- и кровообращения в месте травмы (операции) для повышения жизненного тонуса пациента, улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации обменных процессов, желудочно-кишечного тракта, улучшения питания фиксированной конечности и стимуляции регенеративных процессов. Вопросы лечебной физкультуры при травмах конечностей включают также профилактику атрофии мышц и тугоподвижности суставов. [1] Существуют и противопоказания к занятиям лечебной физкультурой при травмах конечностей. Это общее критическое состояние пациента, связанное с массивным кровотечением, шоком, инфекцией и т.д., а также повышенная температура тела выше 37,5°C. Занятия физиотерапией и лечебной физкультурой состоят из статических и динамических упражнений, дыхательной гимнастики и общей тренировки с использованием всех групп мышц. После адаптации пациента к данным упражнениям в занятия физиотерапией и ЛГ включаются упражнения на равновесие и координацию (профилактика вестибулярных нарушений). Эти упражнения выполняются с различными предметами, а также с сопротивлением и отягощениями. В лечебной физкультуре и лечебной гимнастике при травмах конечностей следует также использовать гимнастические упражнения для улучшения трофики иммобилизованной конечности, например, для симметричных конечностей. Очень важны также упражнения, улучшающие кровообращение и активизирующие восстановительные процессы в травмированной области. Сюда входят упражнения для обездвиженных суставов. При травме нижней конечности, например, при переломе бедра, в занятия ЛФК и ЛГ обычно включаются следующие упражнения: статическая фиксация конечности (неповрежденной, травмированной, в фиксированном гипсе). Упражнения, направленные на восстановление опорной функции неповрежденной конечности (это может быть захват пальцами ног различных мелких предметов, имитация ходьбы, давление на подошвенный валик и т.д.). Упражнения, направленные на тренировку периферического кровообращения (например, опускание и последующее поднятие травмированной конечности). Дозированное сопротивление (при поддержке руководителя) при попытке абдукции и ретракции травмированной конечности. Изометрическое напряжение мышц бедра и голени и идеомоторные упражнения. Все эти упражнения должны выполняться в рамках лечебной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и как самостоятельные упражнения; начиная со второй недели назначается массаж один раз в день. Пациенты должны выполнять лечебную гимнастику не менее 2-3 раз в течение дня. Особенностью этого этапа физиотерапии при травмах конечностей является то, что пациент уже приобрел основные навыки самообслуживания. Второй период лечебной физкультуры при травмах конечностей - послепередвижной - начинается сразу после снятия гипса и скелетного вытяжения. В этот период ЛФК и ЛГ используются в основном для подготовки пациента к вставанию, если он находится в постели, для тренировки вестибулярных органов, для обучения походке с костылями и для подготовки другой конечности к опороспособности с помощью ЛФК, если травмирована нижняя конечность. Физические упражнения с ЛФК можно разделить на три группы: гимнастика, спортивное применение и игры [2]. Гимнастические упражнения: состоят из сложных движений. Они воздействуют на различные системы организма, отдельные группы мышц и суставы и могут использоваться для развития и восстановления силы, скорости и координации. Все упражнения делятся на общеукрепляющие, специальные и дыхательные (статические и динамические). Общеукрепляющие упражнения используются для укрепления здоровья и физической силы, повышения физической работоспособности, умственного и эмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания. Эти упражнения облегчают терапевтическое воздействие специальных упражнений. Специальные упражнения оказывают избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Например, при искривлении позвоночника, плоскостопии или травмах стоп. Специальные упражнения обычно используются в сочетании с общими упражнениями. Гимнастика делится на группы: - По анатомическим признакам: для мелких мышечных групп (кисти, стопы, лицо); для средних мышечных групп (шея, предплечья, плечи, голени, бедра); для крупных мышечных групп (верхние конечности, нижние конечности, туловище); комбинированная. - По характеру движения: динамические (изотонические); статические (изометрические). - По типу: метание, координация, равновесие, сопротивление, вис и отдых, лазание, дыхание и т.д. - По виду деятельности:

активные, пассивные, релаксационные. - Характеристика используемых предметов и снарядов: упражнения без предметов и снарядов, упражнения с предметами и снарядами (гимнастические палки, гантели, булавы, медицинские мячи, канаты, эспандеры и т.д.), снаряды, тренажеры, Упражнения на механоаппаратах. [3] Спортивно-прикладные упражнения: спортивно-прикладные упражнения включают ходьбу, бег, ползание, лазание, метание мячей, ловлю, греблю, ходьбу на лыжах или коньках, езду на велосипеде, езду на машине по рельефу (дозированное лазание) и пешие прогулки. Ходьба является наиболее распространенным методом и может использоваться при широком спектре заболеваний и практически для всех видов и форм физических упражнений. Ходьба используется в качестве подготовительного или организующего упражнения перед началом какой-либо деятельности. Игры: игры делятся на четыре большие группы - На месте. - Сидячие; - Подвижные; - Спортивные. Лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самоподготовка пациента по рекомендации врача или инструктора, дозированная ходьба, машины на местности, плавание, лыжи, гребля, тренажеры, механические устройства, игры и ворота. Физические упражнения дополняются массажем, воздушным и водным кондиционированием, трудотерапией и верховой ездой. Гигиенические упражнения предназначены как для больных, так и для здоровых людей. Утренняя гимнастика освобождает заторможенные процессы и дает ощущение бодрости. Лечебная гимнастика - это наиболее распространенная физическая нагрузка в лечебных и реабилитационных целях. Роль этой формы в системе ЛФК определяется тем, что различные упражнения могут влиять на восстановление поврежденных органов и систем. Занятия проводятся индивидуально, в малых группах (3-5 пациентов) и в группах (8-15 пациентов) для более тяжелых больных [4]. Неправильно объединять в одну группу пациентов с различными заболеваниями. Травмы опорно-двигательного аппарата нарушают анатомическую целостность тканей и их функцию, при этом возникают местные и генерализованные реакции со стороны различных систем организма. Лечебная физкультура является обязательным компонентом комплексной терапии, так как восстанавливает функции опорно-двигательного аппарата и оказывает благотворное влияние на различные системы организма в соответствии с принципами двигательных и висцеральных рефлексов. Весь курс физиотерапии принято делить на три части: иммобилизационный период, постиммобилизационный период и восстановительный период. Физиотерапия начинается в первый день после травмы и проводится после того, как утихнет сильная боль. Противопоказания к физиотерапии: шок, обильное кровотечение, риск кровотечения, боль при физической нагрузке. Фаза I: Фаза I характеризуется заживлением перелома (образование первичной мозоли), продолжающимся 60-90 дней. Специальные цели физиотерапии: улучшить питание травмированной области, способствовать заживлению перелома, предотвратить атрофию мышц и тугоподвижность суставов и развить необходимые временные компенсации. Этому способствуют общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения статического и динамического характера, упражнения с сопротивлением и отягощением, упражнения на координацию и равновесие. Вначале используются легкие упражнения в IP и скользящей плоскости. Упражнения не должны вызывать или усугублять боль. Следует использовать массаж, особенно для расслабления мышц на пораженной стороне. Противопоказания: пиогенные процессы, тромбозы. Фаза II: Фаза II начинается после снятия гипса или вытяжения. У пациентов формируется привычная мозоль, но в большинстве случаев сила мышц снижена, а диапазон движения сустава ограничен. Физиотерапия в этот период направлена на дальнейшую нормализацию трофики травмированной области для окончательного формирования мозоли, разрешение атрофии мышц и достижение нормального диапазона движения сустава, устранение временных компенсаций и восстановление осанки. В этот период увеличивается объем общеукрепляющих упражнений, используются разнообразные ИП, активные упражнения выполняются с легкими ИП, а упражнения на расслабление чередуются с упражнениями на расслабление мышц с повышенным напряжением. Фаза III (фаза восстановления): На III фазе физиотерапия направлена на восстановление полного диапазона движения суставов и дальнейшее укрепление мышц. Общая гимнастика является более напряженной и может быть дополнена ходьбой, плаванием, водными упражнениями и механотерапией [5].

Список литературы

1. Коц Я.М., Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК. – СПб.: 1999.
2. З.Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов. – М.: 1996.
1. В. А. Епифанова «Лечебная физическая культура. Справочник». – М.: «Медицина», 1988.
3. Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. Здоровье человека – М.: 1984.

ПРОБЛЕМЫ ЭСТЕТИКИ И ГНОСЕОЛОГИИ И.КАНТА

Солдатова Юлия Павловна, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Наследие классической философии сохраняет актуальность проблематики и в современности, о чем свидетельствуют исследования и публикации [1; 3; 4]. В центре внимания статьи — гносеология и эстетика И. Канта.

Исторически источник красоты в гносеологии и эстетики трактовался по-разному. При этом, при метафизической трактовке самостоятельное исследование красоты оказывается философской мысли ненужным. При субъективистской критической трактовке возникает необходимость исследовать возможность вынесения эстетического суждения и, появляется учение об эстетической способности суждения И. Канта.

Кант предлагает взгляд на вещи, где предлагает отказаться от концепции умопостигаемых первообразов. Он утверждает, что «без сомнения, все наше знание начинается с опыта» [2, с. 53]. Способности выходят на первый план перед первообразами.

Кант уверен, что стремление к видению порядка внутренне присуще нашему разуму: разум и есть упорядочивающая способность. Стало быть, совпадение вещей с этой нашей склонностью не может не вызывать в нас удовольствия и восхищения, поскольку мы не ожидаем от вещей этого совпадения.

Именно субъективность эстетического суждения на основе чувства удовольствия или неудовольствия может дать пример того, что мы не можем возводить наши вкусы и пристрастия в принцип мироздания. Вслед за критическим, мы можем вывести следствия относительно невозможности онтологических суждений о мире. Именно развитая эстетическая способность суждения с рационально-критическим порывом является источником кантовской философской системы.

В классической философии сформировалась отдельная область знания — эстетика. И красота стала рассматриваться не как божественная истина, а как следствие действия определенных человеческих способностей. Создатель эстетики А. Баумгартен определяет в качестве сферы новой науки исследование «низшего уровня познания» — познания на основе чувства, а не разума. По определению американских эстетиков Катрина Гельберта и Гельмута Куна, «заслуга Баумгартена для истории развития человеческой мысли в том, что он поднял на пьедестал эстетику, считавшуюся прежде заурядной наукой» [3, с. 308].

Иммануил Кант на этом основании построил свою эстетику. Это главным образом касается разделения сознания на высшую ступень — разум, предметами которого являются науки и философия, основанные на рациональном логическом мышлении — и на низшую ступень — нечеткие образы, окрашенные чувствами. Это переходный уровень от ощущения к понятию [3, с. 341].

Иммануил Кант, обнаруживает в своей системе необходимость в связующем звене между способностью познания и способностью целеполагания. Он называет новую способность способностью суждения и в основе ее чувство субъективной целесообразности. Кант разделяет ее на два вида: на эстетическую и телеологическую способность суждения. Во введении к «Критике способности суждения» Кант пишет: «На этом основано деление критики способности суждения на эстетическую и телеологическую; под первой мы понимаем способность судить о формальной целесообразности на основании чувства удовольствия или неудовольствия, под второй — способность судить о реальной целесообразности посредством рассудка и разума» [4, с. 64].

Для Канта эстетическое суждение — базовое проявление критической способности субъекта, а в большей мере — самое верное средство обнаружить метафизическую ошибку, выдающую желаемое (жажду найти основания для наблюдаемой гармонии, разумной познаваемости мира) за действительное (признание бытия Бога) [5, с. 38].

Из этого мы можем сделать вывод, что эстетическая способность суждения проявляет действие способности суждения в чистом виде. Эстетика является пропедевтикой всякой философии. Кант предлагает нам взглянуть на мир с эстетической, а не с реалистической позиции, и увидеть именно эстетические предпосылки его существования. Но то удовольствие, которое возникает в итоге действия эстетической способности суждения — случайно. Это наше субъективное суждение. Оно позволяет нам увидеть субъективность в структуре любого акта познания — ведь способности, присущи субъекту, а не миру вне нас (миру вещей в себе). Так, именно эстетика (как красота и добро), по Канту, позволяет человеку критически осмыслить метафизические представления о мире.

Список литературы

1. Никонова, С. Б. Эстетика и метафизика: о понятии красоты у Платона и Канта / С. Б. Никонова // *Terra Aestheticae*. — 2020. — № 1(5). — С. 8-40. // Электронный ресурс // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44069721> (дата обращения: 10.10.2022).
2. Кант, И. Критика чистого разума // Сочинения в шести томах. Том 3 / Иммануил Кант. — М.: Мысль. — 1964. — 799 с.

3. Столович, Л. Н. И. Кант и проблема ценности / Л. Н. Столович // Кантовский сборник. — 2017. — № 2(30). — С. 20-31. // Электронный ресурс // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12965830> (дата обращения: 10.10.2022).
4. Гильберт, К. История эстетики / К. Гильберт, Г. Кун // Кн. 1. — СПб.: Алетейя. — 2000. — 653 с.
5. Кант, И. Критика способности суждения // Сочинения в шести томах. Том 5 / Иммануил Кант. — М.: Искусство. — 1994. — 367 с.

ТЕАТР В ЭПОХУ ЭЛЛИНИЗМА

Солнцев Никита Александрович, 1 курс, биолого-технологический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Эрлих Виктор Альбертович – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Эпоха эллинизма – это длительный период в истории древней Греции, протянувшийся в общей сложности три столетия, с начала правления Александра Македонского (336 г. до н.э.), позже Александра Великого, и до завоевания Римом последнего эллинистического государства, Египта (30 г. до н.э.). Государства эпохи эллинизма простиралась почти по всей ойкумене – цивилизованному миру, с запада на восток от Сицилии до Индии и с севера на юг – от Босфора до Нубии. Влияние эллинизма захватило Италию и Испанию и на востоке до Китая.

Эпоха характеризуется не только культурным развитием и смешением греческой и восточной культур, но и существенными изменениями в общественной жизни. Так же был создан новый тип экономического и политического устройства. Возникшие государства стали более независимыми чем полисы, и более перспективными чем восточные деспотии [1].

В.В. Головня пишет: «Эллинистические монархии выходят за рамки экономической ограниченности, пытаются расширить производство и укрепить позиции рабовладельческого класса путем расширения сферы применения рабского труда, ограничения общинного уклада и общинного землевладения, и путем прямого вмешательства в организацию хозяйственной жизни» [1].

В эпоху эллинизма активно развивается торговля в следствии чего расширяется греческое влияние и культура. Развитие науки обеспечило навигацию и возможность совершать дальние плавания. Произошло возникновение общегреческой речи – Койне с помощью которой восточные народы приобщались к греческой культуре [6].

И театр один из таких инструментов. В эпоху эллинизма по сравнению с предыдущей, классической, он претерпевает существенные изменения. В первую очередь это связывают с изменением политического устройства эллинистической Греции. В эпоху царствования демократий театр выступал трибуной, через него в народ продвигались идеи различных партий. В эллинистическую же эпоху, когда на смену свободным в политическом смысле полисам приходит монархия, общественно-политическая жизнь постепенно прекращается, и все государственные решения принимаются царем. Уже нельзя критиковать ни общественные порядки, ни власть предрешающих граждан. Театральное искусство делает поворот. теперь новые правители, строящие огромные дворцы, храмы и другие общественные сооружения, требуют от искусства прославлять их богатство и силу. С этих пор театр заостряет свое внимание не на широкой общественно-политической тематике, а на обсуждении частного быта и семьи. Ярким примером этого перехода являлась комедия «Брюзга», написанная величайшим драматургом этой эпохи – Менадром. В ней рассказывалось об угрюмом и упрямом человеконенавистнике, который в силу своего характера перессорился со всем окружением и остался только с дочерью и старой рабыней. Бог Пан, рассказывающий эту историю, благосклонен к скромной и благочестивой дочери Кнемона и за это он ее вознаграждает любовью к юноше Сострату. Но отец к ней никого не подпускает. Действие пьесы основано на преодолении юношей препятствий. В конце концов Кнемон изменяется и становится добрее к миру, а Сострат женится на дочери Кнемона. В этой комедии Менадр сплотил социальные слои, где даже такой радикальный человек как Кнемон, готов породниться с необеспеченными, но праведными людьми. Менадр посредством пьесы также осуждает приверженцев радикальной демократии, которые считают своей основной свободой возможность жить по личному усмотрению [6].

Параллельно с уходом общественных мотивов в искусстве наблюдается стремление к изощренности и изысканности формы. Например, в литературе возникает салонная поэзия, рассчитанная на узкий круг читателей, принадлежащих к верхам общества; в области изобразительного искусства наряду со стремлением изобразить переживания отдельного человека наблюдается стремление к декоративной пышности [1].

В театре эллинистической эпохи ставили не только комедии, но и трагедии, но от ранних до нас дошли только части. Театральным городом была Александрия крупнейший торговый и культурный центр древнего мира, ставший таким при Птолеме I, и при его сыне Птолеме II (285-247). В нем на празднествах в честь Диониса, устраивались представления трагедий и комедий. Щедрые награды и пышный прием привлекал в Александрию лучших поэтов и драматургов древнего мира[5].

Александрийский театр быстро завоевал статус самого знаменитого из всех театров древности. «Мы располагаем крайне скудными данными для суждения о трагедии эллинистической эпохи. По-видимому, трагические поэты были в большей степени филологами и грамматиками, чем подлинными драматургами.

Гораздо больше данных имеется у нас для суждения о комедии IV—III вв. до н. э., так как до нас дошли большие отрывки из комедий величайшего драматурга этой эпохи — Менандра. От других комедиографов того времени — Филемона, Дифила и двух Аполлодоров — сохранились лишь крайне скудные отрывки и латинские переделки их пьес у Плавта и Теренция» [1].

Обычно комедии эллинистической эпохи имеют схожий сюжет. Как говорилось выше в противоположность древней комедии новая была бытовой, а не политической. Кратко сюжет можно пересказать так: молодой человек влюбляется в девушку, однако на пути встречается ряд препятствий. Но в конце концов все кончается благополучно. При этом в эллинистической комедии постоянно встречаются похожие типы персонажей: молодые влюбленные, отцы, либо скупые и ворчливые, либо щедрые и снисходительные; хвастливые воины, ловкие и изворотливые рабы, помогающие в улаживании любовных дел своим молодым господам. Таким образом, сюжеты новой комедии отличаются известной однотонностью, но отдельные детали, которые усложняют эти сюжеты, разнообразятся до бесконечности [2;4].

Актеры же в этих комедиях можно сказать подражали статуям и играли достаточно сдержанно без каких-либо быстрых движений, перемещались и активно жестикулировали только в моменты, когда необходимо было передать сильные эмоции. По словам Аристотеля (384—322 г. до н.э.) говорившего: «как будто зрители не замечают, если исполнитель не добавит от себя жестов». Он подчеркивает, что «в телодвижениях для нее нет необходимости» [2].

Новая комедия была порождением тех общественных отношений, которые установились в Греции IV – III вв. до н. э. Однако она еще достаточно близко стояла по времени к классической эпохе, и испытывала ее влияние, так как использовала ее литературное наследие. Комедия брала из него те элементы, которые не противоречили новым жизненным условиям.

В наше время по всей Греции можно наблюдать руины древнегреческих эллинистических театров. Долгие годы эти руины были предметом исследования многих археологов, что позволило нам восстановить их составные части и план в целом. В древней Греции были известны такие театры, как Делосский, Эфесский, Сегестский и Тендаридский. Во всех этих театрах можно наблюдать полный круг сцены. Его диаметр мог быть от 11 до 30 м. Внешняя кривая зрительных мест составляла несколько больше полуокружности. Она почти никогда не бывает геометрически правильной, почти всегда два крайних конца этой прямой были удалены друг от друга, тем самым облегчая выход из оркестры. Сцена обычно имела форму удлинённого четырехугольника. Его ширина равнялась 4-7м, а максимальная длина – от 35 до 40м. Крыша проскения была покрыта деревянным настилом. Параскении в эллинистическую эпоху начинают умирать. Это можно объяснить появлением высокой сцены [3].

Список литературы

1. Головня В.В. История античного театра. – М., 1972. –398 с. 264-283с. Сайт: https://krispen.ru/knigi/golovnya_vv_01.pdf (дата обращения: 07.04.2023).
2. Спиркин А.Г. Философия: Учебник. - 2-е изд. М., Гардарики, 2002. - 736 с. Сайт: <https://lektsii.org/17-23701.html> (дата обращения: 09.04.2023).
3. Поляков Е.Н. Архитектура древнегреческих театров // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». Томск: 2014. Сайт: <https://cyberleninka.ru/article/n/arhitektura-drevnegrecheskikh-teatrov> (дата обращения: 07.04.2023).
4. Суворова Ю.Г. Роль древнегреческой архитектуры, скульптуры, литературы и музыки в становлении театра // Общество: философия, история, культура. 2016. Сайт: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-drevnegrecheskoy-arhitektury-skulptury-literatury-i-muzyki-v-stanovlenii-teatral> (дата обращения: 09.04.2023).
5. Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима/Пер. с польск. В. К. Ронина. — М.: Высш. шк., 1988 — 496 Сайт: http://www.sno.pro1.ru/lib/vinnichuk_ludi_nravy_grezii_i_rima/download.htm (дата обращения: 09.04.2023).
6. Коновалова И. Г. Развитие геокартографических идей птолея в средневековой исламской географии. Институт всеобщей истории РАН – М.: 2016. Сайт: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-geokartograficheskikh-idey-ptolemeya-v-srednevekovoy-islamskoy-geografii> (дата обращения: 09.04.2023).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

Старовойтова Светлана Викторовна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Сколиоз — это не просто нарушение осанки. Неправильную осанку можно исправить спортивными занятиями, правильной посадкой за столом и другими способами, которые не считаются лечением. В случае со сколиотическим искривлением нужно полное, всестороннее лечение, которое должно проводиться регулярно и постоянно на протяжении роста организма пациента.

На начальных стадиях патология протекает бессимптомно, поэтому следует обращать внимание на следующие признаки: одно плечо находится выше другого; когда ребенок стоит, прижав руки к бокам, расстояние между рукой и талией различается с двух сторон; лопатки расположены несимметрично – на

вогнутой стороне лопатка находится ближе к позвоночнику, ее угол выпирает; при наклоне кпереди становится заметным искривление позвоночника [2].

Классификация сколиозов, разработанная Чаплиным и используемая на территории России, была составлена с учетом как клинических, так и рентгенологических признаков, поэтому на нее можно ориентироваться при выявлении симптомов заболевания. Она включает в себя 4 степени:

- 1 степень – угол до 10 градусов. Определяются следующие клинические и рентгенологические признаки: сутуловатость, опущенная голова, асимметричная талия, разная высота надплечий. На рентгеновских снимках – легкая тенденция к торсии позвонков.
- 2 степень – угол от 11 до 25 градусов. Выявляется кривизна позвоночника, не исчезающая при смене положения тела. Половина таза на стороне искривления опущена, треугольник талии и контуры шеи асимметричны, в грудном отделе на стороне искривления имеется выпячивание, в поясничном – мышечный валик. На рентгенограмме – торсия позвонков.
- 3 степень – угол от 26 до 50 градусов. В дополнение ко всем признакам сколиоза, характерным для 2 степени, становятся заметными выпирающие передние реберные дуги и четко очерченный реберный горб. Мышцы живота ослаблены. Наблюдаются мышечные контрактуры и западание ребер. На рентгеновских снимках – резко выраженная торсия позвонков.
- 4 степень – угол более 50 градусов. Резкая деформация позвоночника, все выше перечисленные признаки усилены. Значительное растяжение мышц в области искривления, реберный горб, западание ребер в зоне вогнутости [3].

Формирование и прогрессирование такой сложной патологии позвоночного столба неизбежно влечет за собой деформацию грудной клетки, нарушение правильного взаиморасположения органов грудной и брюшной полости и приводит к функциональным нарушениям многих систем организма. Помимо этого, сопровождается выраженным косметическим недостатком [4].

Для уточнения степени и локализации искривления позвоночника обязательным завершающим методом обследования является спондилография.

Она объективизирует визуальную клиническую картину патологии, показывает состояние росткового костного потенциала и структурных морфологических изменений искривленного позвоночника. Рентгенографию обычно проводят стоя в двух проекциях: прямой с захватом крыльев подвздошных костей и боковой. В ряде случаев требуется дополнительное обследование позвоночного столба в прямой проекции лежа и функциональные спондилограммы с боковым наклоном тела.

Сначала спондилограммы анализируются визуально, после этого проводится ряд простых геометрических построений для определения величины угла сколиотической дуги. Наиболее распространен способ Кобба (Cobb), при котором определяются крайние позвонки образовавшейся дуги, по краниальной (верхней) замыкательной пластинке верхнего позвонка и каудальной (нижней) замыкательной пластинке нижнего позвонка проводятся две прямые линии. Из них по перпендикуляру восстанавливаются и опускаются прямые, пересечение которых и образует угол, равный величине сколиотической деформации.

При неправильной осанке во фронтальной плоскости рентгенограмма, сделанная в положении стоя, покажет искривление позвоночного столба, однако без признаков патологической ротации тел позвонков, а на рентгенограмме, выполненной в положении лежа, искривление будет отсутствовать. [5]

При сколиозе применяется консервативное и хирургическое лечение. Консервативная терапия эффективна при умеренном сколиозе и угле искривления до 40 градусов. При нескольких изгибах на позвоночной оси, третьей и выше степени сколиоза, большой давности заболевания показана операция для выравнивания позвоночного столба и фиксации косей специальными металлическими конструкциями. После – курс реабилитации для поддержки правильной осанки.

Консервативное лечение сколиоза требует дифференцированного подхода с учетом возраста, причин возникновения.

Занимаясь лечением сколиоза, мы обеспечиваем нормальное функционирование тем органам, которые были повреждены при деформации грудной клетки, таким образом предотвращая многие заболевания. Если же, не лечить сколиоз, то он прогрессирует, переходя в более тяжелые формы, при которых повреждаются многие органы, опорно-двигательный аппарат в целом, а главное, основным методом лечения является хирургический.

Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Но главное — от самого желания больного излечиться и исправить свой образ жизни с отрицательного на здоровый [6].

Список литературы

1. Виссарионов С.В., Кокушин Д.Н., Белянчиков С.М., Мурашко В.В., Каратвенко К.А. Хирургическое лечение детей с идиопатическим сколиозом типа Lenke I с применением тотальной транспедикулярной фиксации // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. — 2014. — Т. II, вып. 2. — С. 3-8.
2. Казьмин А.И., Кон И.И., Беленький В.Е. Сколиоз. — М.: Медицина, 1981. — 272 с.
3. Клинические рекомендации. Травматология и ортопедия детского и подросткового возраста / под ред. С.П. Миронова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. — 416 с.: ил.

4. Мовшович И.А. Сколиоз. Хирургическая анатомия и патогенез. — М., 1964. — 255 с.
5. Николаев В.Ф., Барановская И.А., Андриевская А.О. Использование функционально-корректирующего корсета в лечении больных идиопатическим сколиозом // Гений ортопедии. — 2016. — №1. — С. 44-47.
6. Практическое руководство по амбулаторной ортопедии детского возраста / под ред. В.М. Крестьяшина. — М.: Медицинское информационное агентство, 2013. — 232 с.: ил.

ФИЛОСОФИЯ БУНТА, АБСУРДА И ОТВЕТСТВЕННОСТИ А. КАМЮ

Степаненко Валерия Евгеньевна, 1 курс, факультет экономики и управления

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент, кандидат философских наук

Альбер Камю – один из немногих философов и писателей, чьи труды заставили общество пересмотреть свои взгляды на ряд различных вопросов.

В своих произведениях Камю ставил главной проблемой антиномию человеческого существования, которая, в свою очередь, подразумевает возможные внутренние расколы, проявляющиеся в противоречии между позитивностью и абсурдностью жизни, между бунтом и миром спокойствия.

Для творчества Камю характерна публицистичность. К примеру, с конца 1930-ых годов и до начала Второй мировой войны, а именно 1939 года, Камю работал в газете «Республиканский Алжир», где писал о бесправии арабского населения, а также о бедствиях, которые в мыслях публициста, приведут народ к сильному социальному протесту.

В 1942 году, вернувшись во Францию, Камю участвовал в качестве члена подпольной группы, объединившейся вокруг газеты «Комба» в движении «Сопротивления». Уже к середине 1940-ых годов, газета вышла из подполья и стала наиважнейшим органом левого движения во Франции.

Камю не был кабинетным философом, так как не умел писать систематические произведения философии. Знаящие его люди считают, что его методы были схожи с методами Ницше. В его стиле не было чётких и логических последствий, вместо этого был лаконичный и краткий стиль, игра интуиции, обобщение наблюдений и многих культурных и исторических явлений. В одном из интервью Камю признал: «Я недостаточно верил в разум, чтобы верить в систему» [1]. При этом, чёткость в мыслях, структуре и рациональность аргументации замечает каждый читатель его трудов.

Рассматривая все эти понятия, Камю анализировал идеи современных ему философских школ: позитивизма, экзистенциализма, герменевтики, феноменологии, постмодернизма и марксизма. Камю часто возражал идеям философских школ.

Понятие абсурда подразумевает под собой некую нелепость и нелогичность. Альбер Камю пишет: «Если я обвиню невиновного в кошмарном преступлении, если я заявлю добропорядочному человеку, что он вожделем к собственной сестре, то мне ответят, что это абсурд» [2]. Но чувство абсурда и понятие абсурда – это не одно и то же.

Одним из главнейшим условий абсурда – беспорядок, являющийся страшным и тотальным в связи с захватом всей Вселенной. Абсурд представляет собой потерю иллюзий. Представляет человека, который мечется в любую из сторон в поиске чего-то знакомого. За счёт рассуждений о понятии абсурда, Камю старается показать несовершенства и изъяны мира. Ведь что происходит с обществом во время хаоса, что равноценен абсурду? Люди либо его игнорируют, либо протестуют, погружая в хаос общество ещё больше.

Понятия абсурда и бунта стоят близко к друг другу, ведь абсурд представляет собою и некий бунт. В книге «Бунтующий человек» Камю замечает, что человек бунтующий, это прежде всего человек, говорящий «нет», но первым же своим действием он говорит «да». Протестуя против прежнего порядка вещей, человек в то же время признает существование некой границы, до которой он допускал вмешательство в свою жизнь негативных обстоятельств [2].

Бунт, безусловно предполагает в себе определенную ценность. Во-первых, бунтующий человек противопоставляет все то ценное и недостающее тому, что таким для него не является. И развивая бунт в человеке возникает некое благо для индивида уже гораздо большее, чем собственная судьба человека.

Приводя пример бунта раба против своего господина, Камю приходит к выводу, что раб восстает против прежнего порядка, в котором отрицается нечто, присущее сообществу всех угнетенных людей. Сам по себе индивид не является той ценностью, которую он намерен защищать. Эту ценность составляют все люди вообще.

Подходя к понятию бунта с позиций социальности, Камю отмечает, что бунт невозможен в обществах, где неравенство слишком велико (например, кастовые общества) или равенство абсолютно (некоторые первобытные общества). Камю подчеркивает, что бунт возможен в тех обществах, где за теоретическим равенством скрывается огромное фактическое неравенство.

Кроме того, бунт – дело человека осведомленного. Он должен четко осознавать свои права. Из этого следует, что бунтующий человек не может присутствовать в сакрализованном обществе, где царят мифы и традиции, и где ответы на все спорные вопросы даны в понятии священного.

Камю утверждает, что сегодняшняя история с ее распрями вынуждает людей признать, что бунт – одно из существенных измерений человека. Бунт является исторической реальностью человечества. И не следует

бежать от этой реальности, а найти в ней ценности для человечества. Одна из главных ценностей бунта – то, что он предполагает человеческую общность, причем свободную от какой бы то ни было святости. Для того, чтобы жить, человек должен бунтовать, но, не нарушая границы, открытые им в самом себе, границы, за которыми люди, объединившись, начинают свое подлинное бытие.

Осознание абсурдности бытия и неразумности мира является первопричиной бунта. Однако, если в опыте абсурда страдание индивидуально, то в бунтарском порыве оно создает себя как коллективное. Оно оказывается общей участью, как пишет Камю.

Камю не утверждает абсолютности свободы, поэтому и ответственность у него выступает прежде всего как ответственность индивида перед самим собой, а не перед другими людьми, обществом или всемирной историей.

Мир абсурдного разума – это мир без Бога, без Абсолюта.

Понятия бунта и ответственности тесно пересекаются друг с другом. Хотя философ не рассуждает открыто о понятии ответственности, но его мысль ярко прослеживается в произведении «Рассуждения о гильотине», в котором философ уверяет общество в том, что человек не в праве брать на себя такую ответственность и решать кто достоин жизни, а кто нет. Такая мысль видна из отрывков: «Утверждать, будто того или иного человека можно абсолютным образом отсечь от общества, потому что он абсолютно зол, значит признать, что общество представляет из себя абсолютное добро, а этому сейчас не поверит ни один здравомыслящий человек». А также: «Кровавые законы, по известному присловью, делают кровавыми и нравы» [3].

Из произведений Камю можно дать точное определение ответственности как ответственности индивида перед самим собой, в первую очередь — это обязательство давать себе отчет в своих действиях и принимать на себя вину за их последствия

Подводя итог всех рассуждений и всей деятельности Альбера Камю, можно сказать, что тот был великим философом, давшим обществу различные темы для осмысления и отразившим все то, чем жил мир в двадцатом веке. Понятия бунта, абсурда и ответственности связаны огромной цепочкой между собой. Ведь в случае, если человек в абсурдном мире, потеряет чувство ответственности, то бунт перейдет все границы, и возможный хаос не оставит шанса никому, угрожая всей цивилизации.

Список литературы

1. Философы Франции: словарь / под общ. Ред. И. И. Блауберг – М.: Гардарики, 2008. – 320 с
2. Камю А. Бунтующий человек. - М.: Политиздат. - 1990. – 418 с.
3. Камю А. Размышления о гильотине [Электронный ресурс]. URL: https://librebook.me/r_flexions_sur_la_guillotine.

ФИЛОСОФСКИЙ РОМАНТИЗМ Ф. ШЕЛЛИНГА

Стрельников Матвей Владимирович, 2 курс, оркестровый факультет (струнные)

Новосибирская государственная консерватория им. М.И. Глинки

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Романтизм – это художественное, идейное и философское направление в культуре конца XVIII века – начала XIX века. Характер той эпохи требовал содержательного синтеза наиболее выдающихся достижений философов прошлых веков и переосмысления характера отношений между человеком и миром. Главная отличительная черта романтизма – особый художественный способ осмысления мира, утверждение ценности духовно-творческой жизни личности, стремления к универсальности и свободе. Романтизм представляет собой не только общекультурное движение и проявление особых традиций в искусстве, но также мировоззрение и способ философствования.

Что представляет собой философия одного из первых романтиков – Фридриха Шеллинга, в связи с эстетикой — главная проблема статьи. В философской системе Шеллинга синтезирована вся эстетика ранних немецких романтиков, отражены концептуальные подходы к проблемам искусства, литературы, их взаимовлиянию и связи с классической традицией.

Философия романтизма отвергла сковывающий рассудок и вернула творчеству его первоначальную свободу, глубинную интимность и таинственность. Представители данной эпохи попытались создать новую реальность, в которой хаос переходной культуры гармонизирован путем эстетического и художественного осмысления мира, пытались открыть новые языки культуры изнутри собственного я. Специфика философии романтизма была связана с идеализмом и мистицизмом Средневековья, индивидуализмом эпохи Возрождения, концепциями искусства, свободы, учениями об Абсолюте немецкой классической философии, а также передовыми идеями представителей движения «Sturm und Drang» (нем. «Буря и натиск»). Движение романтизма распространилось в Германии, Англии, Франции и ряде других стран, приобретая определенные национальные черты в каждой из них.

Возник романтизм как бунт против абстрактности и сухости рационализма, унылости всевластия разума. В первую очередь, это протест против правил, догматизма, оптимизма и формализма. Романтизм

отбрасывал плоский рационализм, ставив на его место творческое начало мистической интуиции, стремление к идеалу, поиск совершенного, прекрасного и возвышенного в человеке.

Философская концепция Шеллинга тесно связана с идейными исканиями ранних немецких романтиков. Сам философ провел несколько лет в Йене, именно в период становления Йенского романтизма – с июля 1796 по май 1803 года. В этот период Шеллинг познакомился не только с писателями-романтиками, но и с Шиллером и Гете. Именно в Йене он создает свою работу по натурфилософии, читает лекции по философии искусства и создает свою «Систему трансцендентального идеализма» [1]. Эти работы Шеллинга и постоянные контакты с представителями Йенского кружка во многом способствовали разработке эстетических идей романтиков.

У Шеллинга на первый план выходит культ познания природы, в то время, как у романтиков, скорее – тревога за судьбу природы и всего мира. В романтизме понятия «бесконечное» и «хаос» идентичны. Хаос как бы является творящим началом природы. Для романтиков необходимостью является восприятие природы как хаоса. Представители романтизма стремятся к хаосу, как неперемennom условию универсального развития индивидуума, форме выражения абсолютной свободы. Шеллинг же, ищет способы контролировать природу со стороны человека путем познания ее тайн, чтобы жить с ней и в ней в полной гармонии.

Шеллинг формулирует мысль о том, что бессознательно-духовная природа благодаря наличию динамических противоположностей развивается по определенным ступеням, на одной из которых появляются человек и его творчество. «Природа и жизнь суть, по Шеллингу, непрерывное творчество, творя самих себя, они себя же самим себе открывают, они возвышаются в своем развитии со ступени на ступень, пока не кончают миром культуры и человека» [2].

Шеллинг полагал, что вслед за вопросом о возникновении сознания следует поставить вопрос о том, как сознание становится объектом, который существует вне субъекта и с которым согласуется представление последнего. Эта проблема исследуется в «Системе трансцендентального идеализма» [1], где рассматриваются ступени развития сознания и особое внимание уделяется «интеллектуальной интуиции», которая является непосредственным созерцанием своего предмета разумом. Она родственна эстетическому созерцанию, при этом способность к ней – удел лишь одаренных умов. Таким образом, у Шеллинга возникает эзотерическая теория познания, проникнутая характерным для романтиков аристократизмом.

Искусство же, рассматривается у Шеллинга с точки зрения того, как Я может осознать первичную гармонию между объективным и субъективным, с точки зрения того, как совершается «самосозерцание духа». Произведения искусства – продукт гения. Творческая деятельность свободна, но в то же время подчинена принуждению, она сознательна и бессознательна одновременно.

Искусство, по Шеллингу, – прообраз науки. В итоге философ делает вывод, что искусство есть «извечный и подлинный огранок» философии. По его мысли, науки родились из поэзии, а мифология является посредником между поэзией и науками. Центральное понятие искусства – символ. Символ отличается от схем и аллегорий. В схеме созерцается особенное через общее, в то время как в аллегории – общее через особенное.

Мифология – первичный материал искусства, почва, на которой вырастает художественное произведение. Шеллинг называет древнегреческую мифологию реалистической, а христианскую, в противопоставлении – идеалистической. Греки погружены в природу, идеальный мир у них на заднем плане, в то время как в христианстве природа является тайной, ведь миф живет в морали и истории. Шеллинг считал, что беда рационализма в том, что он убивает миф, истребить который невозможно. Шеллинг широко трактует понятие мифа, зачастую подразумевая художественный образ. В то же время, термином «образ» он не пользуется, так как «образ» для Шеллинга – слепок с предмета, его мертвая копия.

Поэзия, в эстетике Шеллинга, считается более высокой духовной потенцией, нежели изобразительное искусство, так как созидает идеи, а искусство лишь выражает их. Искусство – бытие, поэзия не имеет цели, кроме самой себя, это – продуцирование. В лирической поэзии преобладает свобода, она является самым субъективным видом поэзии. Также Шеллинг указывал на роман, как на высшее воплощение эпической формы. Роман – уже не эпос в чистом виде, это «соединение эпоса и драмы», поэтому он так важен в искусстве.

Широко применялся у йенских романтиков и термин Шеллинга «единение», из его работы «Философия искусства». Здесь речь идет о соединении реального и идеального, истины и необходимости, добра и свободы [3; 4]. Проблема «единого» является одним из важнейших моментов стыка эстетики ранних романтиков с философией искусства [5].

Следует отметить и мысли Шеллинга о трагедии и комедии. Он связывает трагический конфликт с диалектикой необходимости и свободы: свобода – в субъекте, необходимость – в объекте. Столкновение исторической необходимости с субъективными устремлениями героя составляет основу трагической коллизии. По Шеллингу, в столкновении свободы и необходимости не побеждает ни одна из сторон, точнее, побеждают обе стороны: трагический конфликт завершается синтезом свободы и необходимости, их примирением. Только из внутреннего примирения свободы и необходимости возникает желанная гармония. Вследствие такой интерпретации необходимости последняя у Шеллинга приобретает мистически-религиозный оттенок неотвратимости [3].

В меньшей степени разработана у Шеллинга проблема комического. Он видит сущность комедии в «переворачивании» свободы и необходимости: необходимость переходит в субъект, свобода – в объект, что является влиянием чисто романтической концепции иронии. Необходимость, ставшая капризом субъекта, разумеется, уже не есть необходимость. Шеллинг здесь переходит на позиции субъективизма.

Интересна и сама попытка классификации жанров и видов искусства. Шеллинг считал, что между ними нет стен, они все внутренне связаны между собой. Однако уничтожение этих границ у него часто переходит в пренебрежение к определенности предметного материала искусства, то есть к романтическому субъективизму.

Философский романтизм и эстетические воззрения Шеллинга сохраняют актуальность и в наши дни. В его эстетике обнаруживается, например, и схема «апполоновского» и «дионисовского», развитая Ницше, и теория культуры как «организма», продолженная Шпенглером и мн. др. Искания Шеллинга, чуткость к проблемам художественного творчества, глубокое и острое ощущение сквозной закономерности искусства составляют классическую традицию философии искусства. Применение диалектики к эстетическим проблемам в его философии, – теория трагического, постановка вопроса о синтезе искусств, концепция романа – компоненты эстетики Шеллинга, заслуживающие серьезного внимания со стороны любого человека культуры.

Список литературы

1. Шеллинг Ф. В. Й. Система трансцендентального идеализма. Перевод и комментарии И. Я. Колубовского; Ред. и вступ. статья П. Л. Кучерова. – Л.: изд-во ОГИЗ СОЦЭКГИЗ, 1936. – 455 с.
2. Берковский Н. Я. Романтизм в Германии. – СПб.: Азбука-классика, 2001. – 512 с.
3. Шеллинг Ф.В.Й. Философия искусства. М.: Мысль, 1966. – 496с. — С.19-43.
4. Шлегель Ф., Эстетика. Философия. Критика. В 2-х т., М. 1983, Том II, стр. 406.
5. Schelling F. W. J. Sämtliche Werke. Bd. II, Stuttgart 1856, S. 94.

КОНЦЕПЦИЯ ЛИНЕЙНОГО РАЗВИТИЯ Ж. А. КОНДОРСЕ

Тахватулин Кирилл Сергеевич, Вайс Евгений Юрьевич, 5 курс, ИИГСО

Новосибирский государственный педагогический университет

Слесивцева Вера Александровна – научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

Идея линейного прогрессивного развития сформулирована в теории французского математика, социолога и политического деятеля Жана Антуана Никола Кондорсе, который создал стройную концепцию восходящего развития человечества. В труде «Эскиз исторической картины прогресса человеческого разума» Ж. А. Кондорсе впервые попытался проследить значимость различных форм хозяйства, технических изобретений, научных и философских открытий для общего духовного развития человечества. Совокупность материально-хозяйственных и интеллектуальных явлений он рассматривал, подобно Вольтеру, как сложную систему, которую сегодня мы называем культурой. Центральный феномен этой системы – разум. Могущество разума, как выражение суверенной сущности человека, проявляется в том, что он не признает никаких запретных, непознанных сфер, для него не существует непререкаемых авторитетов. Главная задача разума по Кондорсе заключается в том, чтобы, осознав незыблемые законы природы и общества, направить общественное развитие к желаемой цели – достижению равенства, свободы, справедливости.

Ж. А. Кондорсе понимал ограниченность индивидуального разума, поэтому его теория сводилась к совершенствованию коллективного разума человечества, воплощенного в науке и искусстве. При этом он считал, что разум – универсальная характеристика человечества, не зависящая от расовой или национальной принадлежности. Именно на его основе, по мысли Кондорсе, будут вырабатываться единые для всего человечества экономические структуры, нравственные нормы, педагогические принципы и формулы политического устройства [1].

Ж. А. Кондорсе полагал, что прогресс разума необратим, хотя «прогресс может быть более или менее быстрым, но никогда развитие не пойдет вспять». Согласно его концепции, прогресс культуры носит кумулятивный характер, поскольку, чем больше достигнуто, тем быстрее можно двигаться дальше. Он ускоряется с каждым веком, с каждым поколением. Ж. А. Кондорсе был убежден, что никакое развитие ума и знания не может помешать прогрессу и счастью. Задержки прогресса, в конечном счете, объясняются невежеством, заблуждениями или прямым обманом. Все народы проходят одни и те же стадии развития. Однако некоторые народы двигаются быстро по пути прогресса, другие – медленнее. Поэтому более продвинутые народы должны помогать «отстающим» двигаться дальше [2].

Прослеживая ход культурной истории, Ж. А. Кондорсе выделяет в ней 10 основных эпох, своего рода культурных формаций, или цивилизационных стадий. Каждая из них базируется на определенной ступени развития разума. Он иллюстрирует свою теорию почти исключительно на материале европейской культуры, лишь изредка ссылаясь на сходные или контрастирующие примеры из других культур. Смена эпох, по его мнению, происходит вследствие какого-то творческого акта, побуждающего к следующей, более высокой стадии развития, обусловленной возрастанием и совершенствованием разума [3].

Список литературы

1. Кондорсе Ж. А. Эскиз исторической картины прогресса человеческого разума. М., 2010. 234 с.
2. Бадентэр Э., Бадентэр Р. Кондорсе (1743-1794). Ученый в политике. М., 2000. 395 с.
3. Хуссейн Х. Прогресс человеческого разума в философии истории Ж. А. Кондорсе // Теория и практика общественного развития. 2014. № 2. С. 1-5.

КОНЦЕПЦИЯ СТАДИЙ ХОЗЯЙСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ К. А. БЮХЕРА

Тахватулин Кирилл Сергеевич, Вайс Евгений Юрьевич, 5 курс, ИИГСО

Новосибирский государственный педагогический университет

Слесивцева Вера Александровна – научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

Немецкие исследователи часто обращались к разработке вопросов экономической истории. Одним из таких исследователей был Карл Бюхер, немецкий экономист, историк народного хозяйства и статистик. В своём главном труде «Возникновение народного хозяйства» Бюхер предложил трёхступенчатую схему развития хозяйства («домашнее хозяйство», «городское хозяйство», «народное хозяйство»). На I-й ступени – «домашнего хозяйства» – предметы потребляются в том же хозяйстве, где они произведены, на II-й ступени – «городского хозяйства» предметы переходят непосредственно от производящего их хозяйства к потребляющему, на III-й ступени – «народного хозяйства» предметы переходят от производителя к потребителю через ряд посредствующих промежуточных звеньев [1].

Исследуя экономику докапиталистических обществ, Бюхер подчёркивал её натурально-хозяйственную основу, но при этом он приуменьшал роль обмена, торговли в древности и в средние века. Тем не менее, его работы по истории средневековых городов содержат ценный материал по численности городского населения, организации ремесла и др. Также важным нам кажется то, что Бюхер вводит классификацию капиталистических форм промышленности [2].

К. Бюхер предложил свою периодизацию истории развития хозяйства. В качестве критерия периодизации он избрал длительность пути товара от его непосредственного производителя до конечного потребителя [3]. Им были выделены следующие стадии развития:

1. Домашнее хозяйство. На этом этапе развития продукты потребляются там же, где произведены.

2. Городское хозяйство. Здесь производитель и потребитель – уже разные субъекты, но на пути товара от одного субъекта к другому не возникает никаких посредников.

3. Народное хозяйство. А вот на этой стадии такие посредники как раз и появляются. Производитель работает на точно неизвестный ему рынок; прежде, чем дойти до конечного потребителя, товар проходит через «руки» множества посредников. На этой, самой высшей стадии развития, большую роль играют финансовые рынки и учреждения.

Список литературы

1. Бюхер К. А. Возникновение народного хозяйства. М., 2012. 726 с.
2. Щеголевский В. А. Основные положения исторической школы в Германии о рыночной экономике и государстве в контексте развития экономической мысли конца XVIII – начала XX в // Вопросы экономики и права, 2011. № 33. С. 17–21.
3. Левитский В. Ф. История политической экономии в связи с историей хозяйственного быта // Историко-экономические исследования, 2011. № 3. С. 88–100.

ЧТО ВЫБРАТЬ: СПЕЦИАЛИТЕТ ИЛИ БАКАЛАВРИАТ С МАГИСТРАТУРОЙ?

Терентьева Дарья Александровна, 1 курс Политехнический институт

Сибирский федеральный университет

Колотов Андрей Васильевич – научный руководитель, кандидат технических наук, доцент

Актуальность темы нашей работы определяется тем, что в настоящее время решается вопрос модернизации высшего образования в России, пересматриваются образовательные программы, модели обучения. В данной статье проведено сравнение уровней профессионального высшего образования специалитета, бакалавриата и магистратуры, рассмотрены их преимущества и недостатки.

Основной методом нашего исследования основан на междисциплинарном подходе и анализе научных статей по данной проблеме [1-9] и результатах опроса студентов первого курса инженерных специальностей нашего университета.

Между специалитетом и бакалавриатом есть много отличий, но объединяет их одно – это высшее образование. Высшее образование готовит кадры высокой квалификации. Выпускники ВУЗов имеют большие шансы занимать руководящие должности.

Очевидно, что многие выпускники после окончания школы задумывались что выбрать: специалитет или бакалавриат и магистратуру.

С 2009 года стала быстро распространяться Болонская система образования, при этом специалитет нигде не делся, он успешно продолжает существовать в ВУЗах вместе с бакалавриатом. Это связано с тем, что сложные научные, технические и медицинские специальности не уложились в «болонские рамки». В итоге возникло непонимание, многие абитуриенты и не только они, не отличают специалитет от бакалавриата, считают это одним и тем же, что совершенно не верно. Так чем же отличается специалитет от бакалавриата? Давайте для начала разберемся со специалитетом.

Специалитет – это уровень высшего образования, по окончании которого присваивается квалификация специалиста. В среднем срок освоения программы специалитета 5...6 лет. Диплом специалиста котируется на территории Российской Федерации и стран СНГ.

В первые годы обучения специалист, как и бакалавр, получает базовые знания по направлению, но на последних курсах его уже готовят по узкому профилю для выбранной специальности. По окончании обучения специалисту вручается диплом по выбранной специальности: например, экономист, врач, менеджер, юрист. То есть специалистов готовят к работе в конкретной сфере. При желании специалист может потом продолжить свое обучение, поступив в магистратуру (до недавнего времени специалисты не имели права поступать в магистратуру на бюджет, но в последнее время ведутся разговоры о такой возможности), ординатуру (для врачей, которые хотят специализироваться на определенной области медицины), адъюнктуру (юридические, военные специальности) или аспирантуру (для занятий наукой и преподавательской деятельностью).

Поговорим о преимуществах и недостатках специалитета.

К преимуществам можно отнести: выше шансы устроиться на работу, среди работодателей диплом специалиста ценится больше; после специалитета будет легче начать заниматься научной деятельностью; считается, что специалитет включает в себя программы и бакалавриата, и магистратуры; выпускники специалитета имеют возможность сразу поступить в аспирантуру, им не требуется заканчивать магистратуру.

Недостатки специалитета: выпускники специалитета могут пойти в магистратуру только на платной основе так как это считается уже вторым высшим образованием; диплом специалиста не котируется за рубежом, там действует двухуровневая Болонская система.

Бакалавриат – это только первая ступень высшего образования. Это образование дает базу знаний для получения профессии. После окончания присваивается квалификация «бакалавр» и выпускники получают возможность пойти учиться в магистратуру [10].

Преимущества бакалавриата: «бакалавриат относится к Болонской двухуровневой системе образования, это дает возможность выпускнику уехать за границу и там либо продолжить обучение, либо работать», но на наш взгляд этот тезис спорный; по сравнению со специалитетом обучение длится на год меньше; программы обучения бакалавриата носят практико-ориентированный характер, а не узко направленную специальность, поэтому у выпускников появляется большой выбор места работы; после бакалавриата при поступлении в магистратуру можно уже выбрать более узкую направленность; при поступлении в магистратуру студенты также имеют возможность обучения на бюджетной основе, так как магистратура считается второй ступенью высшего образования.

Теперь о недостатках: работодатели не сильно ценят бакалавров, считается, что четырех лет мало для получения хороших профессиональных навыков; поступить после бакалавриата на бюджет в магистратуру хоть и можно, но это довольно сложно сделать.

В Политехническом институте Сибирского федерального университета был проведён выборочный опрос в электронной среде «e-Курсы» среди студентов первого курса и полученные результаты представлены диаграммами на рис. 1.

В первом вопросе студенты отвечали, что, по их мнению, лучше: специалитет или бакалавриат. 63 процентов ответили, что специалитет лучше, при этом в вопросе «по какой программе обучаетесь вы?», 73 процента обучаются по программам бакалавриата. В последнем вопросе студенты аргументировали свои ответы.

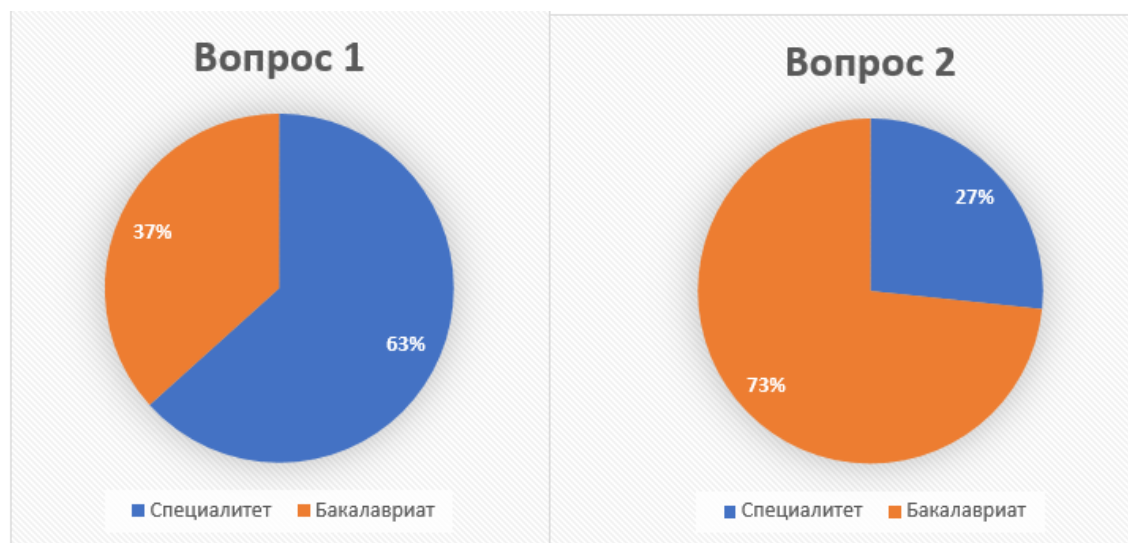


Рис. 1. Результаты опроса студентов первого курса

В пользу специалитета были приведены следующие аргументы: уже законченное высшее образование; короче срок обучения; более узкий профиль.

В пользу бакалавриата: возможность трудоустройства за границей; обширнее объем знаний; больше вариантов для выбора места трудоустройства.

Проанализировав данные, в целом можно сказать, что студенты больше склоняются к программам специалитета, но программы специалитета готовят не по всем направлениям, поэтому многие сделали выбор в пользу профессии мечты и пошли учиться по программе бакалавриата.

Какую программу все же выбрать выпускнику? Очевидно, что выбор программы должен зависеть от конкретных целей абитуриента: имеет ли место желание работать за границей или остаться в России, работать по узкой специальности или иметь больший выбор направлений профессий и конечно же планируемый уровень заработной платы.

Так же при выборе программы нужно трезво оценивать свои возможности. Не стоит забывать и о финансовой составляющей. При поступлении на бюджет по программе специалитета выпускник имеет возможность трудоустройства в соответствии с квалификацией полученной специальности, в то время как после бакалавриата скорее всего придется поступать в магистратуру, а это не всегда бесплатно. Если посмотреть статистику, на бюджетное отделение магистратуры попадают всего 20% выпускников бакалавриата.

Таким образом, не важно на какую программу обучения мы выбираем – важны знания, умения, навыки, которые мы получаем на протяжении всего обучения в вузе, необходимые для вхождения в рынок труда, успешной карьеры и востребованности.

Список литературы

1. Черных, С. И., Борисенко И.Г. Статус инженерного образования: смыслы новые - форма и содержание старые // *Философия образования*. 2022. Т. 22. № 2. С. 53-70. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20220204>.
2. Черных, С. И., Борисенко И. Г. Цифровые технологии в образовании и их влияние на изменение человеческого капитала // *Философия образования*. 2020. Т. 20. № 3. С. 5-20. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20200301>.
3. Черных, С. И., Борисенко И.Г. Цифровая образовательная среда - основной тренд трансформации образования // *Философия образования*. 2021. Т. 21. № 3. С. 5-17. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20210301>.
4. Петров В.В. Трансформация отечественной системы ВПО: сдерживающие факторы и неоднозначность оценки. *Профессиональное образование в современном мире*. 2021;11(3):23-32. URL: <https://doi.org/10.20913/2224-1841-2021-3-03>.
5. Черных С. И., Борисенко И. Г. Цифровые технологии в образовательных взаимодействиях: проблема доверия. *Философия образования*. 2023. Т. 23. № 1. С. 49-64. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20230104>.
6. Борисенко И. Г., Камашев С. В., Косенко Т. С., Наливайко Н. В., Цыцку Т.А. От образования человека - к эффективной экономике: социально-философский аспект // *Философия образования*. 2015. № 6(63). С. 41-49. URL: <https://doi.org/10.15372/PHE20150604>.
7. Черных С.И., Паршиков В.И., Панарин В.И. Конкурентоспособность российского образования на мировом рынке образовательных услуг // *Профессиональное образование в современном мире* 2014. № 3(14). С. 22-31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22960312>.
8. Черных С.И. Образование как фиктивный капитал // *Профессиональное образование в современном мире*. 2020. Т. 10. № 1. С. 3400-3408. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20200102>.
9. Панарин В.И., Паршиков В.И., Черных С.И. Гуманитарная культура как условие трансформации образования. *Профессиональное образование в современном мире*. 2016. Т. 6. № 1. С. 34-39. URL: <https://doi.org/10.15372/PEMW20160105>.
10. Бакалавриат или специалитет: что лучше? [электронный ресурс] // URL: https://fulledu.ru/articles/989_bakalavriat-ili-specialitet-chto-luchshe.html?ysclid=laqqsshlyd208344881.

ТОТАЛИТАРИЗМ В США И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВЕСЬ МИР

Терещенко Дарья Олеговна, 3 курс, факультет мировой экономики и права
Сибирский государственный университет путей сообщения
Балахнин Валерий Витальевич – научный руководитель, старший преподаватель

Понятие «тоталитаризм» впервые возникло в окружении Муссолини (итальянского политического деятеля) в середине двадцатых годов. В тридцатые годы «тоталитарным» стал называть себя гитлеровский режим в Германии [1, с. 436]. Тогда же это понятие вошло в обиход научной и публицистической литературы Запада для обозначения фашизма. Статус научной концепции за этим термином утвердил собравшийся в 1952 году в США политологический симпозиум, где тоталитаризм был определён как «закрытая и неподвижная социокультурная и политическая структура, в которой всякое действие — от воспитания детей до производства и распределения товаров — направляется и контролируется из единого центра».

Признаки тоталитарного политического режима:

1. государство стремится к глобальному господству над всеми сферами общественной жизни, к всеохватывающей власти;
2. монопольный государственный контроль над экономикой, средствами массовой информации, культурой, религией и т.д., вплоть до личной жизни, мотивов поступков людей;
3. абсолютная «правовая», а точнее, антиправовая регламентация общественных отношений, которая базируется на принципе «дозволено только то, что прямо разрешено законом»;
4. государственная власть формируется бюрократическим способом, по закрытым от общества каналам, и недоступна для контроля со стороны народа;
5. доминирующим методом управления становится насилие, принуждение, террор;
6. господство одной партии, фактическое сращивание ее профессионального аппарата с государством, запрет оппозиционно настроенных сил;
7. права и свободы человека и гражданина носят декларативный, формальный характер, отсутствуют четкие гарантии их реализации [2, с. 108].

Утверждение тотального контроля началось после событий 9 сентября 2001 года, сопряженных с терактами в США, повлекших за собой гибель более 3 тысяч человек и разрушение одного из символов Америки – небоскрёбов Всемирного торгового центра.

Несмотря на то, что сама по себе террористическая атака вплоть до настоящего времени вызывает много вопросов в плане ее организации и осуществления, руководство США сумело, воспользовавшись шоком американского общества, провести на законодательном уровне мероприятия по ограничению не только общепринятых гражданских, но и конституционных прав и свобод американских граждан.

Так, в соответствии с так называемым Актом «О сплочении и укреплении Америки путём обеспечения надлежащими средствами, требуемыми для пресечения и воспрепятствования терроризму» 2001 года, более известном как «Патриотический акт», силовым структурам США были предоставлены полномочия по вмешательству в частную жизнь граждан. В частности, полному контролю могли подвергаться телефонные переговоры, СМС-переписка, а также электронная почта любого гражданина, если спецслужбы сочтут необходимым данные действия в связи с обеспечением национальной безопасности. ФБР получило право проверять также, какие книги берёт в библиотеке подозрительный гражданин, какие сайты посещает с компьютеров, установленных в общественных местах, а также запрашивать любую дополнительную информацию о лице в других государственных и коммерческих учреждениях.

Таким образом, администрации США удалось протолкнуть с помощью «Патриотического акта» целый ряд мер, которые до той поры рассматривались как нарушение основ американской демократии.

Данные действия – утверждение тотального контроля и вмешательства в частную жизнь – в последующем получили развитие и на глобальном уровне. С этой целью США совместно с Британией, Канадой, Австралией и Новой Зеландией создали систему глобального электронного шпионажа «Эшелон». Система предназначена для перехвата и анализа телефонных переговоров, факсов, электронных писем и других информационных потоков по всему миру путём подключения к каналам связи, таким как спутниковая связь, телефонная сеть общего пользования, СВЧ-соединения. Примечательно, что по своему составу система «Эшелон» – англо-саксонская. Ни Францию, ни Германию, ни других союзников и клиентов более мелкого калибра США к участию в ней не пригласили. Это означает, что эти страны, хотя и являются их союзниками, но все же союзниками второго плана, доверие к которым со стороны США весьма ограничено.

Очевидными проявлениями нового англо-саксонского тоталитаризма является диктат США во взаимоотношениях с субъектами международных отношений, в рамках которых целенаправленно внедряется принцип «кто не под эгидой США, тот против них». Именно этим объясняется весьма сдержанное отношение США к Франции, Германии, Венгрии и ряду других стран в противовес к более чем благоприятному их отношению к Польше, Украине и странам Балтии, поскольку те открыто демонстрируют свою лояльность США и готовность идти на любые жертвы ради американских интересов.

Вполне закономерно, что именно Россия, провозгласившая приоритет традиционных ценностей, оказалась на пути распространения этих суррогатов и расползания их тоталитаризма по другим, еще не

пораженным ими регионам мира. Именно этим объясняется та ожесточенность, посредством которой США и их союзники по коллективному Западу посредством технологий «культуры отмены» стремятся отменить все то, что связано с Россией, ее историей, культурой, ее настоящим и будущим. Все это позволяет констатировать, что современная идеология США и коллективного Запада – это и есть «культура отмены», «культура» переформатирования массового общественного сознания с целью обеспечения его контроля для достижения целей господства. Причем, «новые ценности», предлагаемые Западом в качестве глобальной перспективы для всего человечества, носят явно деструктивный характер. «В этом смысле глобализация является своекорыстным проектом нашего времени, а не некой естественно-исторической реальностью, которой «нет альтернативы». Не случайно глобализация сопровождается столь откровенным демонтажом не только социального государства и связанных с ним демократических социальных гарантий, но и демонтажом гуманистической морали, подменяемой социал-дарвинистской апологетикой «естественного рыночного отбора» [3, с. 128]. Понимание этого чрезвычайно важно для выработки соответствующих мер для нейтрализации и противодействия этой идеологии, а, следовательно, и попыткам расползания утвердившегося в Старом Свете англо-саксонского тоталитаризма.

Примеры проявления тоталитаризма:

1. Джулиан Ассанж

На территории посольства Эквадора в Лондоне основатель WikiLeaks Джулиан Ассанж скрывался с 2012 года. Последнее время его безопасность была под угрозой — Ассанжу отказывались предоставлять политическое убежище, ссылаясь на якобы обвинения в преступлениях на сексуальной почве. На деле же, как считают сотрудники десятков мировых СМИ, основатель крупнейшего в мире портала разоблачений, стал не мил правительству Эквадора после публикации на WikiLeaks материалов, связанных с коррупционным скандалом с офшорными бумагами, касающимися президента Эквадора Ленина Морено.

Не секрет, что сильнее остальных в задержании Ассанжа заинтересованы американские власти — еще в 2010 году WikiLeaks начал выкладывать на своих страницах секретные материалы США, среди которых подробности военных операций в Афганистане и Ираке, а также доказательства реальных условий содержания заключенных в лагере Гуантанамо.

2. Бывший сотрудник Агентства национальной безопасности (АНБ) США Эдвард Сноуден

В июне 2013 Эдвард Сноуден передал двум крупным изданиям секретные документы АНБ, из которых стало известно, что сотрудники агентства не только следят за тысячами политиков всего мира, но еще и свободно прослушивают телефонные разговоры обычных американцев. Разоблачение в итоге изменило всю систему защиты персональных данных в США. Под давлением общественности американское правительство вынуждено было пересмотреть свое законодательство в отношении сбора информации. А люди поняли, что каждое их слово фиксируется, и свобода в их стране теоретическая [1].

В недавнем интервью газете The Guardian Эдвард Сноуден признался, что ни о чем не жалеет, и его разоблачение 2013 года — это начало, впереди много работы. Это лекции, семинары и консультации на тему защиты персональных данных — беглый специалист крайне востребован и гастролирует как приглашенный эксперт по всему миру. Также он продолжает работать над собственным программным обеспечением для защиты от слежки.

Возникает вопрос, чем вызвана столь жесткая реакция западного мира, всегда кичившегося своей «свободой слова», на вышеупомянутые разоблачения Ассанжа и Сноудена. По мнению М. Калашникова и С. Кугушева, западная модель глобализации «предлагает американизацию всего мира, деградацию, а затем и полное исчезновение систем ценностей, культурных традиций, моделей поведения, свойственных различным цивилизациям Земли» [4, с. 395]. Для реализации данного проекта и необходим тотальный контроль над информационным полем, который дает возможность установления нового мирового порядка, управляемого США, в интересах своих ТНК.

Список литературы

1. Политология. Словарь-справочник. – Составитель-автор А. П. Угроватов. – Новосибирск: Издательство ЮКЭА, 2006. – 488 с.
2. Пушкарева, Г. В. Политология: учебник и практикум для вузов / Г. В. Пушкарева. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 295 с.
3. Панарин А. Глобализация как вызов жизненному миру. За Хайдеггера//Сумерки глобализации: Настольная книга аниглобалиста: Сб. М.: ООО «Издательство АСТ: ЗАО НПП «Ермак», 2004. С. 123-154.
4. Калашников М. Третий проект. Точка перехода: книга-расследование. М.: АСТ: Астрель, 2006. 733 с.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Ткаченко Яна Николаевна, 3 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

Распорядок дня является нормативной основой жизнедеятельности для всех студентов. Но, это должно быть индивидуально для каждого: в зависимости от конкретных условий, состояния здоровья, уровня успеваемости, личных интересов, склонностей и навыков ученика. Важно обеспечить постоянство определенного вида активности в течение дня, не допуская значительных отклонений от указанной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и построен с учетом непредвиденных обстоятельств.

Как следует из практики, соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решить множество важных задач: увеличить количество и качество выполняемой работы в единицу времени, сохранить способность работать интенсивно и эффективно на протяжении всего рабочего процесса, избежать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, меньше испытывать усталость часто для того, чтобы избежать переутомления, т.е. в конечном счете, следовательно, оптимальный образ жизни помогает человеку не только сохранить, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое. Однако, помимо здоровья сберегающей функции, рациональный режим труда и отдыха выполняет также воспитательную роль. Это способствует развитию таких качеств характера, как дисциплинированность, организованность, целеустремленность, ответственность. Необходимо соблюдать оптимальный образ жизни для каждого человека, независимо от его возраста и рода занятий. [1].

Прежде всего, необходимо определить время, затрачиваемое на учебную деятельность, вне учебное и свободное время в соответствии с гигиенически приемлемыми стандартами. В соответствии с этими нормами студенческий день делится на две части по 12 часов. Первая часть – это учебные занятия в аудитории, которые занимают не менее 6 часов ежедневно, и самоподготовка в течение оставшихся 4-6 часов. Вторая часть дня посвящена восстановлению организма (сон, отдых, питание) и личностному развитию (хобби, общественная деятельность, общение, физическая активность и т.д.). Выходные содержат 12 часов резервного времени, не потраченного на образовательные мероприятия.

Однако следует подчеркнуть, что важно не только регулярно, своевременно отдыхать (чего чаще всего не соблюдают респонденты), важно также делать это правильно. Поскольку интеллектуальная деятельность студентов характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения и в то же время низкой двигательной активностью или ее отсутствием, восстановление работоспособности студентов невозможно без физических нагрузок, без чередования умственного и физического труда, без смены одного вида деятельности на другой [2].

Определенную часть ответственности за правильный образ жизни студентов несет учебное заведение. Поэтому преподавательскому составу университета следует: увязывать количество заданий для самостоятельной работы студентов с учебным планом и, по возможности, координировать деятельность между ними в этом отношении, равномерно распределяя задания в течение семестра; не пренебрегать временем перерывов в учебе, предназначенных для студенческих отпусков, не используйте его для образовательных мероприятий. Администрация университета должна: скорректировать расписание занятий, устраняя недостатки, где это возможно.

Для нормального функционирования нашего организма период сна должен состоять из 7-9 часов. Недостаток сна - это огромная нагрузка на организм, которая может привести к таким последствиям, как тошнота, обмороки, головокружение, головная боль, боли в сердце, ожирение, депрессия. Каждый из этих факторов негативно влияет на самочувствие и настроение человека.

Таким образом можно сделать следующие выводы:

- Чтобы повысить мотивацию, необходимо ставить перед собой цели, причем цели не только текущие, но и перспективные (например, чего мы хотим достичь к окончанию учебы, через 5, 10 лет).
- Овладеть навыками научной организации работы. Составить четкий план действий на день, неделю, месяц, семестр. Использовать жесткое-гибкое планирование. Чтобы выполнить даже самую маленькую задачу, определить лимит времени.
- Правильно расставлять приоритеты, выделять главное и второстепенное, срочное и неважное, не откладывать дела на потом, проявлять твердую решимость.
- Не стремиться постоянно контролировать ситуацию в одиночку, не бояться прибегать к посторонней помощи, распределять обязанности в группе.
- Постараться полностью исключить из своей жизни такие поглотители свободного времени, как "зависание" в социальных сетях и компьютерных играх, частый просмотр новостных лент, долгие разговоры по телефону, общение с навязчивыми собеседниками и т.д.; научиться говорить "нет" там, где это необходимо, к себе и другим.
- Не превращать отдых в пассивное развлечение, планировать время для него так же, как для работы [3].

Соблюдая наиболее подходящий режим дня, человек лучше адаптируется к меняющимся внешним и внутренним условиям. Если физиологические ресурсы организма иссекаются, возникает чувство дискомфорта, быстрая утомляемость в течение дня, упадок сил, высокий риск заболеваемости, а также растущий уровень стресса. Из этих состояний довольно сложно вернуться в обычное работоспособное состояние, поэтому необходимо вести хорошо организованный образ жизни: соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне, физических упражнениях. При ежедневном соблюдении одного и того же режима организм быстро привыкает к нему, в дальнейшем, после выполнения одного вида деятельности, он быстро готовится и перестраивается для другого, будь то отдых после тренировочных занятий или подготовка к семинарам после посещения тренажерного зала. Все эти действия закрепляются цепочкой условных рефлексов.

В заключение вы можете скачать следующее: только личная ответственность студента за свою жизнь может изменить ситуацию, значительно улучшить качество его жизни, обеспечить личностный и профессиональный рост.

Список литературы

1. Полишкене Й. Формирование ориентации студентов на здоровый образ жизни в деятельности вуза и преподавателя физического воспитания / Й. Полишкене. // Электронный научный журнал. - 2017. - № 2-2 (17). - С. 240-243.
2. Батурин А.Е. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки // А.Е. Батурин, Ю.Н. Лосев, В.Н. Коваленко. // Педагогический журнал. - 2018. - Т. 8. № 2А. - С. 326-334.
3. Гурьев С.В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С.В. Гурьев. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2019. - № 1 (12). - С. 69-82/

АГРАРНАЯ РЕФОРМА СТОЛЫПИНА И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ АПК РОССИИ

Трегубов Артём Алексеевич, студент 1 курса, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет

Коновалов Александр Владимирович – научный руководитель, доцент, кандидат исторических наук

Исследуемый вопрос актуален, потому что развитие АПК России сегодня имеет стратегически важное значение. Благодаря развитой аграрной промышленности исключается продовольственная, сырьевая и другие зависимости Российской Федерации.

Внутренние проблемы Российской империи, в том числе не удачная русско-японская война, привели к первой русской революции. Манифест от 17 октября 1905 г. провозгласил политические свободы и создание парламента, однако, как сразу стало ясно, такие уступки не представлялись достаточными даже для большинства либералов. Первому премьеру графу С.Ю. Витте не удалось сформировать коалицию совместно с представителями общественности — они не выразили власти доверия. На выборах в Государственную думу первого созыва победили конституционные демократы. Они гордились своими «друзьями слева» и требовали всеобщей амнистии, в том числе для бомбистов. Войти в новое правительство, которое должно было предстать перед Думой, мог далеко не всякий кандидат. С подачи нового премьера И.Л. Горемыкина министром внутренних дел был назначен саратовский губернатор Петр Аркадьевич Столыпин.

Петр Аркадьевич, несомненно, выделялся среди государственных деятелей своего времени. Он совершенно не походил на типичного представителя высших эшелонов петербургского чиновничьего мира — подчеркнуто светского, сухого и рационалистичного. Происходивший из старинного муромского дворянского рода (а по материнской линии и вовсе Рюрикович) Столыпин олицетворял исторические устои Отечества. Его отличали удивительная воля и цельность натуры, не столь характерные для людей той эпохи. Так же Петр Аркадьевич отличался большим прагматизмом. Именно прагматизм и стал основой его политической программы [1].

В основе замыслов Столыпина лежали предыдущие проекты реформирования деревни, правительственные решения, идеи С.Ю. Витте и В.И. Гурко. Основной задачей реформы являлось создание класса собственников в деревне, постепенная ликвидация общины и переход к хуторскому и частнособственническому землевладению.

Целями столыпинских преобразований в аграрной сфере являлись, по мнению исследователей, создание крепкого крестьянского хозяйства в помощь динамично развивающейся промышленности и расширение социальной опоры власти за счет расширения слоя сельских капиталистов [2].

Аграрный вопрос в дореволюционной России имел важное значение, потому что Россия в большей части являлась аграрной страной. После проведения Столыпиным земельной реформы 1861 г. помещики и монастыри в своей собственности имели 42 % земли, а в распоряжении общин находилось - 58 % земли. 30 тыс. помещиков имели столько земли, сколько 10.5 млн крестьян.

В основном это были мелкие натуральные хозяйства с очень слабым техническим оснащением, они не могли применять современные достижения агрономии. В среде крестьян постепенно начала увеличиваться прослойка крепких хозяйств (кулаков). Крестьянский надел был слишком мал, чтобы обеспечить потребности

крестьянской семьи. Это обстоятельство побуждало крестьянина и членов его семьи заниматься различным ремеслом, искать дополнительный источник дохода у помещиков и кулаков или в городских предпринимателей.

Начиная проводить реформу, Петр Аркадьевич Столыпин вместе с царским правительством не собирались затрагивать помещичьих землевладений, а предполагали решить аграрный вопрос ликвидацией крестьянских общин, чтобы в будущем создать кулацкие хозяйства в новых, освоенных районах, а также на пустующих сибирских землях и восточных окраинах страны. Главное место в этих преобразованиях занимал указ от 9 ноября 1906 г. о порядке выхода крестьян из общины и закреплении в личную собственность наделенной земли. После утверждения Думой и Государственным советом этот указ получил название Закона от 14 июня 1910 г.

Этот закон гласил, что каждый домохозяин-общинник получал право требовать закрепления своего надела в личную собственность. Если же он владел наделом, который превышал душевую норму, то излишек по его желанию мог быть выкуплен им у общины по ценам значительно ниже рыночной стоимости. Домохозяева-общинники могли требовать от общества выделения пая в виде цельного участка - хутор или отруб. За 10 лет до 1916 г. из общины выделилось более 2 млн домохозяев.

К тому моменту, когда проведение Петром Аркадьевичем реформы подходило к концу, в рядах пролетариата произошло значительное пополнение, свыше 1,3 млн крестьян вышли из общины и продали свои земельные наделы. 14,1 % всей территории, принадлежавшей общине, попало в частную собственность крестьян-общинников. На этой территории образовалось около 1,6 млн хозяйств, которые имели общую площадь до 16 млн десятин земли (ок. 10 % всех дворов европейской России). В ходе реформирования во многих регионах империи крестьяне выступали против разрушения общин, таким образом хутор не получил особого распространения [3].

Реформа создавала рыночную институциональную среду для крестьянской экономики. Ее ни в коем случае нельзя назвать провальной. Эта реформа была в своей основе адекватной происходившим процессам рыночной трансформации крестьянского хозяйства. Намечившиеся ранее прогрессивные процессы аграрного развития продолжались и усиливались в период реформы, и темпы роста производства, по крайней мере, главной продукции сельского хозяйства — хлебов — не снижались, а урожайность возросла.

Перспективы изучения истории столыпинской реформы видятся в расширении контекста долгосрочных тенденций аграрной эволюции. Необходимо продолжить исследование выявленной смены тенденций в динамике урожайности по губерниям, произошедшей на рубеже XIX-XX веков. Так же актуальными остаются задачи углубленного исследования других отраслей сельского хозяйства, кроме зернового производства, которые хуже обеспечены историческими источниками, и включения их результатов в общий контекст аграрной истории [4].

Осуществляя реформу 1911 г., П.А. Столыпин многим рисковал: переселенческая политика оказывала временное снижение объемов производства сельскохозяйственной продукции как минимум, потому что крестьянам необходимо было как минимум обустроиться на новом месте. Пойти на этот риск, безусловно, стоило, так как в дальнейшем, в судьбе России, хлеб сибирских крестьян сыграл немаловажную роль, обеспечивая провизией все Российское государство в его критические периоды.

Современное российское общество имеет такую специфическую социальную стратификацию, которая не позволяет включить население в софинансирование социальных реформ в различных областях общественной жизни, например ЖКХ, здравоохранение, образование и медицина, без чего проведение будущих реформ будет являться весьма проблематичным. Вряд ли оправданно рассчитывать на определенный рост рынка потребления, при нынешних объемах которого невозможен быстрый рост экономики, следовательно, возникает задача увеличения ВВП в ранее обозначенные сроки. В ближайшее время чрезвычайно оптимистично ожидать изменения в структуре формирования доходных частей бюджетов разного уровня, в том числе в увеличении доли участвующего населения, а также появлении новых устойчивых гражданских институтов.

Несомненно, количество населения, проживающего в сельской местности, в Российской Федерации слишком высоко для развитой страны, которая стремится сделать высокие технологии основой ведения хозяйственной деятельности. Определенное уменьшение доли сельского населения, в совокупности с ростом размеров земельных участков, представляется необходимым условием увеличения объемов производства и оптимизации социальной структуры. Тесно связаны с этим и вопросы государственной поддержки села, регулирования рынка, стимулирования технического прогресса. До начала XX века в этой области доминировало представление, наследовавшееся от советского периода. Деревню сначала, в период правления Сталина, «ограбили» и поставили на грань выживания, а со второй половины 1950-х годов власти начали проводить масштабные программы поддержки села, что не имело ожидаемого результата. Большинство инвестиций, вкладываемых СССР в социальные инфраструктуры, не останавливали ухудшение качества человеческого капитала. Отток наиболее предприимчивой молодежи в город увеличивался.

На этом фоне использование подходов, определенных в ходе разработки и реализации аграрных реформ Столыпина, означает переориентацию на поддержку экономической самостоятельности сельского населения, вместо бесперспективных попыток субсидирования повышения качества жизни на селе. Крестьянское население должно получить возможность реально интегрироваться в рынок, а не жить в расчете исключительно на помощь государства. При этом правительству необходимо через налоговую политику

способствовать снижению доходности транзакционных секторов экономики, прежде всего в сфере финансов. Таким образом, в частности у новых участников рынка появится определенная заинтересованность для инвестиции в инновационные сектора. Закономерное внедрение инноваций в область сельского хозяйства должно рассматриваться не как самоцель, а в качестве инструментальной ценности. Инноваций, актуальность внедрения которых сегодня крайне высока, должны остановить отток молодежи из сельской местности и привлечь дополнительную рабочую силу, в лице людей, заинтересованных как в получении дохода, так и профессиональных специалистов, которым требуются актуальные рабочие места[5].

Основной задачей АПК является увеличение использования биотехнологических методов и механизмов развития сельского хозяйства, которые позволят нашей стране решить задачи по импортозамещению сельскохозяйственной продукции, в частности сырья, агропродовольственном рынке Российской Федерации [6].

Список литературы

1. Гайда Федор Александрович П. А. Столыпин: консерватор и проблемы модернизации // Вестник Московского университета. Серия 8. История. 2012. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/p-a-stolypin-konservator-i-problemy-modernizatsii> (дата обращения: 31.01.2023).
2. Юркина Н.Н. Направления и противоречия столыпинской аграрной реформы // Преподаватель XXI век. 2019. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-i-protivorechiya-stolypinskoy-agrarnoy-reformy> (дата обращения: 05.02.2023).
3. Россия: Иллюстрированная энциклопедия. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 600 с.: ил. ISBN 978-5-373-01148-8
4. Кузнецов Игорь Анатольевич СТОЛЫПИНСКАЯ АГРАРНАЯ РЕФОРМА И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЕВРОПЕЙСКОЙ РОССИИ В КОНЦЕ XIX - НАЧАЛЕ XX ВЕКА // Крестьяноведение. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stolypinskaya-agrarnaya-reforma-i-proizvoditelnost-selskogo-hozyaystva-evropeyskoy-rossii-v-kontse-xix-nachale-xx-veka> (дата обращения: 05.02.2023).
5. Усынин Юрий Константинович, Яковлев Лев Сергеевич Опыт столыпинской реформы в концептуализации современной аграрной политики // Вестник ПАГС. 2012. №2 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-stolypinskoy-reformy-v-kontseptualizatsii-sovremennoy-agrarnoy-politiki> (дата обращения: 05.02.2023).
6. Воронин Б.А., Маслаков В.В., Сарабский А.А., Федоров М.В., Потехин Н.А. Земельно-аграрная реформа П. А. Столыпина и развитие сельского хозяйства современной России // АБУ. 2016. №10 (152). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zemelno-agrarnaya-reforma-p-a-stolypina-i-razvitie-selskogo-hozyaystvav-sovremennoy-rossii> (дата обращения: 26.03.2023).

ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЕСТЕСТВЕННОГО ПРАВА В ФИЛОСОФИИ КИНИКОВ

Тур Илья Андреевич, 1 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Софиенко Мира Борисовна - научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Философский взгляд на человека способствовал противопоставлению в нем разумного и телесного начал. Выдвинув разум как единственный критерий, отделяющий человека от животного, мыслители тем самым противопоставили человеческий мир миру природы. Человек был фактически отделен от природы и помещен в иную реальность – социальную систему, полис. Аристотель сформулировал это в двух известных сентенциях: «Человек есть общественное животное» и «Человек есть политическое животное». Иными словами, полис – своеобразный город-государство, характерный для Древней Греции был противопоставлен природе, в которой существовали неразумные живые существа – животные. Разумеется, в отличие от человека, который живет по законам полиса, животные – низшие существа, подчиняющиеся законам природы. Поэтому человек должен пестовать в себе разум и добровольно следовать законам собственного полиса.

Однако такое положение дел устраивало далеко не всех людей, проживающих в городах – государствах. Помимо полноправных граждан, которых полисные порядки, в общем, устраивали, существовало много так называемых «неполноправных» – метеков и рабов, живущих в полисе, но не пользующихся преимуществами, которые давало людям положение полноправных граждан. И примерно к IV веку до н.э. в древнегреческой философии появились люди, которые стали называть себя «киники» (κῑνῑκῑ) - что в переводе с греческого языка означает «собака».

Так возник кинизм – направление древнегреческой философии, основанное на представлении о свободе как единственно приемлемой форме человеческого бытия. Школа киников относится к сократическим, поскольку ее создатель – Антисфен – был учеником Сократа. Собственную философию свободы он выстроил, опираясь на идеи своего учителя.

Сократ тоже придавал свободе большое значение. Свободным человека делают разум и воля. Разум дает человеку возможность вести добродетельный образ жизни, а воля помогает бороться с природными

инстинктами. Чтобы сохранить свободу, человеку следует воздерживаться от излишеств, довольствоваться необходимым. Человек должен господствовать над своими желаниями, а не желания превращать человека в раба.

Киники довели учение Сократа до крайности. Главную опасность они видели в социуме, который, по их мнению, поработает людей, используя потребности как крючки. Становясь зависимыми от разных благ, люди лишаются свободы. Киники понимали свободу как абсолютную независимость человека вообще «от всего» – не только от материальных благ, но и от семьи, других людей, религии, полиса и т.д. Социуму киники противопоставили природу, поскольку считали человека не просто разумным, но прежде всего живым – природным – существом. А поскольку человек есть часть природы, именно ее законам, а не законам полиса, он должен следовать в первую очередь. Законы природы представляют собою естественный закон – закон, который защищает человека, а не ограничивает его. В то же время в древнегреческом полисе преимущественное значение имело, является ли человек гражданином и в зависимости от этого в нем видели или не видели человека.

Очевидно, что люди видят в собаках, да и в других животных, низших, с точки зрения людей, существ, в лучшем случае способных служить человеку. подчеркивал тем самым, что собаки, Диоген, называя себя «собакой», напротив, подчеркивал преимущества существования животных. Подчиняясь природе, живя по ее законам, они живут в согласии с природой собственной. Они свободны, их жизнь, пусть и суровая, не зависит, от социальных привилегий и мимолетных радостей, в то время как люди именно за эти привилегии готовы отказаться от собственной свободы, расплачиваясь утратой собственной индивидуальности.

Но большинство современников к киникам относились негативно: слово «киник», в измененной транскрипции произносимое как «циник», стало означать человека беспринципного, абсолютно чуждого нравственных ценностей и моральных принципов. Однако киники вовсе не были циниками. Более того, именно они заложили фундамент естественного права, которое в будущем станет основой концепции прав человека.

Естественное право – это право, которым человек наделен от природы и обладает с самого рождения, поскольку является человеком – разумным существом. Это то, о чем говорится в кинической философии. Другое дело, что во времена киников преобладала точка зрения на человека как на часть социума.

В современном мире существует понятия «правовое государство». Это государство, которое признает приоритет человека и его прав. Если позитивное право, источником которого является государство, закреплено в различных кодексах, то естественное право – непосредственно в Конституции, которая является Основным законом и которой нормы позитивного права противоречить не должны. В этом и состоит отличие правового государства от неправового.

Заключение. Киники заявили о наличии у человека особого статуса, который не зависит ни от национальности, ни от статуса, ни от количества денег и других обстоятельств. Все люди по природе равны и свободны и государство должно это признавать. Этим они оказали заметное влияние на формирование прав человека, а, следовательно, на характер отношений человека и государства. И уже за одно это их стоит поблагодарить.

Список литературы

1. Антология кинизма. – М., Терра, 1996. – 431с.

РОЛЬ ЕСТЕСТВЕННОГО ПРАВА В СОВРЕМЕННОМ ПРАВЕ / THE ROLE OF NATURAL LAW IN MODERN LAW

Тур Илья Андреевич, 1 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Алишова Зайнаб Магомедтагировна – научный руководитель, старший преподаватель

Natural law is a special category of human knowledge of the world, strictly speaking, it is not even a field of legal knowledge, but philosophical, which includes and absorbs the special attitudes of people regarding the basic concepts in their lives. A.B. Didikin sees 2 main historical understandings of such a concept as “natural law”: “In ancient philosophy, natural law is considered as a manifestation of the laws of nature (sophists, Plato, Aristotle), and in the philosophy of modern times - as a manifestation of the laws of reason and the rational nature of man (Grotius, T. Hobbes, J. Locke, B. Spinoza)” [1]. And yes, it is convenient to start from these two interpretations in order to understand, at the level of practical knowledge, the category under study. Natural law has always been convenient in one way or another. Convenient for the masses, which does not have access to what the upper strata of society have at all and protests the current situation, it is convenient for the upper strata themselves to justify their exclusivity (see the works of V.G. Gribakin) [2]. But it is precisely here, in our opinion, that Didikin admits a certain general, blurred view of the philosophical concept of natural law. Historian S.A. Muromtsev, for example, for all his skepticism regarding the existence of natural law, comes to conclusions closer to the essence of the issue under consideration (we will talk about this in the main part). Based on the information that natural law can be considered the most “humane” and “just” in terms of views on life and freedom, it can be assumed that the above-mentioned category is the most important and true component of modern law. It will meet the requirements of humanity as a community and the interests of the individual as the most important structure of such a community.

It is worth starting first of all by clarifying our views on the nature of natural law. As mentioned above, people have been discussing some reasonable, indestructible principles of relationships since ancient times. The ancient Greeks were the discoverers of the law emanating from nature or the mind of man, and the Romans became their successors in their *ius naturale*. The Digest of Justinian says that "natural law (*ius naturale*) is that which nature has taught all living things" [3]. The aforementioned historian Muromtsev and his colleague Samuel von Pufendorf adhere (albeit in different projections) to the theory that natural law and positive law were generally separated far from ancient times, but rather modern researchers who applied new views on a well-known issue (However, before Hugo Grotius there was no one who accurately separated natural rights from positive ones and proceeded to arrange them in the finished structure of a complete system - writes Samuel von Pufendorf) [4]. Meanwhile, this is a fundamentally important question for understanding the problem ... What is the place of natural law in law in general and what does it generally represent from the point of view of essence, foundation?

It is not for nothing that we began our work with a discussion of natural law as a "special category" and not a branch of law. There are 2 main ways in which one can judge the subject under consideration, but the truth will lie somewhere in the center. Of course, one cannot simply say that natural rights appeared with man. Absolutely not, but certainly they exist, and the watershed of classical jurisprudence and "natural law" should be sought in philosophy. Turning to the revered Roman lawyer Gaius for help, we get another one on the legal understanding of the Romans: "All peoples that are governed by laws and customs enjoy partly their own right, partly the common right of all people: and so, the right that each people has established for itself, is his own right and is called civil law, as if by their own right, peculiar to the citizens themselves. And the law that natural reason has established among all people is applied and protected equally among all peoples and is called the law of the whole people, as it were, the right that all peoples enjoy. Thus the people of Rome enjoy partly their own right, and partly the right common to all people. [5] We can clearly catch the division of private law not into three parts, as in Ulpian (see Justinian's Digests), but into two. Muromtsev also tried to convey a similar idea, although radically - among the Romans and, probably, peoples in general, there was no clear boundary between natural law and law developed by the people themselves. This should be the topic of a separate study, but we need to learn the most important thing from here: natural law is not a classical branch of law, but fair arguments, supported by reason given to man by nature.

Having defined in a certain way the most appropriate, in our opinion, ideas about natural law, let's move on to its expression in the modern world. Despite the tendencies of cosmopolitanism, global integration has not yet reached its highest point, and sometimes we generally face the multipolarity of the world and law in general. Thus, the categories "natural law" and "natural rights" are among the most controversial in the Russian science of constitutional law. Despite their doctrinal nature, they are partially recognized by the legislator. Moreover, we are talking about the constitutionalization of these concepts, that is, fixing them in the text of the Constitution. So, in part 2 of article 17 of the Constitution of the Russian Federation [6] it is established that fundamental rights and freedoms are inalienable and belong to everyone from birth [7]. It can be concluded that the Russian state recognizes those provisions that are considered one of the main postulates in natural law, although it does not speak about it as anything specific. As for modern natural law doctrines in general, their representatives, as Didikin notes, in their criticism of positivist arguments about law, retain a number of well-known postulates of the classical tradition:

- there are objectively given moral norms and principles that underlie the world order and are cognizable by the human mind; - natural law
- the legal form of certain moral principles that form the basis of the normative legal order;
- the individual has a set of natural and inalienable rights, the existence of which objectively precedes the emergence of the norms of positive law;
- the rules of positive law must comply with the principles of natural law, as well as the principle of *lex injusta non est lex*, understood in the sense that unjust laws do not create moral obligations.

Modern concepts of natural law are characterized by criticism of the positivist methodology and the thesis about the distinction between law and morality, "existent" and "due" in law. At such a time, we fall into a logical trap, when one extreme excludes the other ... on the one hand, it is impossible to confuse law with morality, it is impossible to give natural law extreme dogmatism, because in fact, in the future, some obvious truths deduced by reason should come out of it, however, its existence cannot be denied. Immanuel Kant said that reason is a faculty that gives us the principles of a priori knowledge. Perhaps it is in reason that one should look for the main principles of natural and modern law in general.

A huge work on the assessment of international law in connection with natural law was carried out by A.S. Kudinov, thanks to which we can assess how people themselves, the sources and addressees of natural law, relate to this issue today, we used his translations in the course of the study:

K. Greenwalt notes that we belong to a certain culture, therefore our stereotypes of understanding and what we take as reasonable grounds, as well as our more specific moral principles, are products of a certain culture [8].

K. Weeramantry states: "Throughout history, under the guise of natural-legal values, aggressive wars were carried out, injustice and lawlessness were created. Thus, natural law was discredited. International law, taken from the original natural-legal contours, served the needs of world empires [9].

At the same time, S.P. Zolotarev, V.P. Kirilenko, G.V. Alekseev, M. Patsek focus on the fact that the desire to create a legal regulation mechanism that can guarantee the majority of citizens the realization of their fundamental natural rights and freedoms should determine the development trends of a modern legal state. Natural law, with its potential for the self-preservation of individuals and social communities, is without a doubt one of the system-forming

values that can ensure sustainable development in the information society [10] and the real provision of natural, innate, fundamental human rights by domestic and international mechanisms is the most important, but so far, alas, unattainable scientific idea [11].

Special attention should be paid to the general principles of the law of civilized nations, which are considered norms of international law that do not require the express consent of states. These principles are "the quintessence of the experience of the world development of law"[12]. In the literature, the name of these norms is formulated in different ways: "general principles of law recognized by civilized nations" and "general principles of law of civilized nations". The first option is more in line with the wording enshrined in the Statute of the International Court of Justice [13]. The assertion that all the general principles of the law of civilized nations that exist today are a manifestation of natural law in international law looks inaccurate. K. Henderson even developed a separate classification of the general principles of the law of civilized nations according to their origin.

1. Principles that are inherent in the main national legal systems. K. Henderson includes the principles of estoppel, good faith, res judicata, rebus sic stantibus...

2. Principles that have emerged at the international level.

3. General principles, the source of which is natural law. These principles include justice (equity) and humanity. The modern doctrine of natural law is dominated by the view that, if they are not principles of natural law, they nevertheless derive from it [14].

The principles of the latter category, as we see, are indeed natural-law values in the system of international law.

Another manifestation of the natural law concept of justice in international law also deserves attention - the mechanism enshrined in paragraph 2 of Art. 38 of the Statute of the International Court of Justice. It provides for the possibility for litigants in the International Court of Justice to authorize the Court to resolve the dispute *ex aequo et bono* - "in goodness and justice". This dispute resolution procedure, however, has never been applied by the International Court of Justice.

Based on the foregoing, we can talk about the importance of the principles and concept of natural law as such, the correct interpretation of natural law from a legal point of view ... In addition, it is obvious that natural law has every opportunity to become a replacement and addition to the rapidly degrading institutions of international law and politics, although today this process is extremely slow and represents a utopian rather than a near future.

List of literature

1. Didikin Anton Borisovich. "Modern Theories of Natural Law and the Classical Tradition" *Scholae. Philosophical Antiquity and the Classical Tradition*, vol. 8, no. 2, 2014, pp. 418-424.
2. Gribakin Vasilievich Gribakin. "Natural rights as dreams of the offended and humiliated" *Social and Humanitarian Knowledge*, no. 2, 2020, pp. 199-206.
3. Digests of Justinian 1.1.3
4. Samuel Von Pufendorf. "On the Origin and Progress of the Science of Natural Law" *Ethical Thought*, vol. 17, no. 1, 2017, pp. 136-149
5. Institutions of Gaius:1.1
6. The Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12/12/1993, with amendments approved during the nationwide vote on 07/01/2020) 7-FKZ, dated 02/05/2014 N 2-FKZ, dated 07/01/2020 N 11-FKZ, dated 10/06/2022) // The text of the Constitution, including the new subjects of the Russian Federation - the Donetsk People's Republic, the Lugansk People's Republic, the Zaporozhye region and Kherson area, given in accordance with the official publication on the Official Internet Portal of Legal Information (www.pravo.gov.ru), October 6, 2022
7. Khudoley D.M. "On the constitutionalization of the concepts of natural rights and natural law" *Ex jure*, no. 1, 2019, pp. 32-44.
8. Greenawalt K. How persuasive is natural law theory? *Notre Dame Law Review*, 2000, vol. 75, pp. 1647-1679
9. Weeramantry CG *Universalizing international law*, Lieden, Boston, Martinus Nijhoff Publishers, 2004, 538 p. (Developments in international law, vol. 48)
10. Kirilenko Viktor Petrovich, Alekseev Georgy Valerievich, and Patsek Maxim. "Natural Law and the Crisis of the Liberal Law Order" *Bulletin of St. Petersburg University. Law*, vol. 10, no. 1, 2019, pp. 38-54.
11. Zolotarev Sergey Petrovich. "The problem of integrating law and freedom in modern society" *Terra Linguistica*, vol. 4, no. 136, 2011, pp. 256-260.
12. Zemskova P.E. 2010. General principles of law recognized by civilized nations in international law: author. discand. legal Sciences: 12.00.10. M. 26 p.
13. Charter of the United Nations (Adopted in San Francisco on June 26, 1945) // Collection of existing treaties, agreements and conventions concluded by the USSR with foreign states. Issue. XII. - M., 1956. - S. 14-47
14. Hillier T. 1998. Sourcebook on public international law. London: Cavendish publishing limited. 883 p.
15. Fellmeth AX, Horwitz M. 2009. Guide to Latin in international law. Oxford: Oxford Univ. Press. 298.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ВИДЫ, СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Турнаев Алексей Петрович, 1 курс, инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель

Сердечно-сосудистые заболевания лидируют среди причин смертности молодых людей (от 25 до 64 лет) в России. Главное коварство этой группы заболеваний в том, что нередко они протекают бессимптомно. На территории России болезни сердца и сосудов остаются одной из главных причин смертности (до 47%). [1]

Виды заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- ИБС (ишемическая болезнь сердца), с также его осложнения: инфаркт, стенокардия, кардиосклероз;

- инсульт;
- тромбоз;
- артериальная гипертензия;
- сердечная недостаточность;
- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- нарушения сердечного ритма;
- воспалительные патологии сосудов;
- атеросклероз;
- системные сосудистые патологии;
- нарушения свертываемости крови. [2]

Причины сердечно-сосудистых заболеваний

- курение;
- избыток соли в рационе;
- нерациональное питание с преобладанием животных жиров и «быстрых» углеводов, рафинированных и консервированных продуктов, фастфуда;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- абдоминальное ожирение («пивной» живот);
- низкая физическая активность;
- хронический стресс;
- повышение сахара крови;
- храп, особенно с остановками дыхания;
- изменение липидного (жирового) состава крови. [3]

Симптомы заболеваний сердца и сосудов:

- боли в грудной клетке, в области сердца, за грудиной, отдающие в лопатку, левую руку;
- одышка;
- отёчность ног;
- головокружение;
- ощущение сердцебиения. [4]

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Рациональная профилактика кардиопатологии всегда носит комплексный характер. Она должна включать в себя рационализацию питания, физическую активность, борьбу со стрессом, отказ от вредных привычек, регулярные медицинские обследования. Все перечисленные меры можно отнести к мерам первичной профилактики, которые предпринимаются тогда, когда риск болезней сердца невелик. При наличии выраженных предрасполагающих факторов к заболеваниям сердца необходимо применение мер вторичной профилактики. Среди них — снижение массы тела, нормализация уровня холестерина и сахара в крови, снижение давления, нормализация сердечного ритма.

Список профилактических мероприятий:

1. Здоровое питание. На состояние сосудов и сердца значительное влияние оказывает состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара — верный путь к ухудшению состояния сосудов и развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других заболеваний.

2. Борьба с лишним весом. Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать АД на 10-20 мм рт. ст. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения.

3. Борьба с гиподинамией. Гиподинамия — одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Это подтверждают факты о низкой физической активности горожан и пожилых людей. Пешие прогулки на свежем

воздухе, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, отказ от частого использования автомобиля или лифта — все это снижает риск развития патологий сердца и сосудов.

4. Отказ от вредных привычек. Подразумевает отказ от курения, алкоголя, наркотиков, или избавление от этих пагубных зависимостей при помощи специального лечения.

5. Борьба со стрессом. Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов и миокарда.

6. Самоконтроль АД и своевременное его снижение. Повышение АД приводит к развитию ИБС, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели артериального давления.

7. Систематическое профилактическое обследование. Людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов или отмечающим повышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).

8. Регулярный контроль уровня холестерина в крови. Все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом — 4-4,5 ммоль/л.

9. Регулярный контроль уровня сахара в крови. Людям после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на сахар ежегодно. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены).

10. Прием препаратов для разжижения крови. Людям, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований.

Профилактические меры защищают от сердечно-сосудистых заболеваний эффективнее, чем любые другие мероприятия. Это доказывают исследования эпидемиологов: так, на 50% снижение частоты смертности от ишемической болезни сердца связано именно с комплексной и активной профилактикой, а лишь на 40% – с совершенствованием методов лечения данной патологии. [5]

Список литературы

1. Оганов Р. Г. Смертность от сердечно-сосудистых и других хронических неинфекционных заболеваний трудоспособного населения России /Р. Г. Оганов, Г. Я. Масленникова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. - 2002. - №3. - С. 12-13.
2. Кардиология: национальное руководство/ Под ред. Ю.И. Беленкова, Р.Г. Оганова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.- 1232с.
3. Мирхамидова С. М. Особенности распространенности сердечно-сосудистых заболеваний /С. М. Мирхамидова, Н. Б. Ботирова, С. А. Камбарова //Молодой ученый. - 2016. - №21. - С. 73-76.
4. Руководство по кардиологии: Учебное пособие в 3 т. / Под ред. Г.И. Сторожакова, А.А. Горбаченкова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - Т. 1. - 672 с.
5. Пульс жизни. О сердечно-сосудистых заболеваниях. <https://www.heartbeatrussia.ru/ru/ssz>.

ВЛИЯНИЕ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Узварик Дарья Николаевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий

Новосибирский государственный аграрный университет

Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

В современном мире, в погоне за молодостью и красотой люди все чаще прибегают к "уколам красоты" - записываются к косметологу и делают инъекции гиалуроновой кислоты. Так же существуют заболевания, связанные с нарушением образования и регенерации хрящевой ткани в суставах, для лечения которых применяют препараты с содержанием гиалуроновой кислоты. Рассмотрим понятие гиалуроновой кислоты, из чего она состоит, как, где и для чего синтезируется в организме человека, а также углубимся в ее влияние на организм в целом.

Гиалуроновая кислота (ГЛК) – это встречающееся в природе гликозаминогликановое небелковое соединение с отличными физико-химическими свойствами повторяющихся звеньев β -1,4-D-глюкуроновой кислоты и β -1,3-N-ацетилглюкозамина. Она является линейным не разветвленным полимером, и ее также называют гиалуронан или гиалуронат [1]. Открыл гиалуроновую кислоту в 1934 году немецкий биохимик Карл Мейер в стекловидном теле глаза быка. После подтверждения полезных свойств, ученые стали искать различные способы ее добычи или синтеза. Изначально она имела только животное происхождение, но спустя время было найдено небольшое количество способов синтеза, которые связаны с бактериями, вырабатывающими гиалуроновую кислоту при определенных условиях окружающей среды. Преимущественно, гиалуроновая кислота синтезируется в каждой клетке нашего организма, но большее содержание имеют клетки соединительной ткани. Синтез веществ не может продолжаться бесконечно, и, к сожалению, с возрастом синтез гиалуроновой кислоты замедляется. Помимо этого, на уменьшение количества выработки гиалуроновой кислоты, а также на скорость ее истощения влияют ультрафиолетовые (солнечные) лучи. Гиалуроновая кислота широко распространена в тканях, присутствуя в высоких концентрациях в синовиальной жидкости,

стекловидном теле глаза и в составе соединительных тканей гребней кур, пуповины и дермы [5]. Она выполняет строительную функцию для кожи, а также входит в состав межклеточного вещества соединительной и нервной ткани. Главным фактором, для чего гиалуроновая кислота нужна организму, является умение сохранять в клетках воду.[5] Одна молекула способна удержать влагу в 1000 раз больше своего веса, защищая клетки соединительной ткани от обезвоживания. В первую очередь это положительно влияет на состояние кожи, так как замедляются процессы старения. Не менее важной является польза гиалуроновой кислоты для суставов[7]. С возрастом или по причине некоторых болезней или травм соединительная ткань суставов теряет влагу, после чего в них начинаются болезненные ощущения. Например, при остеоартрите, когда появляются сильные боли в колене, одним из самых эффективных способов защиты суставов являются инъекции гиалуроновой кислоты. Процедура проводится 1 раз в неделю на протяжении 2–5 недель, после чего боль в коленях исчезает от нескольких недель до нескольких месяцев[7].

Ученые выделили несколько видов гиалуроновой кислоты:

1. Низкомолекулярная. Она обладает невысокой способностью к накоплению влаги. Главная функция — активация выработки гиалуроновой кислоты самим организмом. Также этот тип помогает в профилактике обезвоживания, обладает противовоспалительным действием, способствует удалению поверхностных морщин. Он входит в состав кремов, эмульсий, тоников и прочих косметических средств. Имеет анти-возрастной эффект и стимулирует выработку коллагена[2].
2. Среднемолекулярная. Легко проникает в кожу, увлажняя верхние слои эпидермиса и устраняя ощущение сухости и стянутости. Ее используют в инъекционных процедурах, а также при лечении болезней, связанных с глазами и суставами. Так же применяют в качестве антибактериальной защиты для снижения воспалений и лечения пост-акне. Она препятствует образованию рубцовой ткани[2].
3. Высокомолекулярная. Состоит из молекул больших размеров, которые не могут проникать через все слои эпидермиса, но сохраняют много воды, хорошо разглаживая и увлажняя кожные покровы, придавая упругость и обеспечивая регенерацию кожных покровов организма. Используют в лицевой пластике, коррекции форм и объема губ, носогубных складок. Высокомолекулярный тип кислоты используется в качестве филлеров для инъекций, позволяющих выполнять контурную пластику[2].

Гиалуроновая кислота обладает превосходной вязкостью и упругостью, высокой способностью удерживать влагу, высокой биосовместимостью и гигроскопичными свойствами. При концентрации всего 0,1% цепи гиалуроната могут обеспечивать высокую вязкость. Обладая этими свойствами, эта кислота действует как смазка, амортизатор ударов, стабилизатор структуры суставов и регулятор водного баланса и сопротивления потоку [1]. Гиалуронан также принимает непосредственное участие в передаче регуляторных сигналов, поддержании формы, адгезии, дифференциации, миграции и росте клеток [5].

Таким образом, гиалуроновая кислота определяет следующие физиологические свойства межклеточного вещества:

- Вододерживающая способность;
- Избирательная скорость транспорта веществ;
- Ионный обмен [2].

ГЛК обладает противовоспалительным действием, участвует в обеспечении защиты клеток и внеклеточных структур от окислительной деградации, оказывает регуляторное влияние на функции клеток, принимающих участие в иммунных реакциях организма. Фрагментам кислоты принадлежит ведущая роль в процессах заживления ран [2]. Гиалуроновая кислота обладает хондропротективным эффектом, то есть снижает апоптоз хондроцитов, увеличивая пролиферацию хондроцитов, и уменьшает активность механически растянутого ионного канала [4].

Применение в медицине гиалуроновой кислоты обусловлено тем фактом, что гиалуроновая кислота входит в состав многих тканей (кожа, хрящи, стекловидное тело), объясняют её применение в лечении заболеваний, связанных с этими тканями: эндопротезы синовиальной жидкости; хирургическая среда для офтальмологических операций (например, пересадка роговицы, операции по удалению катаракты, операции при глаукоме, и операции по восстановлению отслоившейся сетчатки); препараты для мягкого разглаживания тканей и заполнения морщин (в том числе в виде внутрикожных инъекций) в косметической хирургии[6]. Несмотря на отсутствие доказательств клинической эффективности, инъекции гиалуроновой кислоты применяются при остеоартрозе (остеоартрите)[4]. Гиалуроновая кислота используется в косметике как составная часть средств ухода за кожей: кремов, губной помады, лосьонов и прочих. Также гиалуроновая кислота применяется в препаратах искусственной слезы. Заведующий лечебно-диагностическим отделением ФГБУ МНТК «Микрохирургия глаза» им. акад. С. Н. Федорова Минздравсоцразвития РФ (Новосибирский филиал) Петр Гарриевич Нагорский приводит классификацию препаратов искусственной слезы по составу, состоящую из четырёх пунктов, один из которых — препараты, содержащие гиалуроновую кислоту[3].

Вред гиалуроновой кислоты может наступить в результате ее передозировки при приеме внутрь. Так же не следует применять в периоды беременности и лактации и людям, имеющим заболевания, связанные с кровью и инфекциями. При безинъекционном типе применения вред для организма гиалуроновая кислота может принести, если наносить ее на открытые, даже мелкие раны. При частых инъекциях аллергическая реакция может пойти от самой гиалуроновой кислоты[1]. Аллергики могут получить отеки горла и зон, где была проведена процедура, также могут опухать руки и ноги, происходить онемение конечностей, либо появляться болевые ощущения в суставах. Чаще всего они носят временный эффект, но случается, что боль

и отеки не проходят. В таком случае нужно прекратить применение гиалуроновой кислоты и как можно скорее обратиться к врачу[2].

Таким образом, можно прийти к выводу, что гиалуроновая кислота очень важна для организма человека, так как она регулирует водный баланс в соединительных тканях, придает кожным покровам эластичность, упругость, мягкость, участвует в выработке коллагена, который также необходим возрастной коже, способствует быстрой регенерации поврежденных клеток организма, при наружном нанесении образует специальную пленку, которая способна захватывать влагу из воздуха, а также способствует противовоспалительным процессам организма. Но польза и вред гиалуроновой кислоты зависят от умения ее применять. Наиболее опасным способом является инъекционный, а наиболее удобным — пероральный. При этом польза гиалуроновой кислоты в применении внутрь является наиболее эффективным способом лечения, по сравнению с инъекциями, так как попадая в организм она сначала накапливается в поврежденных структурах и органах, а затем насыщает весь организм в целом.

Список литературы

1. Gupta C. R. Hyaluronic acid: Molecular Mechanisms and Therapeutic Trajectory / C. R. Gupta // *Frontiers in Veterinary Science*, 2019. – p. 7-21.
2. Капулер О. Гиалуронан: свойства и биологическая роль / О. Капулер, А. Галеева [и др.] // *Биотехнологии в медицине*, 2015. – с. 25-27.
3. Нагорский, П. Г. Профилактика и лечение синдрома «сухого глаза» у пользователей контактных линз : [арх. 12 сентября 2014] // *Новое в офтальмологии* : журн. — 2012. — № 3.
4. Шамуилова М. М. Современные подходы к лечению патологии суставов: роль гиалуроновой кислоты / М. М. Шамуилова, Ю. В. Седякина, Г. Ю. Кнорринг // *Лечащий врач*, 2021. – № 11(24). – с. 64-72.
5. В.Н. Хабаров, П.Я. Бойков. Биохимия гиалуроновой кислоты. – М.: ООО "Тисо Принт", 2016. – 288 с.
6. В.Н. Хабаров. Гиалуроновая кислота в инъекционной косметологии. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 240 с.
7. Шамуилова М. М. Современные подходы к лечению патологии суставов: роль гиалуроновой кислоты / М. М. Шамуилова, Ю. В. Седякина, Г. Ю. Кнорринг // *Лечащий врач*, 2021. – № 11(24). – с. 64-72.

ТАЙНА ЧЕЛОВЕКА И ПСИХОЛОГИЗМ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

Усачук Алёна Николаевна, 3 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна - научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Тайна человека и психологизм его бытия являются вечными вопросами философии, а в наследии Ф.М. Достоевского можно обнаружить ключ ко всей проблематике антропологического психологизма — это метафизика. Цель статьи – анализ душевных коллизий человека и попытка постижения смыслов философии Ф.М. Достоевского.

В произведении «Бедные люди» выделяются два главных героя — Макар Алексеевич Девушкин и Варвара Алексеевна Доброселова. Эти два героя общаются друг с другом посредством писем, где каждый из них пишет, что у него (нее) всё хорошо и о переживаниях по отношению к друг к другу, при этом прося не переживать за него самого, что можно подтвердить следующими строками:

1) «Ах, Макар Алексеевич! Что вы там ни говорите, как ни рассчитывайте свои доходы, чтобы обмануть меня, чтобы показать, что они все сплошь идут на вас одного, но от меня не утаите и не скроете ничего. Ясно, что вы необходимого лишаетесь из-за меня» [1, с. 14];

2) «Ах, маточка моя, что это с вами! Ведь вот каждый раз вы меня так пугаете. Пишу вам в каждом письме, чтоб вы береглись чтоб вы кутались, что не выходили в дурную погоду, осторожность во всем наблюдали бы, - а вы, ангельчик мой, меня и не слушаетесь» [1, с. 21].

Проанализировав эти строки, можно сделать один из промежуточных выводов о том, что человеку необходимо заботиться, прежде всего о самом себе, необходимо полюбить самого себя также, как ты любишь других. Иначе, если такое не случится, то никакая забота даже близкого человека тебе не поможет. Но, далее, в данном произведении оказывается, что каждый из героев постепенно забывает о самом себе и больше думает о благах другого человека, думая об этом день и ночь напролёт, при этом не задумываясь о реальных возможных последствиях этого. Так, Варвара Алексеевна в глубине своей души хотела любви и нежности, что мог ей предоставить Макар, но вышла замуж за богатого человека, к которому не испытывала никаких чувств, думая о том, что так будет лучше для неё, хотя понимала, не задумываясь о том, что будет дальше с ней. В свою очередь, Макар Алексеевич также в глубине своей души не хотел, чтобы Варвара выходила замуж, так как очень любил её — в итоге он помогал ей в подготовке к свадьбе, думая о том, что так будет лучше для неё, и для него самого. Но его чувства победили разум, и он пожалел о том, что сделал.

И возникает еще один промежуточный вывод, о том, что человеку свойственно некое состояние, когда он, осознавая своим разумом силу собственных принципов, пренебрегает ими в силу собственных эмоций и чувств в пользу другого человека и совершает такие действия, руководствуясь подсознанием.

В произведении Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание» главным героем является Родион Раскольников, у которого в голове рождается гипотеза, согласно которой люди подразделяются на «право

имеющих» и «тварей дрожащих»: «право имеющие» могут себе позволить совершать такие поступки, которые многие не позволили бы себе, а «твари дрожащие», как правило, подчиняются тем, кто хочет и может совершить то, что они сами никогда в своей жизни не сделали бы. Раскольников долго размышлял об этой гипотезе, сравнивая себе с Наполеоном, и решился проверить её только тогда, когда услышал разговор в трактире об Алёне Ивановне. В итоге он убивает Алёну Ивановну, а вслед за ней и Лизавету как очевидца, хотя изначально в его планах не было убивать её.

В последствии согласно гипотезе Раскольников должен не испытывать никаких чувств и эмоций к совершенному преступлению и жертвам убийства, но наблюдается обратное — главный герой чувствует внутри себя пустоту, потерю смысла жизни и угрызение совести за содеянное, что можно подтвердить следующими строками: «Он шёл скоро и твёрдо, и хоть чувствовал, что весь изломан, но сознание было при нем» [2, с. 115]. И далее: «всё время лежал молча, навзничь, и упорно, хотя и без всякой мысли глядел на вошедшего. Лицо его было чрезвычайно бледно и выражало необыкновенное страдание, как будто он только перенёс мучительную операцию» [2, с. 142].

Со временем угрызения совести становятся всё больше, как бы распирая Раскольникова на множество маленьких кусочков, о чём он в последствии исповедует Соне Мармеладовой. Читаем:

1) «Раскольников, говоря это, хоть и не смотрел на Соню, но уж не заботился более: поймет она или нет. Лихорадка вполне охватила его. Он был в каком-то мрачном восторге. (Действительно, он долго ни с кем не говорил) Соня поняла, что этот мрачный катехизис стал его верой и законом» [2, с. 358];

2) «Если бы я не вошь был, то пришел ли бы я тебе?» [2, с. 359];

3) «Разве я старушонку убил? Я себя убил, а не старушонку! Тут так — таки разом и ухлопал себя навеки !.. А старушонку эту черт убил, а не я ...» [2, с. 359].

Получается, что такие поступки приносят только боль — именно ту боль, которую человек вряд ли одолеет в себе в одиночку. Такую боль невозможно поглотить в себе даже спустя какое-то время, её необходимо отпускать из души своей, исповедовавшись близкому человеку. Эта боль, прежде всего, не физическая, а моральная и психологическая.

Таким образом, без нравственности человек перестаёт быть человеком — этические правила давно закреплены моралью общественной, и соответственно, необходимо их соблюдать. Каждый из нас индивидуален по-своему, но при этом все мы схожи и равны тем, что порой у каждого из нас разум борется с чувствами, что указывает на то, что человек не подвластен в полной мере сам себе — человек полностью подвластен своей судьбе.

В произведении Ф. М. Достоевского «Братья Карамазовы» речь идёт о родных братьях с разным характером и с разной судьбой — Дмитрие Карамазове, Иване Карамазове и Алексее Карамазове — каждый из них был воспитан в разной атмосфере среди разного круга личностей, которые и повлияли своими деяниями на каждого из братьев.

Так, например, в главе 4 книги 5 части 2 описываются рассуждения братьев, Ивана и Алёши, о вопросе власти Бога и дьявола: по мнению Ивана, «во всяком человеке, конечно, таится зверь, зверь гневливости, зверь сладострастной распаяемости от криков истязуемой жертвы, зверь без удержу, спущенного с цепи, зверь нажитых в разврате болезней, подагр, больных почек и прочее» [3, с. 253].

Возникает мысль, что внутри каждого из нас испокон веков живут две противоположности: одна из них — демоны, которые, в свою очередь, сворачивают нас, людей, на совершение богохульных поступков, и другая — ангелы, которые, в свою очередь, существуют в соответствии с мифологией того или иного этноса с целью защиты нас, людей, от совершения данных поступков.

Необходимо вспомнить и строки старца Зосимы, наставника Алёши Карамазова, что также размышлял о тайне человека: «Смирение любовное — страшная сила, изо всех сильнейшая, подобной которой и нет ничего. На всяк день и час, на всякую минуту ходи около себя и смотри за собой, чтоб образ твой был благолепен» [3, с. 335]; «Многое на земле от нас скрыто, но взамен того даровано нам тайное сокровенное ощущение живой связи нашей с миром иным, с миром горним и высшим, да и корни наших мыслей и чувств не здесь, а в мирах иных» [3, с. 336].

Таким образом, человек не может быть подвластен сам себе полностью — он тесно связан и переплетён ментальными нитями с так называемым «иным миром», с миром, где обитают силы гораздо более высшие, чем у нас самих — эти силы сначала влияют на окружающий мир, а потом на самого человека. При этом помимо сил извне существуют силы, которые живут внутри нас — так называемые «внутренние силы» — они могут как послужить ключом к открытию новых возможностей, так и погубить весь наш потенциал. Такие силы возрождаются в нас самих и утекают во «внешние силы».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в произведениях Ф.М. Достоевского раскрываются и, одновременно, ускользают и трансформируются такие проблемы человеческого бытия как бедность, ущербность, скрытые страсти, боль, самообладание и бесконечное множество других. Все эти и другие проблемы и составляют тайну природы человека. Можно попытаться заключить то, что человеку свойственно, во-первых, замечать многое за другими и не замечать при этом тоже самое за самим собой; во-вторых, человеку свойственно всецело жертвовать собой ради других, при этом не заботясь о самом себе; в третьих, человеку свойственно думать, что он — всемогущее существо, любимое Божье творение, способное на многое, но подвластное Высшему детерминизму.

В каждом человеке ведут между собой борьбу разум и чувства — мы осознаём сущность моральных принципов, но всё равно, порой, в силу преобладания чувств над разумом не можем достаточно контролировать себя, чтобы не совершать губительных поступков. Все мысли и действия человека — и осознаны и одновременно скрыты в глубинах души и недрах подсознания. Человек — это тайна, разгадать которую можно пытаться, но Федор Михайлович Достоевский полагал, что смог лишь приблизиться к ней. Попытаемся же приблизиться к пониманию смыслов нашего великого мыслителя.

Список литературы

1. Достоевский Ф. М. Бедные люди. Белые ночи. Игрок / Ф. М. Достоевский // М.: АСТ МОСКВА. 2009. — 444 с.
2. Достоевский Ф. М. Преступление и наказание / Ф. М. Достоевский // вступ. Ст. К И. Тюнькина; Ил. Ю. С. Гершковича. — М.: Правда. — 1988. — 464 с.
3. Достоевский Ф. М. Братья Карамазовы: роман в четырех частях с эпилогом: ч. 1 и 2. / Ф. М. Достоевский // М.: Сов. Россия. — 1987. — 352 с.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА

Уско Иван Анатольевич, 4 курс инженерного института
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель

В соответствии с современными требованиями к образовательной программе студентов инженерных специальностей, значительно меняются условия и характер их обучения. В частности, учебный план бакалавриата по направлению “технические системы и цифровизация производства” у студентов инженерного института новосибирского государственного аграрного университета содержат такие дисциплины, которые подразумевают продолжительное использование современных электронно вычислительных машин, графические возможности которых осуществляются в том числе с помощью мониторов, а длительная работа за вышеописанным устройством отрицательно сказывается на здоровье органов зрения.

В образовательном процессе инженерного института не учитывается проблема соблюдения профилактических мер по предупреждению заболеваний органов зрения. Усугубляет проблему также длительная работа за компьютером вне учебных занятий, необходимая для выполнения заданий и самообучения.

Факторы, влияющие на органы зрения во время учебного процесса студентов инженерного института в условиях образовательной среды и современные методики профилактики заболеваний органов зрения.

Распространение и использование в среде инженерного института вычислительных устройств, таких как смартфоны, планшеты, ноутбуки и компьютеры способствует возникновению и прогрессированию астигматизма [6]. Длительная работа за компьютером связана с уменьшением частоты моргания и повышением нагрузки на глазные мышцы, что приводит к сухости глаз, астигматизму, гиперемии, конъюнктивитам и последующему снижению остроты зрения [5]. Светодиодные дисплеи, используемые в описанных ранее устройствах, обеспечивают более высокую четкость изображения, но излучаемая светодиодами ничем не компенсированная интенсивность синего света коротковолнового диапазона по данным исследований из журнала *Aging and Mechanisms of Disease* может вызывать повреждение эпителиальных клеток роговицы, что обуславливает необходимость в рациональном выборе монитора [5].

Для снижения нагрузки на органы зрения, важно определить факторы, влияющие на глаза при рациональном выборе монитора. К ним относится мерцание экрана. Одним из самых вредных факторов для зрения является дисбаланс яркости. Для мониторов оптимальной величиной яркости является 200 нит, если данный показатель окажется выше, это также приведет к более интенсивной усталости глаз наравне с неверно настроенной контрастностью, при которой пользователь будет вынужден тщательно всматриваться в изображение, а глазные мышцы испытывать повышенное напряжение от длительной фокусировки на размытых контурах. В соответствии с рекомендациями производителей, оптимальный уровень контрастности является 1:1000 [6].

Согласно исследованиям, наименьший вред органам зрения при длительной работе с учетом своевременного проведения профилактических мероприятий, будет наносить монитор с диагональю 23...24 дюйма, разрешением не менее 120 точек на дюйм. Также в современных мониторах, производители используют технологию фильтрации синего цвета, суть которой заключается в подавлении интенсивности свечения синих светодиодов, что позволяет использовать компьютер без применения очков с компьютерным спектральным фильтром [6].

Поскольку рациональный выбор монитора, который наносит наименьший вред органам зрения не исключает усталость глазных мышц и сухость глаз при длительной работе за компьютером, основной мерой профилактики является оздоровительная гимнастика.

Главная цель гимнастики для глаз — лечебно-профилактическая. С ее помощью возможно остановить ухудшение и, вероятно, полностью восстановить зрение.

Одна из таких методик была предложена американским врачом-офтальмологом У.Г. Бейтсом в середине 20 века. В США метод обрел широкую популярность благодаря своей эффективности и простоте использования за относительно короткий период времени. Основная задача гимнастики по методу У.Г. Бейтса состояла в возможности не только снятия усталости и раздражения с глаз, но и в вероятном улучшении зрения при начальном этапе развития таких распространенных болезней, как близорукость, косоглазие, астигматизм и т.п.[1].

В России данную гимнастику пропагандировал советский ученый-физиолог Г.А. Шичко, из-за чего зачастую можно встретить такое наименование метода, как Бейтса — Шичко.

Для России а также стран СНГ наиболее популярной и назначаемой гимнастикой органов зрения считается гимнастика согласно методу российского врача-офтальмолога, доктора медицинских наук С.Э. Аветисова [2].

По данной методике поддаются коррекции ранние стадии таких заболеваний как: близорукость, косоглазие, снижение остроты зрения при длительных нагрузках, ощущение сухости и раздражения роговицы, астигматизм [2].

В состав данной гимнастики входят группы упражнений, направленные на улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости, укрепление мышц и улучшение аккомодации. Аккомодацией называют возможность глаза совершать усилие для фокусировки на близко расположенных объектах, что обеспечивается за счет взаимодействия между хрусталиком, цилиарной связкой, которая его удерживает и цилиарной мышцей, способной менять кривизну хрусталика [3]. Рассмотрим типовую гимнастику по описанному методу:

1. Сомкнуть веки на 3 секунды, затем открыть на 3 секунды. Повторять 5 раз.
2. Сомкнуть веки и пальцами произвести легкие массирующие круговые движения.
3. Медленно перевести взгляд вертикально вверх-вниз, а затем горизонтально влево и вправо.

Повторить 10 раз.

4. Смотреть вдаль в течении 3 секунд, затем необходимо перевести взор на правую ладонь, выставленную на расстоянии 20 сантиметров от лица. Через 3 секунды снова посмотреть вдаль. Повторять 10 раз.

5. Смотреть 5 секунд на палец левой руки, прямо вытянутой руки перед лицом, после чего, постепенно, приближать палец к лицу до момента его раздвоения. Повторять 10 раз.

6. Выполнить П.2, но с закрытым левым, а затем правым глазом. Повторять по 10 раз на один глаз.

Гимнастика по методу Аветисова направлена в том числе и на снятие напряжения с мышц глазодвигательного аппарата после длительной нагрузки, устранение сухости роговицы и восстановление кровообращения в параорбитальной области [3].

Вышеописанные методы профилактики органов зрения имеют ограничения и рекомендации, для выбора наиболее подходящего метода, а также определения целесообразности проведения данных профилактических мер необходима консультация со специалистом. Показаниями для выполнения служит работа, подразумевающая длительное использование компьютера, что является актуальным для студентов инженерного института, с учетом характера их обучения.[4]

Проведенный краткий анализ проблемы соблюдения профилактических мер, предупреждающих заболевания органов зрения среди студентов инженерного института Новосибирского государственного аграрного университета. Выявил основные показатели дисплеев и мониторов, наиболее сильно влияющие на прогрессирование ухудшения зрения, а также подобраны рекомендации по рациональному выбору мониторов для обучающихся. Приведены две методики гимнастики для глаз, которые приобрели наибольшую популярность в США и РФ в профилактике зрения.

Список литературы

1. Т.С. Байбурун. Профилактика рефракционных заболеваний глаз / Т.С. Байбурун, Хисамутдинова З.Н., Степанов Е.Г. // Фундаментальные исследования, 2004, – 54 с.
2. С.А. Марчук. Профилактика нарушений и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи: Учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004, – 61 с.
3. Л.В. Касатова. Коррекция и профилактика нарушений зрения./Касатова Л.В., Марахтанова В.И., Сырова И.Н. / Казань: КФУ, 2014, – 35 с.
4. И.В. Самсоненко. Лечебная физическая культура при заболеваниях глаз у студентов вуза. Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017, – 21 с.
5. М.М. Колокольцев. Офтальмологический статус студентов технического университета / Колокольцев М.М., Лумпова О.М. // Современные проблемы науки и образования. – 2020, – № 1
6. Кувшинов Ю.А. Влияние компьютера и сотового телефона на физическое и психическое здоровье студентов // Современные проблемы науки и образования. 2011. – № 6

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОСТОЯНИЯ СТОПЫ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА

Федорова Александра Станиславовна, 2 курс, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель старший преподаватель

Стопа представляет собой самый нижний отдел опорно-двигательной системы человека. Прямохождение, как эволюционное изменение человеческого организма, и дальнейшая адаптация к ходьбе привели к колоссальным нагрузкам на стопу, которые она испытывает, на протяжении всей жизни человека. Только сердце выполняет физическую работу больше, чем стопа. [3] Именно поэтому изучение стопы необходимо для более полного понимания особенностей строения и функционирования опорно-двигательного аппарата в целом.

Важность данной части опорно-двигательной системы заключается в ее уникальном строении и выполняемых, благодаря этому, функциях. Строение стопы следующее: она состоит из костей, суставов, мышц и подошвенной фасции. Скелет стопы представлен предплюсной, плюсной и фалангами пальцев, которые в сумме составляют 26 костей. Кости, в свою очередь, образуют суставы. Они играют немаловажную роль, соединяя кости стопы и обеспечивая этим целостность опорно-двигательного аппарата. Кроме этого суставы как совокупность подвижных соединений являются амортизаторами движения и стабилизаторами скелета при совершении движения. Мышцы стопы – тыльные и подошвенные – обеспечивают отведение, сгибание и разгибание определенных фаланг или пальцев, то есть отвечают за движения и перемещение. Подошвенная фасция, соединительнотканная оболочка, поддерживает свод стопы. Таким образом, устройство стопы напоминает прочную и упругую сводчатую арку с короткими пальцами. Именно наличие сводов – продольного и поперечного – обуславливает характерную особенность формы стопы и выполнение одной из ее функций, рессорной функции. [8]

Рессорная функция стопы заключается в смягчении толчков и ударов при контакте с поверхностью. Смягчение нагрузки на весь организм человека во время ходьбы, бега или прыжка, как упоминалось выше, осуществляется благодаря специфике строения стопы. За образование сводчатой арки отвечают пяточная, таранная кости и кости плюсны и предплюсны, которые соединены в кинематическую цепь межсуставными связками. Вторая функция – опорная. Стопа как опорный орган удерживает вес тела человека при помощи пяточной кости и головки плюсневых костей, тем самым предотвращая падение. Третья функция – локомоторная. Данная функция состоит в том, что стопа, взаимодействуя с опорной поверхностью, обеспечивает перемещение тела в пространстве. Таким образом, функциональные назначения стопы, происходящие из ее анатомического строения, – это опора, толчок, рессора, балансировка. [3]

Рессорная функция, амортизирующие и упругие свойства стопы имеют важное значение не только для самого нижнего отдела нижней конечности, но и для всего организма человека. Благодаря этим свойствам обеспечиваются симметричное нагружение стопы во время ходьбы, бега и даже при стоянии, распределение ударной нагрузки на опорно-двигательную систему, минимизация вибрационных воздействий на все выше располагающиеся суставы и внутренние органы. [7] Данные факты позволяют сделать теоретический вывод о том, что между стопой и общим состоянием организма или состоянием его определенных отделов существует прямая взаимосвязь. Корреляция стопы и других частей организма человека означает, что любые проблемы со здоровьем и правильным функционированием стоп отражаются не только на самих стопах, но и на остальных органах.

Самая распространенная деформация стопы – это плоскостопие, которое бывает трех видов: поперечное, продольное, продольно-поперечное (комплексное). [10] Деформация характеризуется опущением сводов стопы и прекращением нормального выполнения ее функций. Основные причины развития болезни – это слабый связочный аппарат, утомление мышц и их недостаточное развитие, большие и длительные нагрузки стопы. Однако следует отметить, что появление плоскостопия может быть связано еще с генетическим и возрастным факторами, а также наличием лишнего веса. При плоскостопии человек испытывает боли в мышцах стопы, голени, спины, поскольку стопа не полностью выполняет рессорную функцию. [3] Вследствие этого недостаточная функциональность стопы компенсируется и осуществляется другими, не предназначенными для этого суставами – голеностопным, коленным, тазобедренным – и даже позвоночным столбом. В результате неправильного распределения нагрузки повышается изнашивание суставов, усиливается толчковое ускорение в направлении верха тела, проявляющееся в отдаче удара пятки в череп, что приводит к головным болям. Появляются проблемы и со спиной, поскольку происходит компенсация плоскостопия за счет позвоночника, выполняющего роль пружины, в виде таких искривлений, как сколиоз и грудной кифоз. [2] Также из-за плоскостопия развиваются сопутствующие болезни стоп – пяточная шпора, фасцит, вальгусная деформация большого пальца стопы. Здоровье стоп напрямую влияет на состояние и здоровье опорно-двигательного аппарата и его составных элементов – суставов, костей, позвонков – и отделов.

Многие исследователи, например, такие как С.М. Бубновский, Ю.Ф. Каменев, К. Букуп, занимались изучением стопы. Одним из таких специалистов является и Томас Майерс, американский мануальный терапевт. Подробное изучение влияния подошвенной фасции на состояние верхних отделов организма человека и не только позволило Т. Майерсу сделать следующие выводы: ограниченность движений подошвенной поверхности стопы из-за аномального строения или, что чаще всего, ношения неправильной обуви приводит к

проблемам функционирования мышц задней поверхности бедра, поясничному лордозу, постоянному переразгибанию верхнего шейного отдела. Другая важная проблема прямо противоположна первой – это постоянное нагружение фасции подошвы стопы. Большие нагрузки на стопу, неправильная постановка стопы во время бега с опорой на подушечку стопы способствуют перенапряжению пяточного прикрепления подошвенной фасции. В конечном итоге это становится причиной развития фасцита (воспаление фасции при ее разрыве) или формированию пяточной шпоры (костный нарост). В свою очередь пяточная шпора из-за давления на чувствительный нерв приносит человеку физический дискомфорт, боль и трудности передвижения. [5]

Неудовлетворительное состояние стоп также приводит к проблемам со здоровьем вен нижних конечностей. Исследование взаимосвязи между строением стоп и здоровьем вен было проведено кафедрами оперативной хирургии и топографической анатомии, факультетской хирургии с курсом эндоскопической хирургии и сердечно-сосудистой хирургии ФГБОУ ВО «ВолгГМУ» Минздрава России. [1] База исследования – данные профилактических медицинских осмотров 1009 человек в возрасте от 17 до 74 лет в «ГУЗ поликлиника №6 г. Волгограда». Группа здоровых людей (контрольная) – 311 человек, основная группа – 698 человек. Результатами исследования стали следующие выводы. Между анатомическим строением стопы, ее состоянием и выраженностью хронической венозной недостаточности нижних конечностей (далее – ХВН нижних конечностей) существует взаимосвязь. Корреляция заключается в том, что люди с увеличенным показателем нормы продольного свода стопы (продольным плоскостопием), уменьшением пяточного угла (пяточная деформация) и увеличением ширины стопы имели вертикальный и горизонтальный патологический венозный рефлюкс, нарушения структуры вен и функционального состояния клапанного аппарата, перфорантные вены ненормальных размеров (до 6 мм), увеличение просвета малой подкожной вены из-за ее вовлечения в процесс варикозной трансформации. Все эти факты являются признаками ХВН нижних конечностей. [1] Следовательно: от строения и здоровья стоп в значительной мере зависит здоровье системы кровообращения, в том числе здоровье вен нижних конечностей.

Кроме серьезных проблем со здоровьем деформации, патологии стоп элементарно влияют на качество жизни. Нездоровые стопы, самостоятельно не справляющиеся со своими функциями, приносят дискомфорт при передвижениях, снижают уровень активности, влияют на общее самочувствие.

Основными причинами, приводящими к морфофункциональным изменениям стопы, являются низкая физическая активность человека, ношение неправильной обуви, неверная постановка стопы при ходьбе, повреждения и травмы стопы, а также избыточный вес. [9].

Достаточная физическая активность и минимальная тренированность способствуют формированию и развитию сильных мышц стопы и голени, связочного аппарата в целом. [3] Особенно значимым это условие является для детей, поскольку детская стопа более эластична и податлива, и именно поэтому детям необходима нормированная физическая нагрузка с правильной техникой выполнения упражнений. Взрослым людям с целью поддержания и укрепления здоровья своих стоп рекомендуется выполнять специальные комплексы упражнений на стопы, которых существует достаточно много. Физическая активность и, в частности ЛФК, помимо профилактической функции нормализуют двигательную сферу, способствуют повышению общей и силовой выносливости мышц, в том числе мышц нижних конечностей, а также улучшению работоспособности человека.

Вторая причина – ношение нефизиологичной обуви – устраняется подбором правильной обуви с анатомическими или ортопедическими свойствами. Анатомическую обувь следует носить взрослым и детям без каких-либо патологий стопы, с целью поддержания ее здоровья. Особенно важно носить правильную обувь в детском возрасте, вне зависимости от наличия нарушений стопы. Ортопедическая обувь предназначена для взрослых с проблемными стопами и детей, у которых обнаружены признаки неправильного формирования стопы. Характеристики правильной повседневной обуви следующие: гибкая (эластичная) подошва, небольшой и широкий каблук высотой 2-4 см, наличие супинаторов, незаостренный носок, натуральные материалы. [3]

Существует и другой фактор, который значительно ухудшает состояние стоп, – неправильная постановка стопы. Эта распространенная проблема может быть связана с индивидуальными особенностями (аномалиями) строения стопы или с ношением неудобной, сковывающей движения обуви, а также элементарным незнанием правил правильной походки. Неверная постановка стопы приводит к нарушениям работы разгибателей пальцев и опущению свода стопы. Происходят снижение тонуса задней большеберцовой мышцы и гипертонус короткой малоберцовой мышцы, результатом которых становятся боли в коленном суставе при ходьбе. Отклонения в работе разгибателей пальцев ног могут привести к такому явлению, как молоткообразная деформация пальцев стоп. Данная деформация характеризуется постоянным согнутым положением пальцев, их натяжением в сухожилиях и болевыми ощущениями в целом. Естественная и правильная биомеханика стопы включает в себя следующие пункты:

- разгибание пальцев ног при выпрямлении ноги в коленном суставе;
- пережат с пятки на носок по наружному краю стопы с подъемом свода;
- отталкивание от опоры пальцами.

Итак, при правильной ходьбе необходимо: наступать на пятку, задействуя икроножные мышцы; далее – плавно переносить центр тяжести на носок; обязательно отрывать стопы от опоры; располагать их параллельно друг другу, немного направляя к внешней стороне.

Повреждения и травмы стопы в течении жизнедеятельности человека также сказываются на их здоровье. Получение инверсионных травм стопы, то есть таких повреждений, которые нарушают естественное положение структурных единиц организма, может достаточно ощутимо повлиять на дальнейшее состояние и функционирование стопы. Так, например, повреждение структур пазухи предплюсны, являющееся распространенной травмой, влечет за собой отек жировой клетчатки и кровоизлияния в травмированной области. Впоследствии это может привести к нарушениям венозного оттока в предплюсне, далее – к нестабильности суставов, хроническому болевому синдрому, развитию варикозного расширения вен нижних конечностей. [4] Таким образом, травмирование стоп напрямую связано с возможностью или невозможностью нормального, безболезненного передвижения.

Еще одна причина проблем со здоровьем стоп – это избыточный вес, а также ожирение. Нагрузки, которые переносят стопы, возрастают у человека с избыточным или лишним весом. Из-за увеличения давления на ноги и стопы появляются такие проблемы, как тендинит (воспаление связок), артроз (изнашивание суставов), язвенные поражения стопы и др. Приведение веса к нормальным значениям индекса массы тела (18,5 – 25) является важным шагом при решении проблемы нездоровых стоп. [6]

Здоровье стоп и профилактика их заболеваний обеспечиваются благодаря следующим важным условиям:

- присутствие физической активности в жизни человека,
- выполнение поддерживающих, профилактических или специальных, лечебных комплексов упражнений для стопы,
- ношение только правильной физиологичной обуви,
- правильная постановка стопы при ходьбе,
- здоровый вес.

Исходя из написанного, проблемы со здоровьем стоп можно решить при помощи специальных физических нагрузок и ношении правильной обуви.

Список литературы

1. Взаимосвязь между строением стопы и хронической венозной недостаточностью нижних конечностей : автореферат дис. ... кандидата медицинских наук : 14.03.01 / Девяткин Андрей Николаевич; [Место защиты: Волгогр. гос. мед. ун-т]. - Волгоград, 2013. - 23 с. – Текст : электронный. - URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005532703> - Режим доступа: открытый доступ.
2. Ефимов, А.П. Плоскостопие / А.П. Ефимов // Интегральная медицина XXI века [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://www.it-med.ru/library/p/ploskostopie.htm>
3. Знатнова, Е.В. Анализ проблемы профилактики и коррекции дисфункций стоп человека / Е.В. Знатнова // Здоровье для всех: материалы III Международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 19-20 мая 2011 г.: в 3 ч. Ч. 1 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2011.- С. 95-97. – URL: <https://rep.polesu.by/handle/123456789/1467>
4. Инверсионная травма голеностопного сустава и стопы: роль магнитно-резонансной томографии в острый период травмы / И. С. Пашникова, И. Г. Пчелин, Г. Е. Труфанов, В. А. Фокин // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2012. – № 1(37). – С. 83-91. – EDN OXMSJ.
5. Майерс Т. «Анатомические поезда»
6. Ожирение и избыточный вес / Всемирная организация здравоохранения. Сайт. URL: <https://inlnk.ru/xvYmaG>
7. Перепелкин А.И., Калужский С.И., Мандриков В.Б., Краюшкин А.И., Атрощенко Е.С. Исследование упругих свойств стопы человека // Российский журнал биомеханики. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-uprugih-svoystv-stop-y-cheloveka>
8. Прищепа, И. М. Анатомия человека : учебное пособие / И.М. Прищепа. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2022. — 459 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-579-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1892245> – Режим доступа: по подписке.
9. С. Л. Петричко, Т. А. Макотрова, Е. Н. Крикун, С. В. Заболотная Морфофункциональная корреляция между показателями деформации стопы и антропометрическими данными // Актуальные проблемы медицины. 2005. №1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfofunktsionalnaya-korrelyatsiya-mezhdu-pokazatelyami-deformatsii-stop-y-i-antropometricheskimi-dannymi>
10. Суркова, Д. Р. Влияние плоскостопия на состояние здоровья человека / Д. Р. Суркова, М. Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2(7). – С. 81-83. – EDN XWDMLJ.

ПРИНЦИП СПРАВЕДЛИВОСТИ В ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ, ОБОСНОВАНИЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ КАК ОТНОШЕНИЯ

Хабибулла Ильнур Равильевич, 1 курс, магистрант, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Черных Сергей Иванович – научный руководитель, доктор философских наук, доцент

Современная система принципов российского права отличается определенной спецификой, выраженной в коротком сроке существования самой отечественной системы права, равно как и системы права новейшего времени. Аналогично тому, как и большинство социально-значимых явлений в России, указанная специфика возникла вследствие перехода страны к рыночной экономике, непривычному для России государственному правовому режиму, а также практически непрекращающимися правовыми реформами различных сфер. Возникшая система ценностей спровоцировала необходимость пересмотра системы принципов отечественного права с учетом накопленных в период советской государственности опытных знаний, а также трансформации в новой политико-правовой среде новейшей России.

Принципы права по своей природе являются одним из важнейших понятий юриспруденции и имеют, по мнению Н.И. Матузова, три тесно связанных друг с другом значения:

- 1) Основополагающие, исходные идеи права, определяющие его сущность;
- 2) Основные положения, выражающие политику государства в ведущих сферах правового регулирования;

- 3) Основы устройства и функционирования конкретных отраслей и институтов права [1, с. 177].

Благодаря существованию принципов удастся характеризовать базовые закономерности права, выступающего самостоятельным нормативным регулятором. Они являются элементами как правовой идеологии, так и правовой психологии людей, олицетворяют ведущие элементы правосознания граждан (например, чувство справедливости, равноправия, законности и др.).

Таким образом, принципы права, пронизывая всю правовую систему государства со всеми её элементами (право, юридические учреждения, судебную практику, правосознания), выступают реальными регуляторами общественных отношений. Большинство принципов отечественного права прямо закреплены в законодательных актах, прежде всего в конституционном, а их значение полноценно раскрывается в доктрине.

Все принципы права принято классифицировать в зависимости от сферы их действия: общеправовые, отраслевые и межотраслевые.

Общеправовые принципы, как следует из их названия, распространяют свое действие на всю правовую систему. Одним из таких принципов является принцип справедливости.

Очевиден тот факт, что достижение справедливости – одна из вечных идей и желаний любого человека и общества в целом. Как указывает Т.М. Клименко, на протяжении многих веков происходящие события оценивались и будут оцениваться в разрезе их соответствия идее справедливости, равно как существующие законы и социальные институты [2, с. 136].

В связи с этим справедливость – важнейшая нравственная, социальная и юридическая категория, что объясняет тот факт, почему идея справедливости постоянно находится в центре острейшей идеологической, политической и правовой борьбы.

Если рассматривать справедливость как нравственную категорию, то она может быть охарактеризована как основополагающая категория, пронизывающая любой уровень общественной жизни и аккумулирующая в себе морально обоснованное представление общества о соразмерности взаимосвязанных деяний, явлений и интересов.

Реализуясь в законодательстве, по мнению И.И. Кукулина, справедливость наделяется нравственно-правовым характером, находя свое воплощение как принцип или норма права [3, с. 33].

С социальной точки зрения справедливость является отношениями между индивидами и их группами, между человеком и обществом, гражданином и государством. В этом смысле, как отмечает Д. Ролз, справедливость всегда связывается с распределением материальных и нематериальных благ, в связи с чем достижение социальной справедливости видится лишь в справедливом распределении доходов и богатств, обязанностей и прав, власти и почестей, соблюдении баланса частных и публичных интересов, что в своей совокупности будет способствовать развитию общества [4, с. 26].

Когда социальная справедливость отражается в нормах действующего права, она обретает статус юридической справедливости, источниками закрепления которой становятся нормативные правовые акты.

Более того, право и справедливость диалектически взаимосвязаны, поскольку справедливость, выраженная в праве, наделяется нормативностью, а право становится справедливым и нравственно обоснованным. Благодаря регулированию общественных отношений справедливым законодательством государствам удастся достичь социальной справедливости и сформировать соответствующее ей общественное устройство. Главная цель правотворчества в любом демократическом государстве – достижение социальной справедливости.

Выражаясь в праве, принцип справедливости дает указание на необходимость правового регулирования, правоприменения, поиска юридической соразмерности в процессе оценки человеческих поступков на основе добра и нравственности.

Как указывают С.Н. Ревина и С.Е. Саменкова, принцип справедливости, являясь основным, базовым принципом права, позволяет существовать иным принципам права, поскольку именно он раскрывает идеологию государственного и правового устройства в конкретный исторический период [5, с. 130].

Главным свойством справедливости и её особым качеством является способность выступать в качестве определенной меры соотношения требования и воздаяния, позволяющей оптимально сочетать интересы отдельных индивидов, групп и общества в целом, одновременно с этим защищая их интересы. Каждая отрасль права (трудовое, гражданское, уголовное и т.д.) стремится к данной мере, воплощая её в конкретных правовых нормах. Поэтому в разных отраслях права (и материальных, и процессуальных) мера справедливости, несмотря на общие, универсальные черты, будет дифференцироваться.

Н.Н. Оленин выделяет три функции справедливости как принципа права:

- 1) помощь праву, доставляемая индивидуализацией дела;
- 2) пополнение имеющихся в праве пропусков;
- 3) исправление слишком суровых последствий юридических норм [6, с. 111].

Когда речь идет об отраслях права, сосредоточенных на ответственности субъектов правоотношений (уголовное, административное и др.), в основном наблюдается выражение принципа справедливости как соизмерения проступка (преступления) и наказания.

В иных отраслях права, например, в трудовом праве, соразмерность применяется при определении меры труда и меры оплата, льгот за неблагоприятные условия труда, заслуг работника и поощрений за них, дисциплинарного проступка и взыскания и т.д.

Статья 6 Уголовного кодекса РФ также закрепляет принцип справедливости, который заключается в том, что «наказание и иные меры уголовно-правового характера, применяемые к лицу, совершившему преступление, должны быть справедливыми, т.е. соответствовать характеру степени общественной опасности преступления, обстоятельствам его совершения и личности виновного» [7].

Также требование справедливости приговора закрепляется в ст. 297 Уголовно-процессуального кодекса РФ [8]. При этом, в кодифицированных актах процессуального права (Гражданский процессуальный, Арбитражный процессуальный, Уголовно-процессуальный кодексы РФ), не закрепляется принцип справедливости как отраслевой принцип.

В связи с чем, по итогам рассмотрения вопроса справедливости как общеправового принципа, следует указать на необходимость закрепления принципа справедливости правовых отношений в Конституции РФ, поскольку данный принцип, несмотря на его наличие или отсутствие в текстах нормативных правовых актах, является незыблемым и неизменным началом, отдаление от которого непременно приведет к разрушению созидательной и регулятивной силы права, удерживающей человеческое общество от беспорядков. При этом, закрепление принципа справедливости в Конституции РФ не отменяет необходимости его закрепления в отраслевых законодательных актах, где будут отражаться отраслевые основы справедливости, особенно в тех отраслях, направленных на защиту интересов субъектов правоотношений.

Список литературы

1. Матузов, Н. И. Теория государства и права : курс лекций / под ред. Н.И. Матузова, А.В. Малько. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Норма : ИНФРА-М, 2022. — 640 с.
2. Клименко Т. М. Справедливость как принцип права // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Юридические науки. — 2011. — № 1. — С. 135-137.
3. Куксин И. Н., Чечельницкий И. В. Справедливость как нравственная, социальная и юридическая категория // Социальная справедливость и право: проблемы теории и практики. — 2016. — С. 31-38.
4. Ролз Д. Теория справедливости: пер. с англ / Науч. ред. и предис. В.В. Целищева. Изд. 2-е. — М.: Издательство ЛКИ, 2010. — 536 с.
5. Ревина С. Н., Саменкова С. Е. Место и роль принципа справедливости в системе принципов российского права // Вестник Волжского университета им. ВН Татищева. — 2018. — Т. 1. — №. 2. — С. 125-135.
6. Оленин Н. Н. Принцип справедливости и право РФ // Вестник Томского государственного университета. — 2010. — №. 332. — С. 111-112.
7. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 29.12.2022) // Собрание законодательства Российской Федерации. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.
8. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 17.02.2023) // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2001. — № 52 (часть 1). — Ст. 4921.

О ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА ЭКЗИСТЕНЦИИ

Хавренко Валентина Вадимовна, 3 курс юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Экзистенциализм — это философия человека, которая делает из него именно человека, а не превращает его в объект. Экзистенциализм не загоняет в рамки, он не требует определённой принятой последовательности, а указывает на то, что ты чувствуешь на самом деле, а также какова сущность твоих переживаний. Предмет экзистенциализма заключается в исследовании проблем экзистенции, как фундамента человеческой личности, основ и глубин его переживаний.

В онтологии со времен Аристотеля принято различать понятия сущность (эссенция) и существование (экзистенция). Изначально понятие «экзистенция» означало некую сущность, что выходит, обнаруживает себя, или то, что нечто действительно. Средневековая онтология понятием «экзистенция» обозначала способ бытия вещи как сотворенного, производного от бытия Бога, как существования не самодостаточного, не совпадающего со своей сущностью. Период XIX-XX столетий в развитии европейской философии является началом в формировании её нового типа - неклассической философии. Если раньше, в классической философии, человек понимался как сущность, состоящая из телесного, душевного и духовного начал и рассматривался аналогично иным объектам внешнего мира, его личность отождествлялась с вещью, то неклассическая, в свою очередь, выставляет на первый план проблему человека в виде индивидуального создания, осознающего свою смертность, увлеченно переживающего собственное существование и легко созидающее себя. Это приводит к слиянию двух фундаментальных вопросов философии: вопроса о человеке и вопроса о бытии.

Преобразованием в содержании понятия «экзистенция» мы обязаны трудам датского теолога и философа Сёрена Кьеркегора. Его размышления о человеческом бытии и одиночестве во многих существенных чертах предопределяют концепции мыслителей XX века. Он справедливо уменьшил применение изучаемого термина, предписав его употребление только по отношению к существованию человека, тем самым противопоставляя неординарный способ бытия человека, бытию вещи. Таким образом, с Сёрена Кьеркегора понятие экзистенция стало означать «человеческое самобытие, себя-знающее при-себе-самом бытие-человека». Именно с подобного понимания экзистенции, исходит ведущее направление философии XX в. – экзистенциализм, в котором человеческое существование сделалось фокусом философствования и единицей измерения бытия в принципе. Присутствие человека в мире во многом зависит от его длительности, в которой каждое обстоятельство, каждый момент будущего вносит реальные изменения в структуру экзистенции самого человека – существования его неповторимой личности. А для того, чтобы добавить определенности для будущего состояния «Себя» необходимо постоянное открытие, познание себя, относительно своего места в бытие жизни, относительно существующих неудовлетворенностей ею, а также познания жажды нового. Сам процесс становления личности и подобного осознанного поиска своего места в мире стимулирует человека к достижению блага в виде определения цели его жизни, отстаивания личных фундаментальных ценностей, что в свою очередь сопровождается кучей вопросов к своей экзистенции, тем самым будоража личность от страдания в знании. Экзистенциализм рушит границы пространства и времени, подталкивая к эмоциональному внутреннему переживанию той или иной ситуации, то есть ядро проблемы и ответ (её решение) находятся внутри каждого из нас. Кьеркегор посвятил свою жизнь поиску ответов на философские вопросы, одним из важных в его работах был вопрос: «как обрести спасение?» [1; 2; 3]. Он был сосредоточен на исследовании человеческого существования, в особенностях которого искал ответы.

Оригинальное философское произведение С. Кьеркегора «Или – или: Фрагмент из жизни» содержит в себе истоки экзистенциализма, которые обозначаются дилеммой между эстетическим, этическим и религиозным началом в человеке. Автор предполагал, что существует два пути жизни человека: эстетический и этический. Человек может делать выбор между ними. А делая его, он должен принимать ответственность за выбор, так как тот будет предопределять его будущую жизнь. Согласно Кьеркегора, действие по выбору осуществляется как волевой акт [1]. Выбор можно сделать из того, что имеется, то есть уже существует то, из чего предстоит выбирать. Можно смело говорить, что принцип «или – или», который С. Кьеркегор положил в основу своего философского учения является принципом, выражающим сущность человеческой воли, а не разума. Эстетическая ориентируется на внешний мир, а этическая – на внутренний. Поэтому эстетическое начало недостаточно в самой своей основе, так как является пассивным и испытывает недостаток свободы. Получается, что в нём нет ничего «необходимого». А в этическом пути главной задачей является создать себя путём своего выбора. То есть на первый план будет выходить желание познать, улучшить и изменить себя посредством сознательного выбора. Это будет выводить нас на самосозидание – как цели существования человека, что автоматически способствует переходу к категориям добро и зло, долг и т.д. Кьеркегор допускал, что мы признаем в этическом – высшее, от природы стремимся к нему. Однако, впоследствии этический путь жизни оказался неудовлетворительным. Выход из этого Кьеркегор прокладывает через синтез двух путей, выводя третий – религиозный, на котором основа существования – страдание.

Исследуя третий путь, стоит обратить внимание на трактат «Страх и трепет» [3], в центре которого вопрос о вере в Бога. В качестве основы философ использует ветхозаветную повесть об Аврааме и его любимом сыне Исааке. Удивительную суть веры Кьеркегор преподносит через размышления относительно чуда спасения Исаака и самоотверженности Авраама. Так, Авраам «перешагивает через всё этическое, и вне его он обретает более высокую цель, в отношении к которой он и устраняет этическое». Он истинно верит и страдает, а источником его страданий является вера. Получается, что вера не спасает человека, но она делает его жизнь нетривиальной, индивидуальной. По сути, она становится инструментом для человека отличиться от остальных людей. А чтобы этот инструмент работал, верующий должен погрузиться и остаться в состоянии, в котором он всегда мучается своей греховностью, несовершенством, дурными помыслами. Так, автор раскрыл суть религиозного пути в том, что для того, чтобы вступить на путь веры человеку необходимо отказаться от эстетических приоритетов, от этики с ее универсальными постулатами, ведь вера находится выше этики. В таком случае, Авраам представлен как знак экзистенции, ведь по определению С. Кьеркегора, экзистенция представляет собой чистое движение, значит, Авраам является «рыцарем чистого движения».

Разъясняя сущность понятия экзистенции, датский философ выводит последовательность: «Человек есть дух. Но что же такое дух? Это Я. Но тогда - что же такое Я? Я — это отношение, относящее себя к себе самому... оно находится в отношении внутренней ориентации такого отношения, то есть Я — это не отношение, но возвращение отношения к себе самому». В данном случае экзистенция выступает как непосредственный индивидуальный опыт переживания человеком своего существования. А существующим будет являться тот, кто испытывает интерес к положению и трудностям своего бытия, кто целиком и полностью увлечён самим собой. Человек — это сущее, которое еще не окончено, а значит находится в становлении, но в конечном счёте наступит либо спасение, либо гибель; либо он придёт к бытию, либо к «ничто». Исходя из этого: существование выступает как осознанное направленное действие к внутреннему содержанию, а также постоянный синтез с целью обретения «самого себя», который к тому же погружает человека в собственную субъективность и возлагает на него постоянную ответственность за это действие. «Человек — это синтез бесконечного и конечного, временного и вечного, свободы и необходимости, короче говоря, синтез. Синтез — это отношение двух членов. С этой точки зрения Я еще не существует... Я — это осознанный синтез..., который относится к себе самому и целью которого является стать самим собой, - что совершенно невозможно для него иначе, как в отношении к Богу». То есть, человек осознаёт и чувствует конечность себя в земном существовании и должен находиться в постоянном созидании себя, до самого момента смерти, ради спасения своей души. Смерть является переходом к абсолютной жизни. Поэтому, человеческое существование даёт возможность обретения спасения, через обретение экзистенции. Понимая «экзистенцию» как внутреннее «движение», С. Кьеркегор предложил проанализировать это на основе трёх этапов духовного становления: эстетической, этической и религиозной. Благодаря определяющему выбору человека он движется по линии от созерцательно-чувственного к неповторимому «самому себе». Такое движение Кьеркегор обосновывал с ростом напряженности отчаяния. Понятие экзистенции в дальнейшем выступает относительно универсальной характеристикой всего человеческого в целом.

В работе С. Кьеркегора «Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам»» [4] переплетаются эстетические, этические и религиозные пути, из чего получается подробная аналитика человеческого существования. Так, трактовка экзистенции определяется в своей конкретности и обнажении во времени, а заинтересованность делает возможным синтез конечного и бесконечного. Ключевым является выделение постоянного движения, которое придаёт страсть и интересует существующего: есть цель и его страстное стремление к ней. Экзистенция как таковая характеризуется опытом личных переживаний, трудностей существования человека. Человек осознает и ощущает экзистенциальный страх перед «ничто», который подталкивает его к цели стать «самим собой», сосредоточившись на выборе своего дальнейшего существования. После того, как он примет ответственность и разглядит в себе истинную природу греховности, сможет перейти на ступень божественной природы, где, обретая экзистенцию, вступит в прямое общение с Богом. Но для того, чтобы сделать это, необходимо опуститься на глубины своего бытия, выйти из повседневного русла вопросов, остаться в одиночестве и поддаться размышлениям обстоятельств своей жизни, обнажить определенные тягостные моменты существования.

Таким образом, можно сказать, что в рамках экзистенции происходит усложнение собственной природы бытия, которая затрагивает проблему окружающих людей, посредством осознания процессов и пределов собственной экзистенции, так как личность посредством этого осознает ответственность внедрения в поле «другого». Чтобы прийти к необходимому осознанию для начала нужно решиться, принять и выбрать своё неповторимое «Я» с помощью полного освобождения от каких-либо «соображений» через преодоление внутренней уверенности, не опираясь при этом на разум. В целом, экзистенциализм определяет «как» следует делать выбор, а не «что» необходимо выбирать, при этом ключевым остаётся факт того, чтобы выбор был сделан самим существом человека.

Список литературы

1. Кьеркегор С. Или - или. Фрагмент из жизни: в 2 ч. / С. Кьеркегор // СПб.: Издательство Русской Христианской Гуманитарной Академии: Амфора. ТИ Д Амфора. – 2011. – 823 с.

2. Кьеркегор С. Страх и трепет/ С.Кьеркегор: пер. с. дат Н.В. Исаевой, С.А. Исаева /М.: Республика. – 1993. – 383 с.
3. Кьеркегор С. Болезнь к смерти / С. Кьеркегор: пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева. // М.: Академический проект. – 2014. – 160 с.
4. Кьеркегор С. Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам» / С. Кьеркегор: пер. с дат. Н. Исаева, С. Исаев // СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского Университета. – 2005. – 680 с.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Хайбуллина Юнона Дмитриевна, 4 курса, агрономический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Занятия физкультурой и спортом приобретают все большую популярность. Физические упражнения благоприятно влияют на весь организм человека. Благодаря регулярным тренировкам можно заметно улучшить физические показатели, фигуру, здоровье и общее самочувствие.

Сильные двигательные нагрузки не всегда полезны для всех тренирующихся. Важным при составлении программы занятий физкультурой является учет всех личных качеств тренирующегося. Его пол, вес, возраст, образ жизни, наличие хронических заболеваний - все это должно приниматься во внимание при составлении плана занятий.

С каждым годом возрастает количество людей, в том числе и детей, с нарушением зрения. При выявлении подобных проблем, необходим особый подход к составлению тренировок и проведению занятий. Умеренные физические нагрузки не несут в себе угрозы для ухудшения зрения, а даже наоборот. Они рекомендуются как эффективное средство остановки прогрессирования заболевания, что обосновано малоподвижным образом жизни, который, в свою очередь, значительно замедляет кровообращение в организме человека. Органы не получают достаточного питания, что в дальнейшем приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Занимаясь спортом и физической культурой, человек повышает работоспособность всех органов и систем, в том числе цилиарной мышцы глаза, отвечающей за укрепление в нем кровеносных сосудов. При малоподвижном образе жизни, они становятся вялыми и им трудно произвести быструю смену фокусного расстояния.

Люди с близорукостью и дальнозоркостью не страдают от нагрузок средней интенсивности. Например, могут быть полезны: катание на лыжах, коньках или плавание. При этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140 ударов в минуту.

При интенсивных нагрузках происходит резкое увеличение пульса, что может дополнительно вызвать ишемию органа зрения. Поэтому быстрый бег, интенсивные аэробные нагрузки, прыжки и некоторые другие виды физических нагрузок при нарушении зрения противопоказаны и должны проводиться под наблюдением врача или быть вовсе исключены.

Для тех людей, которые имеют слабую степень близорукости и дальнозоркости рекомендуются разного рода спортивные игры. Это может быть волейбол, настольный теннис, баскетбол. Деятельность такого рода вызывает переключение фокуса глаз на дальние и близкие расстояния, происходит концентрация внимания, что положительно сказывается на работоспособности глазных мышц, являясь также профилактикой ухудшения патологии.

Следует отметить, что при занятиях физической культурой необходимо учитывать хронические заболевания тренирующегося. Такое заболевание как близорукость имеет прямую связь с ревматизмом, рахитом, хроническим тонзиллитом, нарушением опорно-двигательного аппарата и иными заболеваниями.

В последние годы многие ученые (Ю. И. Курпан, А. В. Поляков, и другие) посвятили свои труды проблеме занятием спортом при нарушении зрения, в том числе близорукости.

Было установлено, что девушки 15-17 лет, имеющие близорукость средней степени, значительно отстают по уровню физической подготовленности от сверстниц. У них отмечается существенное снижение кровотоков в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы. После выполнения циклических упражнений значительной интенсивности (пульс 180 уд./мин.), а также упражнений на гимнастических снарядах, прыжков со скакалкой, акробатических упражнений отмечаются выраженная ишемия глаз, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы. Апробация методики физического воспитания детей с миопией средней степени с учетом указанных выше эффектов действия физических упражнений показала, что применение этой методики способствует профилактике прогрессирования миопии. Спустя год в экспериментальной группе рефракция уменьшилась в 37.2% случаев, осталась на прежнем уровне в 53.5% и увеличилась у 9.3%, тогда как в контрольной группе это наблюдалось в 2.4%; 7.4% и 90.2% соответственно.

Снижение общей двигательной активности учащихся при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со

специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза. Разработана методика лечебной физкультуры для студентов и школьников с близорукостью и показана ее эффективность при применении в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Ю.И. Курпан обосновал методику физического воспитания учащихся, страдающих близорукостью.

Особенность такого физического воспитания школьников и студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

Для ребенка с пониженным зрением, как правило, не предусматривается полное освобождение от физкультуры. В школе на таких уроках учеников распределяют в разные группы здоровья с учетом выявленной степени миопии.

К рекомендуемым видам спорта при незначительно и умеренно сниженном зрении относятся:

- медленный бег;
- плавание;
- спортивная ходьба;
- катание на велосипеде;
- лыжные прогулки;
- художественная гимнастика;
- игра в городки;

Главным противопоказанием к проведению физических нагрузок является угроза разрыва или отслоения сетчатки глаза. При таком условии активные физические нагрузки категорически запрещены. Требуется с осторожностью подходить к занятиям спортом и при прогрессирующей близорукости, поскольку существует риск спровоцировать ухудшение состояния.

Лечебная физкультура при миопии средней степени требует индивидуального подхода. Допускаются умеренные нагрузки на организм. Например, в командных играх следует выполнять некоторые ограниченные элементы спортивных игры на спортивной площадке. Рекомендованы туристические походы, но при этом следует организовывать больше привалов и ограничивать время переноса рюкзака и иных тяжестей.

Если у пациента близорукость высокой степени, то список ограничений расширяется. В данном случае запрещаются действия, способные привести к повышению артериального давления: силовые упражнения, выполняемые с натугой, с задержкой дыхания. Так же запрещаются все виды единоборств и некоторые спортивные игры. При близорукости высокой степени запрещены занятия, требующие концентрации внимания и длительной фокусировки зрения, например, стрельба.

Миопия и спорт в меньшей мере совместимы при ярко выраженном нарушении зрения. При близорукости свыше -8 D пациенту потребуются ограничить занятия физической культурой. Достаточным будет регулярное выполнение утренней зарядки. Выраженную пользу принесет закаливание.

Физические нагрузки при близорукости должны выполняться с учетом индивидуальных особенностей организма и выраженности имеющихся проблем со зрением. Перед применением на практике предлагаемого комплекса упражнений важно предварительно получить консультацию офтальмолога.

Тренировка должна проводиться на свежем воздухе или в проветренном помещении. Перед тренировкой необходимо сделать разминку - спортивную ходьбу и дыхательную гимнастику.

В жаркую погоду тренировку рекомендуется проводить в тени. Важно правильно дозировать нагрузку: повышать интенсивность и продолжительность движений постепенно, на протяжении двух-трех недель. В процессе тренировки необходимо делать перерывы для отдыха, чередовать или совмещать физические упражнения с зарядкой для глаз.

Важно создать правильный эмоциональный настрой - физкультура должна приносить удовольствие, а не быть принудительной обязанностью.

Различные упражнения, выполняемые с мячом, укрепляют цилиарную мышцу глаза за счет сосредоточивания на движущемся предмете с дальнего и ближнего расстояния.

Людям со средней и высокой степенью миопии рекомендуется выполнять такие упражнения с осторожностью и без усилий, чтобы избежать повышенного напряжения.

Для устранения сутулости, свойственной многим близоруким людям, следует также делать упражнения на укрепление слабых мышц спины и шеи. Это предотвратит прогрессирование миопии.

Таким образом, стоит отметить, что при нарушении зрения, в частности при выраженной близорукости, физические нагрузки могут пойти на пользу. В некоторой степени они могут оказать благоприятное влияние на общее состояние организма, и на органы зрения. Однако при нарушении зрения, необходимо придерживаться ряда норм и правил при составлении программы тренировок и при их выполнении. Тренировки должны быть не интенсивными, необходимо следить за частотой сердечных сокращений. Так же при нарушении зрения и при выполнении физических тренировок рекомендуется вести дневник самоконтроля. Анализ результатов дневника поможет контролировать интенсивность нагрузок, общее состояние организма, а главное позволит своевременно выявить, если нагрузки оказывают неблагоприятное действие на зрение и оно ухудшается.

1. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М. : ИЦ Академия, 2016. 528 с.
2. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Физическая культура: настольный теннис : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2015. 312 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровы/й образ жизни студента : учебное пособие. М. : КноРус, 2016. 240 с.
4. Евсеев С. П., [и др.]. Адаптивная физическая культура в практике работы/ с инвалидами и другими маломобильны/ми группами населения : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2015. 298 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : ЮНИТИ, 2018. 431 с.

ВЛИЯНИЕ БОТУЛОТОКСИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Хайбуллина Юнона Дмитриевна, 4 курс, агрономический институт
Новосибирский государственный аграрный университет
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель

Препараты ботулинического токсина (главным образом ботокс) в последние годы приобрели популярность как средство для разглаживания мимических морщин, то есть морщин, вызванных чрезмерной активностью подкожной мускулатуры. Например, в 2006 году в США было произведено 11,5 миллиона процедур инъекций ботокса. Реклама утверждает, что разглаживание морщин с помощью этого яда — быстрая, безопасная процедура с низким риском побочных эффектов. Иногда авторы рекламных статей заходят так далеко, что представляют ботокс как некую нетоксичную форму ботулинического токсина, не имеющую ничего общего со смертельным ядом. Однако с недавнего времени стали появляться сообщения об участвовавших случаях серьёзных побочных эффектов и о летальных исходах, связанных с применением этого препарата. Так опасен ли ботокс и что вообще мы о нём знаем?

Ботулинический токсин (BT-A) - нейро-токсин, продукт жизнедеятельности грамположительной анаэробной бактерии *Clostridium botulinum*, обуславливающий развитие тяжелого инфекционного заболевания - ботулизма. Данное заболевание характеризуется вегетативными расстройствами и периферическими параличами мышц вследствие нарушения периферической холинергической медиации, которые являются потенциально опасными для жизни человека. Существует 7 различных серотипов ботулинического токсина: А, В, С1, D, Е, F и G. Ботулизм человека в основном обусловлен типами А, В, Е и редко F.

Clostridium botulinum была впервые обнаружена в 1895 году и была выделена в 1920-х годах. История ботулотоксина началась в Германии, где в 18 веке были описаны массовые отравления населения кровяной колбасой. *Botulus* в переводе с латинского означает «чёрная (кровяная колбаса)» это и дало название яду: «ботулизм» или «колбасное отравление». При употреблении в пищу колбасы, которая была испорчена, у людей возникал паралич мышц, в том числе и отвечающих за функцию дыхания, наступало удушье и смерть. В 1822 году J. Kerner описал ботулизм и впервые выдвинул идею применения яда с лечебной целью. Пионером клинического применения ботулинического токсина можно назвать А. Scott, который в 1973 году применил ботулинотерапию для лечения косоглазия. В 1987 году канадские врачи офтальмологи Jean и Alastair Carruthers заметили интересный побочный эффект лечения блефароспазма: у пациентов исчезали мелкие мимические морщины в углах глаз. Врачи объясняли этот эстетический эффект релаксацией круговой мышцы глаза, которая возникает при ботулинотерапии. Данное наблюдение было описано и опубликовано в 1992 году в *Journal of Dermatology and Surgical Oncology*. С этого момента началось триумфальное завоевание ботулотоксином сердец косметологов и пластических хирургов.

На сегодняшний день ботулинотерапия занимает одну из лидирующих позиций в эстетической медицине. Интерес к ботулинотерапии как к возможному способу лечения различных патологий возник более сорока лет назад. Изначально препараты на основе токсина применяли для лечения косоглазия, затем они были внесены в схему терапии спастических состояний. При лечении неврологических симптомов в виде лицевых болей и тика врачами совершенно случайно был обнаружен эффект разглаживания морщин в области введения. Благодаря своим эффектам и широкой области применения в лечении различных заболеваний ботулинический токсин в 2000 году мировым неврологическим сообществом был назван «загадочной молекулой века».

Ботулотоксин — это белок, который способен нарушать передачу импульса с нервного окончания на мышцу, вызывая тем самым паралич мышцы. При нормальной передаче импульса в области соединения нервного окончания с мышцей (синапса) происходит высвобождение нейромедиатора ацетилхолина, который вызывает сокращение мышцы. Это довольно сложный процесс. Сначала пузырьки, содержащие ацетилхолин, подходят к мембране (внешней оболочке) нервного окончания. Чтобы ацетилхолин высвободился, пузырьки должны слиться с мембраной, что невозможно без специального «комплекса слияния», состоящего из нескольких белков (SNARE-комплекс). Ботулинический токсин проходит через мембрану нервного окончания внутрь, а затем «отрезает» от комплекса слияния определённые белки. У каждого типа токсина ботулизма есть своя излюбленная мишень. Например, ботулинический токсин типа А, который входит в состав ботокса, атакует белок SNAP-25. Без полноценного SNARE пузырьки с ацетилхолином уже не могут слиться с

мембраной и остаются внутри нервного окончания. В итоге, несмотря на то что нервное волокно продолжает посылать команды, сокращения мышцы уже не происходит.

Дозы ботулотоксина, вводимые во время косметических процедур, очень малы (в несколько раз меньше применяемых в лечебной медицине и в сотни раз меньше летальной дозы). Всё, на что хватает этого количества токсина, — расслабить мышцы, лежащие вблизи места инъекции. И всё же сам факт, что в кожу вкалывают смертельный яд, не может не беспокоить. А если токсин каким-то образом распространится дальше, чем ему положено? Может ли он вызвать какие-то серьёзные побочные эффекты?

По данным FDA, за период с 1989 по 2003 год инъекции ботокса привели к смерти пациентов в 28 случаях. В 2008 году FDA выпустило предостережение, что применение ботокса может вызвать нарушение дыхания и другие серьёзные проблемы со здоровьем. Чтобы немного успокоить клиентов косметических салонов, стоит отметить — практически во всех случаях описанные побочные эффекты возникали при медицинском применении ботокса, главным образом при лечении спастического паралича у детей до 16 лет. FDA отмечает, что в США применение ботокса против детского спастического паралича производится «off label», то есть неофициально, а значит, врач подбирает дозы на свой страх и риск, исходя из опубликованных данных, своего опыта и опыта коллег. В отличие от косметических процедур при лечении спастического паралича требуются значительные дозы, так как необходимо устранить спазм в крупных мышцах. Тем не менее из-за того, что речь идёт все-таки о смертельных случаях, FDA начало расследование всех препаратов ботулинического токсина, которые применяются в США.

И всё же риск заболеть ботулизмом, а тем более умереть после косметической инъекции ботокса ничтожен. Однако ботулинический токсин действительно может распространиться за пределы инъекции и вызвать ряд неприятностей. Дело в том, что токсин не запрограммирован на борьбу с морщинами, а просто слепо поражает все мышцы, до которых может «дотянуться». Если яд просачивается туда, куда его не планировали вводить, эффект может оказаться трагикомическим. Например, после инъекции, сделанной в область бровей, яд может попасть в мышцы верхнего века, которое на ближайшие 2—3 месяца останется полуприкрытым — глаз нельзя будет ни открыть, ни закрыть полностью. Это приведёт к сухости глаза, слезотечению и общему дискомфорту. Другим осложнением является опущение уголка губ, что приводит к эффекту «греческой трагической маски» и слюнотечению. Возможны также асимметрия лица из-за неравномерного расслабления мышц на правой и левой стороне (кривая улыбка), трудности с глотанием и хриплость голоса (частичный паралич мышц гортани).

Все эти побочные эффекты перечислены в аннотации к препарату, где также даны рекомендации по их предотвращению. В частности, препарат рекомендуют вводить постепенно, небольшими дозами, наблюдая за реакцией. Пациенту объясняют, что место инъекций нельзя расчесывать, чтобы не разогнать токсин по окружающим тканям. Однако иногда возникают и неожиданные побочные эффекты. Например, у небольшой части пациентов после инъекций ботулотоксина возникают сильные головные боли, напоминающие мигрень. А иногда бывает и наоборот — головные боли, мучившие человека годами, после таких инъекций вдруг чудесным образом проходят. Одна из пациенток (случай описан в медицинском журнале) после процедуры с ботоксом приобрела стойкий металлический привкус во рту, который «радовал» её ровно столько, сколько и разгладившиеся морщины. Механизм этих побочных эффектов пока неизвестен, а значит, дальнейшие исследования ещё могут преподнести сюрпризы.

Наиболее широко используются ботулинические токсины в коммерческих целях:

1. Онабототоксин А (Ботокс®)
2. Абоботулинический токсин А (Диспорт®)
3. Инкоботулиновый токсин А (Ксеомин®)
4. Римаботулотоксин В (Миоблок®)

Желание людей во что бы то ни стало омолодиться и похорошеть и их готовность платить за это большие деньги привели к тому, что в современной косметологии нередко применяются другие весьма рискованные методы. Хорошо известно, что такие процедуры, как липосакция (хирургическое удаление лишнего жира), феноловый пилинг и мезотерапия могут закончиться для пациента плачевно, а в очень редких случаях даже привести к летальному исходу (при липосакции иногда возникает сильное кровотечение, фенол оказывает токсичное действие на сердце, а после инъекций мезотерапии в единичных случаях развивается трудно излечимая «поедающая тело» инфекция соединительной ткани). Чтобы обезопасить себя от подобных осложнений нужно внимательно выбирать специалиста, опираясь на его образование, наличие дипломов, опыт работы и клинической практики, результаты работ и отзывы клиентов и качество вводимых препаратов.

И все же на этом фоне использование смертельного яда для разглаживания морщин не выглядит чем-то из ряда вон выходящим. Большинство специалистов считают, что при правильном выборе дозы и метода введения препарата, а также при соблюдении пациентом всех рекомендаций специалиста риск побочных эффектов невелик. Следовательно, тот факт, что ботулинический токсин является ядом, который легко проникает в нервную ткань и избирательно поражает молекулярные структуры, ответственные за передачу нервного импульса, заставляет относиться к этому препарату с большой осторожностью, но новые технологии и техники введения косметологических препаратов совершенствуются, а это значит, что в руках профессионала своего дела и «смертельный токсин» может стать «спасительным эликсиром».

1. Моррисон А. В., Бочарова Ю. М., Морри-сон В. В. Токсин ботулизма - лечебный эффект в косметологии (обзор). Саратовский научно-медицинский журнал. 2016.
2. Тимошенко Е. В., Юцковская Я. А., Орлова О. Р. Нестандартное использование ботулинического токсина типа А: возможности профилактики образования и коррекции рубцов. Инъекционные методы в косметологии. 2011.
3. Бурьлина О. М., Карпова А. В. Косметология: клиническое руководство. М.: ГОЭТАР-Медиа; 2018.
4. Ходаченко В. В., Сизякина Л. П., Сидоренко С. Л. Клинико-иммунологическая характеристика пациентов в динамике эстетической боту-линотерапии. Медицинский вестник Юга России. 2014.
5. Супотницкий М.В. Микроорганизмы, токсины и эпидемии. М., 2000. 376 с.

ЛЕКСИЧЕСКИЕ СОКРАЩЕНИЯ В ЯЗЫКОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОЦСЕТЕЙ

Харин Александр Алексеевич, 1 курс, биолого-технологический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Шишкина Татьяна Альбертовна – научный руководитель, кандидат филологических наук, доцент

С древних времен люди прибегали к сокращению слов. Одной из причин сокращения слов считается экономия места, в прошлом письменные знаки располагались на камнях и различных предметах и служили для передачи информации.

Необходимо отметить, что наибольшее число сокращенных слов в России появилось в XX веке, расцвет аббревиатур и сокращений пришелся на годы, следующие за пролетарской революцией. В то время появились такие аббревиатуры, как ВСЕКОХУДОЖНИК – Всесоюзный союз кооперативных товариществ работников изобразительных искусств, ПОСЛЕДГОЛ – Комиссия по ликвидации последствий голода, ПРОССОКУЛЬТ – Союз просвещения и социалистической культуры, СРГПиДР – Союз рабочих городских предприятий и домашних работниц. После Второй мировой войны стали появляться новые понятия и наименования в области военной терминологии. Потребность в обозначении новых понятий, а следовательно, и их сокращенных форм появляется и на современном этапе вследствие развития науки и техники, как полагают лингвисты.

Массовые сокращения вошли в общественную жизнь с появлением социальных сетей. Чтобы писать быстрее и чаще люди стали сокращать регулярно используемые выражения, и сокращения стали появляться в разговорной речи, зафиксированной на письме. Необходимость изучения языка города и городского пространства отмечал еще в 1928 г. Б.А. Ларин. Но к планомерному изучению устной речи отечественные лингвисты обратились только в последней трети XX века [1]. В качестве предмета исследования стали рассматриваться жанры так называемой естественной письменной речи – граффити, личные письма, записки и пр.

В последнее время появился ряд работ с описанием языка соцсетей. Одним из аспектов изучения лексики соцсетей является изучение сокращенных наименований. На актуальность этой задачи в связи с распространенностью сокращенных наименований указывает целый ряд исследователей: И.В. Игнаткина, Н.Г. Иванова, А.М. Жилина, – решающих проблемы фиксации, описания и функционирования сокращений в английском, немецком, французском, русском языках.

Актуальность нашего исследования связана с необходимостью пополнения корпуса сокращений, использующихся в настоящее время в интернет-коммуникации, в ее неформальных жанрах (чат, форум, анкета, блоги, дискуссионные группы). В среде активных пользователей создается свой, можно сказать, «корпоративный» язык, и он должен быть всесторонне изучен, как культурное и лингвистическое явление первой четверти XXI века.

Исследование проводилось с целью выявления ряда частотных лексических единиц – сокращенных русских и английских слов – и определения способов их образования.

Первые сокращения в интернете появились в обиходе у англичан. В связи с распространенностью в англоязычной среде сокращения и их классификация исследованы в основном на материале английского языка: сокращения в английской интернет-переписке, особенности лексических сокращений в онлайн-переписке, специфика интернет-сленга и др.

Классификация сокращений и способов их создания приведена в работах Э.А. Сухоносковой и В.В. Балыкова [2,3]. Исследователи дают описание такого способа образования, как аббревиация. Под ним понимают формирование сокращенных слов, в основе которых уже имеющиеся слова и словосочетания. Традиционно русские аббревиатуры делятся на сложносокращенные слова и аббревиатуры инициальные. Среди последних выделяются звуковые и буквенные. Сложносокращенные слова делятся на: 1) слоговые (ПРОФКОМ), состоящие из начальной части первого слова и целого второго слова (ПОДЛОДКА), состоящие из начала первого слова словосочетания и конца последнего (РАЦИЯ из радиостанция).

На материале английского языка в работах И.В. Арнольд эти виды сокращений получили названия «афerezисы (усечения начальной части слова), такие как STORY от history, синкопы (усечения середины слова) – MART от market и апокопы (усечения конечной части слова) – VET от veterinarian» [цит. по 2, 39]. В англоязычной же среде выделяется такой вид аббревиатур, как графические, которые подразделяются на а) «высекаемые слова» (слова, из середины которых выделяются буквы или слоги, напр., N – от And – «и»; и б)

цифровые или буквенно-цифровые сокращения, напр., 4 – от Fog – «для»; вариант этого способа – «типографический ребус» – сокращение части слова при использовании цифр, напр., MR6 (merci); 2MORRO (tomorrow).

В русском сетевом пространстве В.В. Балыков отмечает такие способы образования, как: 1) редукция, напр., ПРИВ – привет, ЧЁ – что, КСТ – кстати; В работах других исследователей это инициальные слова: ИНФА – информация, буквенные аббревиатуры: ДР – день рождения, слоговые аббревиатуры: СПС – спасибо, ГДЕ-НИТЬ – где-нибудь); сокращения, состоящие из начальной части слова и конечных букв падежной формы: НА ВЫХАХ – на выходных (начальная часть слова + П.п.); 2) транслитерация – замена букв русского алфавита на латинский, напр., VIHODI – выходи; 3) использование англицизмов (иноязычных слов в русской речи), напр., – ХАЙ как дела? (Привет, как дела?); 4) логограммы, например, знак + в значении согласия или положительного ответа.

В нашем исследовании русскоязычные сокращения представляют: буквенные аббревиатуры: С ДР – с днем рождения, ЧСВ – чувство собственной важности, ЛС – личные сообщения, НЗЧ – не за что, ЯП – ясен пень, КМК – как мне кажется, МБ – может быть, НГ – новый год, ЧД – что делаешь и др.; инициальные аббревиатуры: ЧЕЛ – человек, НЕ – нет, ПОН – понятно, СПОК – спокойной ночи, ЛЮ – люблю, СУВ – с уважением и др.; слоговые аббревиатуры: СПС – спасибо, КСТ – кстати, ТЛФ – телефон, ЧАВО – частые вопросы, ИНФА – информация; буквенно-цифровые сокращения: 7Я – семья, 15К – 15 косых (15 тысяч). Отмечена выраженная словесно логограмма ПЛЮС.

Статистический анализ показал, что 1/2 от общего количества слов – это буквенные и инициальные аббревиатуры; на 1/5 приходятся слоговые аббревиатуры и буквенно-цифровые сокращения. В ряду исходных производящих слов отмечаются нелитературные варианты (разговорные, просторечные, диалектные): ВАЩЕ, ЧЁ, ЛАННО и др.

В английской части нашего материала 1/2 сокращений – это буквенные аббревиатуры, 1/4 – слоговые и 1/4 буквенно-графические сокращения. В нашем материале не отмечено инициальных сокращений и логограмм. Приведем примеры: буквенные аббревиатуры: ASAP (as soon as possible) – как можно быстрее, IDK (i don't know) – я не знаю, IRL (in real life) – в реальной жизни, NP (no problem) – не проблема, AFAIK (as far as I know) – насколько мне известно, TGIF (thank God it's Friday) – слава Богу, сегодня пятница и др.; слоговые аббревиатуры: PLS / PLZ (please) – пожалуйста, BC (because) – потому что, THX (thanks) – спасибо, WKND (weekend) – выходные, THNQ (thank you) – спасибо тебе, SUP? (what's up?) – Как дела? Как поживаешь?, К (OK / Okay) – хорошо; буквенно-цифровые аббревиатуры: SOM1 (someone) – кто-то, L8R (later) – позже, 2U (to you) – тебе, GR8 (great) – великолепно, 2NITE / 2NYT (tonight) – сегодня ночью, сегодня вечером; аббревиатуры прочих видов: ZZZ (to sleep) – спать; сокращение используется, когда человек хочет показать собеседнику, что он уже всю спит / засыпает, ХОХО (hugs and kisses) – целую и обнимаю.

Итак, наше исследование показало, что при достаточно большом объеме выделенных способов образования сокращенных слов в практике неофициальной сетевой коммуникации частотными являются 2-3 способа. Они различны в зависимости от языка-источника: при сокращении русскоязычных элементов текста сокращаются в основном слова и словосочетания (прилагательное + существительное), при сокращении англоязычных элементов – не только слова и сочетания слов, но и фразы.

При сокращении русских слов преимущественно используются буквенные и инициальные аббревиатуры. При сокращении английских слов и выражений – наблюдается иная закономерность: способом буквенных аббревиатур сокращаются фразы (это 1/2 от всех наименований), при сокращении слов и сочетаний слов – в равной мере задействуются такие способы аббревиации, как слоговой и буквенно-графический.

Основными причинами возникновения аббревиатур следует считать тенденцию к экономии места и времени, а также желание показаться более модным, оригинальным. Аббревиатуры появляются в непринужденной речи, в узкой социальной среде, чаще молодежной, как осознанное изменение языковой нормы, стремление придать слову экспрессию и новизну.

Список литературы

1. Вепрева И. Русская разговорная речь: аспекты изучения и актуальная проблематика / И. Вепрева, И. Шалина, Т. Матвеева // Quaestio Rossica. – 2019. – Т. 7. – № 3. – С. 919–936. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41570090> (дата обращения: 18.04.2023).
2. Балыков В.В. Особенности смс-сокращений в интернет-коммуникации молодёжи: сопоставительный анализ на материале английского, русского и французского языков // РКИ: Лингвометодическая образовательная платформа: Сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2021. – С. 36–45.
3. Сухонослова Э.А. Теоретические проблемы изучения сокращений в русскоязычном чате // Коммуникации. Общество. Духовность – 2022: Материалы XXII междунар. науч.-практ. конф. – Ухта, 2022. – С.54–58.

ИДЕИ И ЛИЧНОСТИ РУССКОГО КОСМИЗМА

Харина Юлия Вячеславовна, 3 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна — научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

Что такое русский космизм и каковы его идеи? Кто является главными персоналиями русского космизма? Как связано представление о человеческом бессмертии с русским космизмом? Какие основные пути указывали философы-космисты к победе человека над смертью? Обзору этих вопросов и посвящена статья.

Ключевые слова: космизм, бессмертие, биосфера, космос, гармония, цивилизация.

Одним из наиболее оригинальных направлений в русской философской мысли конца XIX - начала XX веков является так называемая космическая философия, или как её чаще именуют русский космизм. Что же это такое? Русский космизм – это направление, которое рассматривает человека, общество и космос, как единое, целостное образование, как некий живой организм, который находится в общем процессе развития. Как только начал зарождаться космизм, стала обосновываться мысль о том, что все люди на планете объединены на нравственных и экологических основаниях, а не только на идеологических и политических [1]. Религиозно-философским основанием идей космизма стала метафизика всеединства В.С. Соловьева.

Философы, которые поддерживали космизм назывались космистами. Они размышляли над будущим человечества, его развитием. Безусловно, смысл жизни, мнения каждого философа были разные, но также у них были и общие мысли, которые помогали им совместно развивать данное направление. Главной идеей русского космизма была идея единства, а отличительной чертой являлось соединение некоторых проблем, которые раньше просто невозможно было соединить, а именно: освоение космоса и установление всеобщего братства.

Родоначальником русского космизма является Н.Ф. Федоров, который какое-то время был преподавателем, но после переезда в город Керенск Пензенской губернии, начал работать в библиотеке, что считал «священным делом» [2]. Единой целью для него было: сохранение мировой памяти, письменных источников прошедшего и проходящего на глазах. В то же время он считал, что миссия библиотеки не должна ограничиваться только сохранением «памяти человечества». Библиотека, как он считал, – не «кладбище» книг, а «открытая книга». Собрание письменных памятников в библиотеках является «передачей в высшую инстанцию, в область исследования, в руки потомков».

Учение Федорова о библиотеках тесно связано с его «Философией общего дела», вытекает из установки воскрешения отцов через благодарную память сынов [3]. Ф.М. Достоевский, Л.Н. Толстой, В.С. Соловьев, поддерживали идею философа. Н.Ф. Федоров утверждал, что люди должны стараться выйти в космос, поскольку многие задачи выполнить на земле не получится и нужно стремиться переделывать мир и начать регулировать природу. Также он считал, что человеку нужно развивать науку чтобы вскоре победить смерть.

Еще один философ, который также сделал большой вклад в развитие русского космизма, он является одной из ключевых фигур в космонавтике, представителем естественно-научного направления, а также считавший, что только с космической позиции может быть объяснен человеческий мир – Константин Эдуардович Циолковский. Он разработал свою концепцию русского космизма, отличную от созданной Федоровым несмотря на то, что был с ним знаком лично.

Циолковский считал, что атом, «бессмертное элементарное существо», находится в центре мироздания и путешествует из одной части космоса в другую. Стоит отметить, что многие его называли «апостолом космической эры», поскольку он производил расчеты космических кораблей и горючего, тем самым возвестил человечеству новую эру – эру выхода за пределы Земли. Он мог рассчитывать на дальнейшее расселение человечества в Солнечной системе и других галактиках. Циолковский заметил в космосе потенциально пригодное место для будущего человечества, а не только материю и энергию. Он разработал космическую философию и считал, что космическая эволюция неизбежна. Что касается космической философии, то тут стоит указать ряд положений, которые она содержит: Вселенная представляет собой единый сложный организм; помимо нашей цивилизации во Вселенной есть еще и другие; Вселенная является бесконечной во всех смыслах [4].

Стоит отметить и еще одного философа, который также сделал немалый вклад в развитие русского космизма, он являлся ученым-естествоиспытателем, мыслителем, а также основоположником концепции о ноосфере - Владимир Иванович Вернадский. Его называли «Ломоносовым XX века». Вернадский указывал, что биосфера – это оболочка Земли, которая благодаря научной мысли трансформируется в ноосферу – новое эволюционное состояние, которая утверждает единство человека и космоса. В.И. Вернадский говорил: «Ноосфера — это царство разума». Он считал, что именно благодаря «взрыву научного творчества» и происходит переход биосферы в ноосферу. По его мнению, в будущем ноосфера станет ведущей на Земле и переместится в космос: «Ноосфера есть новое геологическое явление на планете». Вернадский был сторонником идеи единства живого вещества с космическими процессами. Он считал, что человек в космосе — это реальность будущего. Его учение подтвердилось в дальнейшем освоением космоса человеком [5].

Еще мне хотелось бы отметить Александра Леонидовича Чижевского, который также внес свой вклад в развитие русского космизма. Сразу же укажу, что Чижевский был достаточно разносторонней личностью, то

есть он был не только естествоиспытателем, профессором, философом, но и также талантливым художником, музыкантом и поэтом. Он был достаточно скромным человеком и в одном из своих стихотворений написал такие строки: «В науке я прослыл поэтом. Среди поэтов - я учёный». Многие его называли «Леонардо да Винчи XX века».

Александр Леонидович говорил, что «человек – существо не только земное, но и космическое, связанное всей своей биологией, всеми частицами своего тела с космосом...». Именно Чижевский отметил влияние Солнца на человека, а точнее «неблагоприятные дни» для человека. Он является основоположником, изучающим влияние Солнца на процессы, происходящие на земле. Также пришел к выводу, что Солнце влияет на все человечество достаточно существенно как на физические процессы, так и на общественные катаклизмы. В своём стихотворении «Гиппократу» он писал: «Мы дети Космоса...И наш родимый дом так спаян общностью и неразрывно прочен..., что в каждой точке мира – весь мир сосредоточен...». Именно этими строками он подчеркнул общую идею русских космистов — единство человека и космоса [6].

В завершении хотелось бы отметить имена некоторых философов, которые также внесли вклад в развитие русского космизма: С.Н. Булгаков (философ, богослов, экономист), П.А. Флоренский (богослов, философ, поэт, ученый); Н.А. Умов (философ, физик-теоретик), Н.И. Пирогов (хирург, естествоиспытатель, ученый) и др. [7].

Таким образом, по всему вышесказанному можно сделать вывод, что идеи основных представителей русского космизма, о которых рассказано выше, актуальны и в наше время. Сегодня, в эру цифровых технологий человечество не стремится к совершенству на основе общей Цели. Вопрос о целеполагании необходимо осмыслить вновь.

Космизм — это планетарная философия, которая основывается на представлении о человечестве как о едином целом. И в настоящее время научные открытия русского космизма как никогда актуальны, ведь существует ряд серьезных проблем (экология, сохранение мира на планете, болезни и др.), которые люди смогут решить только сообща, а это именно тот путь, который нам указали русские философы-космисты, ведь спасение – дело всех и каждого.

Список литературы

1. Кузьмина А. А. Русский космизм: основные представители и идеи. / А.А. Кузьмина, М.А. Киндзерская. // Освоение космоса и проблемы экоориентированного развития человека, природы и многополярной цивилизации. - 2022г. – С.7
2. Дудырева В. А. Русский космизм / В.А. Дудырева, А.И. Герасимова, А.Е. Михайлов // Инструменты, механизмы и технологии современного инновационного развития – 2021. – С. 76-81.
3. Данильян О.Г., Тараненко В.М. Философия. – М.: Инфра-М, 2019. – С. 127.
4. Иконникова Г.И., Иконникова Н.И. История философии XIX- начала XXI века. – М.: Инфра-М, 2020. – С. 207.
5. Рубанов В.Г., Рубанова Е.В. Основные положения ноосферной концепции В. И. Вернадского // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – С.106
6. Брыкова С. С. Ценность русского космизма для современного общества // Молодой ученый. – 2018, С.363.
7. Киндзерский Я.А. История космической медицины и ее становление как науки. // Покорение космоса: история и современность: материалы межвузовской научной конференции с международным участием, посвященной 60-летию полета Ю. А. Гагарина в космос. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В. Плеханова». 2021. С. 52-54.

«СМЕРТЬ СУБЪЕКТА» М. ФУКО: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Царькова Яна Игоревна, 3 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент

«Смерть» и «воскрешение» субъекта — одна из востребованных тем в европейской интеллектуальной жизни второй половины двадцатого века. И М. Фуко был не единственным парижским интеллектуалом-авангардистом, стремившимся «уничтожить» субъекта или качественно осмыслить новые, долго назревавшие процессы в обществе. Однако позиция этого мыслителя вызывает до сих пор живейший интерес.

В контексте развития социальной философии, Мишель Фуко продолжил концепции смерти субъекта Т. Адорно и Л. Альтюссера [1, С. 104-105], но его субъект расширил границы экономики до пространства культуры в целом, перевернув обозначенные концепции предшественников, придав им явно выраженный постмодернистский оттенок [2, С. 69].

В чём же суть и смысл подхода Фуко? Попробуем разобраться.

В понимании Адорно, важная тенденция капитализма заключается в том, что он сводит индивидов к количественно измеримым функциям, превращая их в легко заменяемые на рынке труда компоненты. Причем данная особенность рынка пронизывает всё современное существование, становится имманентной социальному бытию характеристикой. Следовательно, первоначальная идея смерти субъекта состояла в том, что, когда

людей делают универсально эквивалентными и сводят к функциям, человек перестаёт быть субъектом, быть творцом, быть самостоятельным и уникальным источником бытия.

Фуко продолжил эти идеи, превратив смерть субъекта из констатации факта экономики в констатацию факта культуры. Для него идеальный, то есть доведённый до крайности субъект – как заключённый Освенцима, лишенный всякой человечности, и только количество насилия, которому он подвергается от рук репрессивной системы, является единственной мерой, которая все еще способна отличить его от других жертв.

Фуко конкретизирует свою концепцию, сосредотачиваясь, например, на авторстве текста как форме творческой субъектности и философ видит, как изменения с автором происходят, прежде всего, с изменением функций произведения, которое уже не служит способом увековечить себя, а служит мимолётным нуждам, развлечению [3, С. 14]. В итоге, делается неутешительный вывод о том, что «человек в привычном его понимании должен, вероятно, скоро исчезнуть» [3, С. 13].

Причина в том, что люди исторически закреплены в культуре, в эпохе, в собственной онтологии. Нет субъекта самого по себе, есть субъект исторической эпохи. Как Гомер не тождественен Марксу, так и человек античного полиса не тождественен человеку индустриальной эпохи. Опираясь на это, можно утверждать, что смерть субъекта знаменует собой приход эры, в которой концептуальный человек формируется культурой и историей уже не как субъект, а как объект, находящийся в подчинении властных и равнодушных к гуманизму сил.

Действительно, если в XIX веке и даже в первой половине XX века считалось, что человек является фундаментальной реальностью, представляющей безусловный интерес, то во второй половине XX века данная вера начала разрушаться. Поиск истины о человеке уже не воодушевлял. Поэтому Фуко одновременно прославляет XX век и проклинает его: современность дала нам идеал субъекта, но она же этот идеал начала уничтожать. Отсюда идея Фуко о том, что, как это ни парадоксально, развитие гуманитарных наук ведет скорее к исчезновению человеческого, чем к его апофеозу.

В «Герменевтике субъекта» Фуко есть немало идей почти параллельной плоскости, затрагивающих феномен смерти субъекта с более художественных, чувственных, и почти экзистенциальных сторон. В частности, нельзя не упомянуть о том, каково же мироощущение самого человека, если его судьба так тесно связана со смертью субъективизма. Здесь Фуко хотя и обращается к древним авторам (например, к Сенеке, утверждавшему, что «надо жить, ничего более не ожидая от жизни, и в точности как старик, который ничего от жизни не ждет, ничего не ждать от нее, даже если ты молод» и «нужно завершить жизнь до того, как придет смерть» [4, С. 223].

Следуя парадигме постмодерна, Фуко приходит и к сомнению относительно религиозных перспектив воскрешения или спасения субъекта: «Во всяком случае, эта неясность — то ли я спасаюсь, то ли меня спасают — источник великого множества теорий и разбирательств, вам хорошо известных. Возможно, что именно из-за этих трех элементов — бинарной структуры, драматичного характера события и раздвоенности субъекта действия — мы записываем спасение в сугубо религиозные идеи» [4, С. 452]. По всему видно, что Фуко философски не злорадствует по поводу смерти субъекта, не пытается создать иллюзию катастрофы. Напротив, следуя рациональному сомнению, он констатирует, что раздвоенность человека как субъекта действия и драматичность его существования ведут культуру и общество к новому порядку, в котором центром порядка будет уже нечто иное, совсем не привычное.

Таким образом, «смерть субъекта» представляет собой постепенное исчезновение человека как формы знания и как культурной идеологии, а также снижение ценности академической дисциплины, ориентированной на человека. В конечном итоге, это возможная «смерть» современного человеко-центрированного знания. Но, разве такое возможно?

Список литературы

1. Русаков С. С. Трансформация концепции субъекта в критической философии Т. Адорно / С. С. Русаков // Вестник Гуманитарного университета. – 2022. – № 3 (38). – С. 103-110.
2. Кудрин С. К. «Отсутствие субъекта» в философии постмодернизма (на примере концепций Ж. Бодрийяра и М. Фуко) / С. К. Кудрин, В. А. Соснин // Журнал философских исследований. – 2020. – Т. 6. – № 4. – С. 67-71.
3. Ветюгова Ю. С. Размывание границ субъекта культуры в философии раннего постмодернизма / Ю. С. Ветюгова // Дискуссия. – 2012. – № 7. – С. 12-14.
4. Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981-1982 учебном году / М. Фуко: Пер. с фр. А. Г. Погоняйло. – СПб.: Наука, 2007. – 677 с.

НАЧАЛО ТЕРРОРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

Цыплаков Семён Дмитриевич, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования,
Новосибирский государственный педагогический университет
Миляева Инна Владимировна – научный руководитель, ассистент

Тема терроризма в Российской империи очень актуальна для истории государства и права, в том числе для истории терроризма в Российской империи. Хотя общепринятое определение понятия терроризма и его сущности не было выработано научным сообществом, несомненен тот факт, что массовые нападения на подданных Российской империи, можно отнести к терроризму [1].

Начало терроризму на территории Российской империи было положено, не революционерами-народовольцами, а поляками-повстанцами, которые не желали смириться с потерей независимости своей страны.

В январе 1863 г. началось восстание, которое охватило Царство Польское, в феврале перекинулось на Литву, в апреле и мае достигло окрестностей Витебска, а также Киевской и Волынской губерний. Добровольцы, оружие и припасы прибывали повстанцам из Галиции и земель Пруссии, населённых поляками. Также прибыли добровольцы из Италии, Венгрии, Франции. Однако самым серьёзным фактом, определившим последующий террор польских повстанцев, было пассивное отношение крестьян к восстанию. Деятельность, осуществляемая без предварительной идеологической агитации, не сыграла мобилизующей роли, однако в районах, контролируемых польскими войсками, незначительно увеличивалась доля крестьян-повстанцев. Добровольцы прибыли в основном из горожан, знати, рабочих, интеллигенции, школьников и студентов. Поздней весной и летом 1863 г. с российскими войсками сражалось до 35 000 человек. Повстанцев, которых только в Царстве Польском насчитывалось 145 000 человек. Тайное польское правительство возглавляло подпольную деятельность. Дипломатические чаяние повстанцев со штаб-квартирой в Париже, однако она не принесла видимых результаты, Западные державы вспоминая опыт Крымской войны ограничились нотами протестов.

Прологом к восстанию был террор, направленный против российских государственных деятелей, ещё в июне 1862-го, на территории столицы Царства Польского были совершены покушения на генерал-адъютанта А.Н. Линдерса, и спустя некоторое время, и на нового наместника Царства Польского, сменившего на данном посту Линдерса — великого князя Константина Николаевича, брата императора.

Из этого видно, что предшествовал революционному террору - террор польский, особенностью которого будет то, что он будет производиться параллельно военным действиям польских повстанцев. Ведь стараясь показать «единое» стремление граждан царства Польского к независимости, повстанцы запугивали даже несогласных жителей гор, под окнами домов несогласных горожан, проводились «кошачьи концерты», недодавшие мирным горожанам заснуть, горожан же, подозревавшихся в «шпионаже», избивали, и обливали смолой, таская их при этом по улицам [2]. Несогласные с повстанцами были и широкие слои крестьянства которые не стремились пополнять ряды повстанцев, поэтому в рамках устрашения проводились показательные казни — трупы несогласных оставляли на всеобщее обозрение, в центре деревни, или у развилки дороги. Отличались повстанцы и карательными акциями, такими как сожжение деревень. Исходя из этого надо отметить, что террор повстанцев носил целенаправленный характер и отличался особой жестокостью именно к крестьянскому населению Царства Польского. Его самой главной целью было запугать крестьянство, принудив его покориться восставшим, которым особенно не хватало провианта, для прокорма созданных армий. В периоды неспособности правительства справиться с восставшими террор против основной части населения проявлялся особенно сильно, однако в периоды «жёстких мер», террористическая деятельность угасала. Постепенно восставшим стало ясно, что никакой террор, никакие карательные акции не смогут подавить антиповстанческие выступления сельских обывателей. Ведь крестьянин поляк, белорус, малоросс чётко понимал — что восстание чисто барское дело. Именно поэтому повстанческая деятельность постепенно сходилась на нет.

Надо отметить, что и во время восстания политика террора по отношению к польским восставшим носила индивидуальный, личный характер [3]. Российской администрации было легче повесить, подстрекавшего к восстанию пана, чем среднестатистического жителя польского происхождения, поэтому политика коллективной ответственности к жителям, применяемая польскими повстанцами по отношению к крестьянам, не была взята на вооружение администрацией Царства Польского. Однако это всё не помешало полякам прозвать генерал губернатора Муравьева «Вешателем».

Само польское восстание было кровопролитным. На территории, охваченной восстанием, от Вислы до Двины и Днепра, произошло не менее 1200 боев и стычек, погибло около 20 000 человек. Русской администрацией было приведено в исполнение не менее 669 смертных приговоров, 38 000 повстанцев сослано в ссылку, не считая нескольких тысяч отделавшихся призывом в армию, из которых около 20 000 были сосланы в Сибирь, в том числе 4000 были приговорены к каторжным работам. Около 10 000 повстанцев эмигрировали, некоторые из которых через несколько лет осели в Галиции. Конфискация имущества и высокие взносы в основном коснулись помещиков, особенно в Литве. Январское восстание вызвало волну антипольских настроений в российском обществе, что в будущем очень сильно повлияло на восприятие будущего

революционного народолюбивого движения как про польского. Это усилило курс администрации Царства Польского на реакцию, последовало административное объединение Царства Польского с основной частью Российской империи и русификация польских земель. Конфликты между сверхдержавами в период дипломатической интервенции сильно повлияли на баланс сил на международной арене. Однако благодаря решительным действиям Муравьёва, польский вопрос был вытеснен с международной арены на 50 лет. Военные преступления польских повстанцев, вызвали резкую критику восстания со стороны консервативных, проимперских элиты Царства Польского. Несмотря на это Январское восстание оказало большое влияние на формирование национального самосознания польских масс, а также политических установок и программ, что ещё сыграет свою роль в двадцатом веке. Поэтому несомненен тот факт, что польский сепаратизм окажет огромное влияние на всю революционную деятельность в Российской империи.

На смену террористической деятельности польских повстанцев, пришла террористическая деятельность революционеров, которые взяв некоторые идеологические наработки своих «польских братьев» предпочли не заметить карательные акты, направленные против крестьян, зато с удовольствием взяли на вооружение террор направленный против правительственных чиновников, и других государственных деятелей.

Поэтому, когда эпоха Великих реформ создала новые формы протестного движения в стране, на смену дворянам-бунтовщикам декабристам, пришли бунтовщики-разночинцы — молодежь, решила создать в стране новый государственный строй, основанный на равенстве и братстве, которому мешали правительственные чиновники, и царь — как верховный чиновник. 4 апреля 1866 года мелкопоместный дворянин Дмитрий Каракозов, стрелял в прогуливавшегося в Летнем саду императора Александра Второго, несмотря на то, что Каракозов стрелял в упор, пуля пролетела над головой императора, это произошло из-за того, что шапочных дел мастер Осип Комиссаров ударил по руке Каракозова. Неудавшегося убийцу схватили, однако данное событие послужило началом революционного террора, направленного на политическую элиту страны. Печальный факт, состоял в том, что Дмитрий Каракозов, совершивший в 1866 г. «первое» — неудачное — покушение на Александра II, вовсе не был «первым» террористом в Российской империи. Поэтому вопрос относительно польской национальной принадлежности Дмитрия Каракозова заданный императором Александром Вторым революционеру не кажется таким уж странным. Уже в мае 1867 года, в Александра II прибывшего с визитом во Францию, будет стрелять польский националист и террорист Антон Березовский (по происхождению шляхтич), не попавший в императора благодаря тому, что один из французских офицеров успел толкнуть руку Березовского, сумев таким образом отсрочив кончину императора на пятнадцать лет.

Список литературы

1. Противодействие терроризму: учебное пособие / сост.: Н. Е. Лукьянов и [др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – 212 с.
2. Записки о польских заговорах и восстаниях 1831 - 1862. – М.: Кучково поле, 2008. – 400 с.
3. Авейде О. Показания и записки о польском восстании 1863 г. – М.: Издательство Академии Наук СССР, 1961. – 717 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ГРУППИРОВОК — МЛАДЫ БОСНЫ И ЧЁРНОЙ РУКИ

Цыплаков Семён Дмитриевич, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования,
Новосибирский государственный педагогический университет
Миляева Инна Владимировна – научный руководитель, ассистент

Выбранная тема представляет интерес в рамках исследования истории мирового терроризма, а также, истории государства и права в целом. Хотя общепринятое определение понятия терроризма и его сущности не было выработано научным сообществом [1]. Несомненен тот факт, что убийство наследника австро-венгерского престола, и его супруги в Сараево, осуществлённые организациями «Чёрная рука» и «Млада Босна» можно отнести к терроризму.

«Чёрной рукой» называлась тайная националистически настроенная сербская организация, целью которой было объединить всех южных славян в единое государство. Руководил «Чёрной рукой» полковник сербской армии Драгутин Дмитриевич, являющийся одновременно главой сербской разведки. Просуществовала данная организация с 1911-го года по 1917-ый. Драгутин Дмитриевич, руководил офицерским заговором, в ходе которого летом 1903 года был убит сербский король Александр Обренович и его жена Драга. В результате, на сербский престол взойшёл новый король — Петар Карагеоргиевич, в сам Драгутин стал видным приближённым нового короля. Своим новым положением он начал оказывать влияние на королевскую власть, фактически шантажируя её. Ведь новый король был обязан Драгутину престолом. Поэтому глава «Чёрной руки» не преминул воспользоваться в ходе своей террористической деятельности связями в сербском правительстве, вербуя в свою организацию офицеров и государственных деятелей недовольных мягким

отношением сербского правительства по отношению к Австро-Венгерской империи. Также Драгутин Дмитриевич, пользовался дипломатическими каналами, для создания революционных организаций, во всех южнославянских областях, подогревая антиавстрийские настроения, благодаря которым он смог осуществить свой план террористического акта, по которому был убит австро-венгерский наследник.

Надо отметить, что даже тогда была часть высшего сербского чиновничества, не поддерживавшая рискованные планы «Чёрной руки», что в будущем выльется в конкуренцию между про националистически настроенными военными и гражданскими органами власти.

Главной целью Чёрной руки являлось государство южных славян, где бы Сербия играла главенствующую роль, как в политическом, так и в культурном плане. Но, надо отметить, что идея «Великой Сербии», исповедуемая adeptами Чёрной руки, была противоположна идее «югославянства», где все славянские народы Балкан объединялись в союз равных.

Именно на «югославянстве» в будущем возникнет такая организация как «Млада Босна», которая стоит в длинном списке похожих националистических организаций, возникавших как её идейные предшественники в девятнадцатом веке, будь то «Внутренняя македонско-одринская революционная организация» у македонцев, или «Националистическая молодёжь» у хорватов.

Данная организация была сформирована в 1900-х годах в Боснии и Герцеговине, находящейся в то время в зоне влияния Австро—Венгрии, но испытывавшей значительное влияние соседней Сербии. Идеологом «Молодой Боснии» и терроризма как метода политической борьбы был писатель Владимир Гачинович. Самое выражение «Млада Босна», или же если переводить на русский язык - Молодая Босния, ставшее названием организации, впервые было упомянуто боснийским писателем Петаром Кочичем в журнале «Родина» (по сербски «Отаџбина») в 1907 г. В 1911 году Гачинович опубликовал статью под названием «Молодая Босния» в сборнике «Алманах», опубликованной издательством Просвета. Сербские националистические организации были тесно связаны с Младой Босной. Молодая Босния получила некоторую помощь от вышеупомянутой Чёрной Руки. С другой стороны, отношения между данными организациями не были безоблачными (сказывалась упоминаемая уже «югославская» позиция Млады Босны), Владимир Гачинович был чуть-ли не единственным лидером Молодой Боснии, присоединившимся к Чёрной Руке, хотя в последующем времени он осудит убийство Франца Фердинанта осуществлённое при поддержке «Чёрной руки», в письме (предположительно, как способ уйти от ответственности). Члены «Молодой Боснии» были преимущественно школьниками, учителями и студентами, в основном сербами, но также боснийцами и хорватами. Различные члены группы продвигали разные политические идеи. Однако в основном данная организация являлась пристанищем людей, которые продвигали югославские идеи панюжнославянского объединения территорий (включая Боснию) - в Югославию. Молодая Босния была вдохновлена множеством идей, движений и событий, такими как немецкий романтизм, анархизм, русский революционный социализм, а также такими авторами как Федор Достоевский и Фридрих Ницше. Также немаловажное идеологическое значение приобрела битва на Косовом поле, определившая в себе идею об едином противодействии южнославянских народов иноземным захватчикам.

Отличительной чертой Млады Босны, было тесное сотрудничество с другими прославянскими тайными обществами той-же выше упоминаемой «Чёрной рукой» [2]. И, надо отметить, что террорист Млады Босны - убийца Франца Фердинанда гимназист Гаврила Принцип, хоть и придерживался республиканских, «югославских» взглядов, но всё же действовал по плану убийства предложенному просербской Чёрной рукой. Это было связано с тем, что на тот момент у данных организаций был единый враг — Австро-Венгрия. Поэтому данные организации могли закрыть глаза на идеологические противоречия, возникавшие между ними. Далее, как известно план убийства возьмёт успех, и данное событие приведёт в будущем к началу Первой мировой войны, по итогам которой образовалось единое южнославянское государство — Югославия. Но этого события Чёрная рука, как тайная организация не застала, так как король Сербии Александр I Карагеоргиевич, лично не обязанный, как его отец военным, и видевший в них постоянных конкурентов своей власти, отдал в марте 1917 года приказ ликвидировать организацию, тем самым закончив спор между военным подпольем, и гражданской властью, с которой опираясь на взгляды «гражданской ответственности» пыталась сотрудничать уже запрещённая, находящаяся на подпольном положении Млада Босна, вставшая на путь терроризма. Но терроризма, связанного не с силовыми структурами, а с тайными обществами студентов, учителей, государственных служащих и других «гражданских».

Таким образом «Млада Босна» - придерживалась республиканских, атеистических идей и стремилась объединить балканские народы под эгидой «южнославянства», опираясь в первую очередь на гражданскую ответственность, и самосознание южнославянских народов. В «Чёрную руку» же входили сторонники авторитарного и клерикального мировоззрения, опиравшиеся на офицерские кружки, стремящиеся создать великое пансербское государство. Общая цель, лежащая в основе данных организаций - объединить всех южных славян в одном государстве осуществиться — на карте Европы возникнет новое государство - Югославия, которое впитает в себя как идеи Чёрной руки, так и идеи Млады Босны [3].

Однако конфликт между атеистическими республиканцами и религиозными монархистами не сойдёт со страниц южнославянской истории, ведь как известно уже во Вторую Мировую войну повстанческое движение на территории южнославянских государств, расколется именно по идеологическим причинам. Такие организации как «Народно-освободительная армия Югославии» и «Югославская армия на Родине», ненавидели не только немецко-фашистских захватчиков, но и друг друга. Югославская армия, представителей которых

называли «четники», будет воевать против режима Броза Тито ещё до 1952 года, а идеи сербского национализма, проблемы сербской идентичности, доживут до наших дней, обострившись в ходе развала Югославии. Подводя итог, надо сказать о том, что проблема противоречий между «Чёрной рукой» и «Младой Босной», проблема противоречия пансербства и панюгославизма определили не только последующие исторические события, но и современный политический и идеологический облик постюгославского пространства.

Список литературы

1. Противодействие терроризму : учебное пособие / сост.: Н. Е. Лукьянов и [др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет. – Новосибирск.: Изд-во НГПУ, 2020. – 212 с.
2. Вишняков Я.В. Боснийский кризис 1908—1909 гг. и славянский вопрос // –М.: Вестник МГИМО-Университета. 2011. – № 1. – С. 102–104.
3. Стеван К. Павлович. Сербия: история идеи. – Нью-Йорк: издательство Нью-Йоркского университета, 2002. – 145 с.

АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ДАКТИЛОСКОПИИ / INFORMATION ANALYSIS USING FINGERPRINTING

Чайгуцкая Анастасия Ивановна, 1 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Долганова Анастасия Феоктистовна - научный руководитель, старший преподаватель

Fingerprinting is a method and method of studying the unique features of papillary lines that are located on the fingertips and palms. Fingerprinting is used in criminology to identify people by their fingers. However, fingerprinting can also be used to analyze information in other fields, such as medicine, psychology, personnel management, police and banking.

The topic of information analysis using fingerprinting is relevant not only for criminology, but also for other fields of activity.

Firstly, fingerprinting is one of the most accurate methods of identification used in criminology. The use of fingerprinting helps to investigate crimes and identify suspects and victims [1].

Secondly, fingerprinting can be used to analyze information in other fields, such as medicine, psychology and personnel management. This allows you to get additional data about a person's personality and health status, which can be used to make important decisions.

Thirdly, with the development of technologies such as fingerprint scanners, fingerprinting becomes more accessible and effective, which increases its potential application in various fields.

Fourthly, due to the growing interest in digital security and personal data protection, fingerprinting may become a more common method of identity authentication in various security systems, which increases its importance.

Thus, the topic of information analysis using fingerprinting remains relevant and has significant potential for use in various fields.

The leading Russian expert in the field of fingerprinting S.S. Samishchenko proposed to distinguish three independent directions in fingerprinting diagnostics:

- 1) diagnostics of the properties of the trace-forming object;
- 2) diagnostics of human properties;
- 3) diagnostics of the circumstances of displaying papillary patterns and working with them[2].

In the concept of the first diagnostic direction, they proposed to include those morphological features of a person that are displayed in footprints and prints. First of all, these are papillary patterns, as well as some elements of the brush structure. Within the framework of this direction, the tasks of establishing the characteristics of the papillary pattern, detecting the features of the papillary pattern (defects and skin diseases, etc.) should be solved, otherwise - the structural features of the object forming the trace.

Within the framework of fingerprint diagnostics, such issues are most often solved as:

- establishing the suitability of the trace for identification;
- localization of the trace-forming area;
- determination of the hand and finger that left a trace;
- establishment of the mechanism of trace formation;
- determination of the structural features of the trace-forming surface [3].

Fingerprinting can be used to analyze a person's personality. Some studies have shown that papillary lines may be associated with certain personality characteristics. For example, people with more complex papillary lines may have a more creative mind and a higher level of intelligence. Fingerprinting can be used to assess a person's emotional state. Some studies have shown that changes in papillary lines may indicate an increased level of stress or emotional excitability.

Fingerprinting can be used to identify certain diseases, such as Peyronie's disease and Down syndrome. Some studies have shown that changes in papillary lines may indicate the presence of these diseases.

Fingerprinting can be used for personnel management. Some companies use fingerprinting to identify employees and control access to certain areas. Fingerprinting can also be used to track employees' working hours.

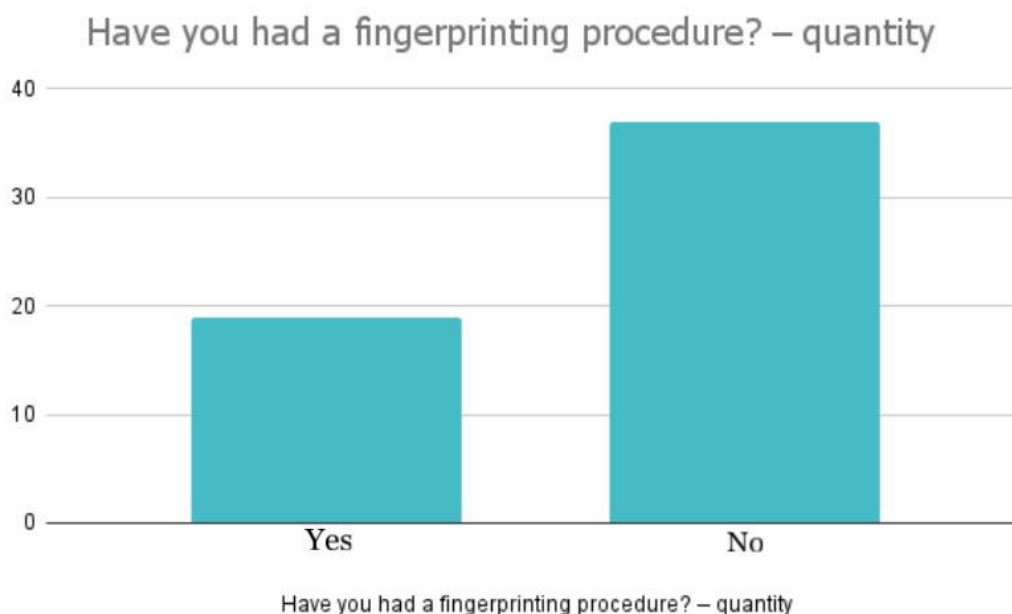
In the police, fingerprinting is used to identify criminals and establish their identity. When a criminal leaves fingerprints at the crime scene, a specialist can retrieve them and compare them with a fingerprint database to find matches. This helps law enforcement agencies link the suspect to the crime scene and can be used as evidence in court.

In the banking sector, fingerprinting is used to authenticate customers and protect against fraud. Banks can store their customers' fingerprints in a database and use them for identification when making transactions. This increases the level of security, as it will be difficult for fraudsters to forge a customer's fingerprint. In addition, fingerprinting can be used to control access to confidential information in the bank.

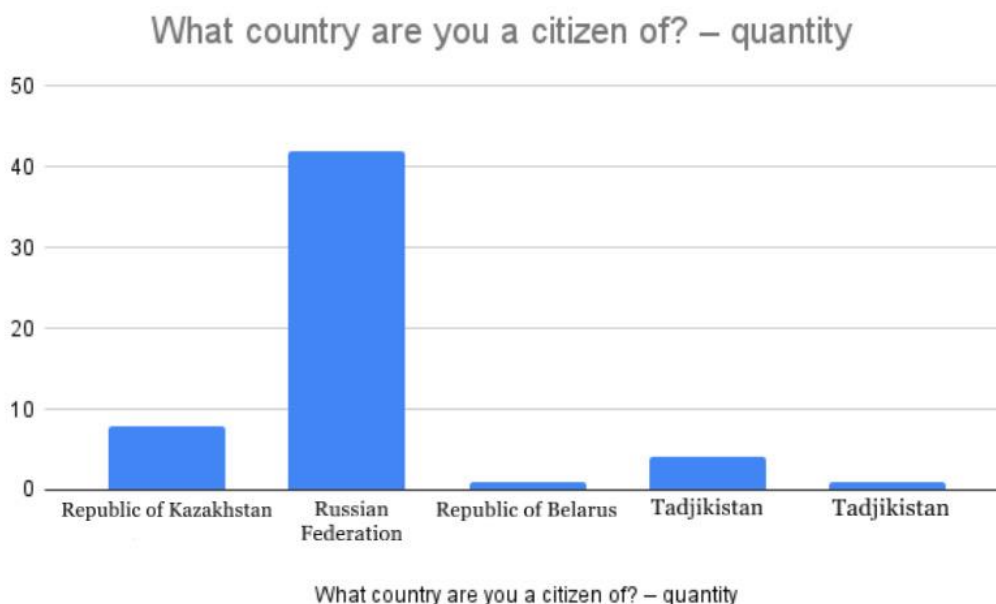
A sociological survey was also conducted on the topic "Survey on the passage of fingerprinting" The survey consisted of five questions, the purpose of which was to identify the passage of the procedure of fingerprinting citizens of different countries.

According to the survey, which was attended by 56 respondents, 33.9% of people underwent fingerprinting. In turn, 66.1%, on the contrary, did not undergo this procedure. 75% of respondents are citizens of the Russian Federation and the majority have not undergone the fingerprinting procedure, in turn, 14.3% are citizens of the Republic of Kazakhstan, 1.8% are citizens of the Republic of Belarus and 8.9% are citizens of the Republic of Tajikistan, these respondents mostly underwent the fingerprinting procedure. Thus, based on the analysis of the results obtained, we can conclude that a large number of respondents did not undergo fingerprinting.

Picture 1. The results of the sociological survey



Picture 2. The results of the sociological survey



Fingerprinting can be used to analyze information in various fields. Some studies show that the uniqueness of papillary lines makes fingerprinting a valuable tool for identifying people and analyzing their characteristics. However, it should be borne in mind that fingerprinting is not a 100% reliable method of identification, since papillary lines can change over time due to injuries, diseases or aging. Also, there are ethical issues regarding the use of fingerprinting in some areas, such as psychology and personnel management, so it is necessary to take into account the rights and confidentiality of individual data. In general, fingerprinting is a useful tool for analyzing information, but should be used taking into account its limitations and ethical standards.

List of references /Список литературы

1. Belkin R.S. Criminalistics. Brief Encyclopedia. M., 1993- pp. 20-21.
2. Samishchenko C.C. Diagnostics in fingerprinting // Papillary patterns: identification and determination of personality characteristics (fingerprinting and dermatoglyphics) / edited by L.G. Ejubova and N.N. Bogdanov. M., 2002. p. 291.
3. Kudinova N.S. The role of modern trends in diagnostic fingerprinting in the detection and investigation of crimes. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sovremennyh-napravleniy-diagnosticheskoy-daktiloskopii-v-raskrytii-i-rassledovanii-prestupleniy?ysclid=lgcs942p5w630018323> (accessed 12.04.2023).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

Черепанова Валерия Валериевна, 1 курс, инженерный институт
Новосибирский государственный аграрный университет

Колесов Александр Александрович - научный руководитель, старший преподаватель

Железодефицитная анемия — самый распространенный вид анемии в мире. Ее симптомы проявляются не у всех, поэтому важно отслеживать состояние, регулярно сдавая анализы. Вылечить ее можно с помощью диеты и нутрицевтиков, которые лучше принимать под контролем нутрициолога, диетолога. Специалист определит безопасную дозу железа при низком гемоглобине, подберет кофакторы и расскажет, как избежать побочных эффектов при приеме пищевых добавок.

Регулярное потребление цельных продуктов с железом, фолиевой кислотой, витамином B12 поддерживает и повышает уровень гемоглобина. Но для хорошего усвоения веществ нужна благоприятная среда и особые компоненты.

Основные симптомы и причины железодефицитной анемии:

Железо — микроэлемент, поступающий из пищи. Он входит в состав гемоглобина, который, в свою очередь, содержится в эритроцитах и переносит кислород от легких ко всем тканям и органам. Нехватка микроэлемента в организме приводит не только к кислородному голоданию — он выполняет много других функций:

- участвует в обмене веществ;
- отвечает за процесс кроветворения;
- способствует синтезу гормонов щитовидной железы;
- принимает участие в образовании иммунных клеток.

Симптомы и признаки низкого уровня гемоглобина в крови:

- головокружение при резком подъеме;
- хроническая усталость;
- зябкость рук и ног;
- сухость кожи;
- пигментация;
- выпадение волос;
- отсутствие лунок на ногтях;
- одышка, тахикардия при занятиях спортом и в повседневной жизни;
- извращение вкуса — желание есть глину, мел;
- заеды;
- ранняя седина.

Женщины чаще сталкиваются с проблемой из-за месячных, но существует много других причин низкого гемоглобина: донорство, язвенная болезнь, паразитарные инфекции, пониженная кислотность желудка, проблемы с печенью, инфекции мочевыводящих путей, гипотиреоз, отсутствие в рационе железосодержащих продуктов. Нередко к проблеме приводит нехватка в организме кофакторов — веществ, способствующих проникновению минерала в клетку:

- витаминов группы В (особенно фолиевой кислоты и В12), С, Е;
- минералов — магния, меди, цинка.

Эти полезные компоненты значительно упрощают борьбу с малокровием, поэтому необходимо добавить в ежедневный рацион продукты с их максимальной концентрацией.

Основной показатель, для выявления железодефицита — ферритин. Гемоглобин снижается после того, как сокращаются его запасы. Хотя нормой для взрослых считается уровень выше 50 мкг/л, при подсчетах следует учитывать вес — примерно 1 мкг/л на 1 кг веса. Высокий показатель ферритина свидетельствует о наличии воспалений в организме. Выявить воспалительный процесс позволяют два маркера — СОЭ и С-реактивный белок.

Повышать гемоглобин нужно обязательно, чтобы противостоять бактериям и вирусам, нормализовать менструальный цикл, защититься от инсульта и инфаркта. В продуктах может содержаться два вида железа:

- гемовое (биодоступность 30–40%) — в мясе, субпродуктах, рыбе, моллюсках;
- негемовое (усвояемость 5–10%) — в растительной пище, такой как злаки, бобовые, орехи, семена.

Естественно, сильные нагрузки приводят к ухудшению здоровья человека с низким гемоглобином. Для такого существуют разные виды спорта, например, йога. Человек с дефицитом железа может заниматься с легкими нагрузками, которые не требуют особой выносливости. Стоит делать перерывы во время незначительных упражнений, давать себе отдых. Интенсивные же занятия спорта могут быстрее спровоцировать анемию из-за большего расхода кислорода в теле человека. Стоит всегда слушать свой организм при физических нагрузках, составлять индивидуальные занятия спорта, которые не будут вредить здоровью. Врачи не советуют занятие спортом при железодефицитной анемии, так как идет сильная нагрузка на сердце и гипоксия, которое приводит к гипертонии и в будущем инфарктам.

Чтобы увеличить гемоглобин в крови, нужно в питании делать упор на гемовое железо. Важно исключить из рациона все, что препятствует его усвоению и способствует выведению — кофе, чай, молочную продукцию.

Топ-12 продуктов для поднятия гемоглобина

1. Говяжья печень

36% от суточной нормы железа в 100 г В субпродукте содержится 1049% витамина А, необходимо для абсорбции Fe. Также это один из лучших источников холина — питательного вещества для здоровья мозга и печени.

2. Яйца

Холином и железом особенно богаты яичные желтки. Их умеренное потребление — до трех домашних яиц и двух магазинных в день — не вредит здоровым людям, не повышает уровень холестерина.

3. Устрицы

17% в 100 г Моллюски содержат 24% от суточной нормы витамина С и 4,1% В12. Они также являются отличным источником кофактора цинка — 27,5 мг. Вещества помогают иммунной системе защищаться от вирусов и бактерий, поддерживать здоровье нервов и клеток крови.

4. Говядина

15% в 100 г Дефицит железа редко встречается у любителей красного мяса. В одном исследовании женщины, съевшие порцию говядины после аэробных упражнений, имели лучшие показатели, чем группа, принимавшая добавки.

5. Брокколи

6% в 150 г В капусте содержится 112% витамина С от дневной нормы. Но королевой крестоцветных ее делает фолиевая кислота, клетчатка и защищающие от рака соединения индол, сульфорафан, глюкозинолаты.

6. Шпинат

15% в 100 г Хотя листья содержат негемовое железо, этот недостаток компенсирует высокий процент витамина С, повышающего усвояемость Fe. Потребление шпината с оливковым маслом и прочими полезными жирами помогает организму усваивать антиоксиданты и защищаться от онкологии.

7. Тофу

19% в 126 г Популярный среди вегетарианцев соевый продукт — отличный источник тиамина, кальция, магния, селена. В нем также содержатся уникальные соединения изофлавоны. Они улучшают чувствительность к инсулину, снижают риск сердечных заболеваний, облегчают симптомы менопаузы.

8. Тыквенные семечки

14% в 28 г Семена тыквы полны питательных веществ. Они не только повышают гемоглобин, но и пополняют запасы магния, цинка, снижая риск диабета и депрессии.

9. Тунец

8% в 85 г в рыбе много ниацина, селена, В12 и жирных кислот омега-3, которые способствуют здоровью мозга, укрепляют иммунитет. Такой же богатый состав имеют сардины, скумбрия.

10. Спаржа

Стручковая зеленая фасоль диаметром до 11 мм содержит больше железа. Этот превосходный источник антиоксидантов, флавоноидов (кверцетина, изорамнетины, кемпферолома), фолиевой кислоты снижает риск хронических заболеваний и особенно полезен во время беременности.

11. Киноа

16% в 185 г Псевдозлак богат белком и обладает более высокой антиоксидантной активностью, чем остальные доступные крупы.

12. Черный шоколад

19% в 28 г Полезен только настоящий темный шоколад с содержанием какао более 45%. В лакомстве также есть пребиотическая клетчатка, а его антиоксидантная активность выше, чем у черники и ягод асаи.

Как быстро повысить гемоглобин добавками — самые безопасные и эффективные БАДы

Нормальная концентрация гемоглобина в крови у взрослых составляет: у мужчин — 135-160 г/л, у женщин — 120-140 г/л. Если показатель в анализах немного снижен, стоит уделить внимание потреблению гемового железа, повышению кислотности и усвоения белка. Если дефицит большой, его восполняют при помощи нутрицевтиков. Важно принимать минерал в правильной форме вечером натощак (в 17–18 часов) с кофакторами. Обычно Fe объединяют с витамином С, а необходимость в других кофакторах проверяют по анализам. При этом в комплексе не должно быть кальция, замедляющего его абсорбцию. Железо бывает двух форм — двухвалентным и трехвалентным. Оба вида могут образовывать органические и неорганические соединения. Идеальная форма, которая усваивается на 70% независимо от кислотности и крайне редко провоцирует побочные эффекты — органические соли двухвалентного железа. К этой группе относятся хелатные формы, в первую очередь — бисглицинат и глицинат. Чтобы найти их среди аптечных средств, стоит искать в составе фумарат или глюконат железа.

Студенты составляют одну из групп риска по возникновению железодефицитных состояний. Студенческий период имеет свои особенности, связанные с умственным перенапряжением, стрессовыми ситуациями, иммунной, эндокринной и вегетативной перестройкой организма, которые способствуют различным функциональным расстройствам. Поэтому студентам необходимо поддерживать правильное питание и вести активный образ жизни, чтобы с не столкнуться с этой проблемой.

Список литературы

1. Тарасова И. С., Чернов В. М., Румянцев А. Г. Профилактика дефицита железа — актуальная проблема здравоохранения всех стран мира // Гематология и трансфузиология. — 2021; 54 (2): 31–39.
2. Маянский Н. А., Семикина Е. Л. Гепцидин: основной регулятор обмена железа и новый диагностический маркер // Вопросы диагностики в педиатрии. — 2020; 1 (1): 18–23.
3. Левина А. А., Казюкова Т. В., Цветаева Н. В. и др. Гепцидин как регулятор гомеостаза железа // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. — 2018; 87 (1): 67–74.
4. Андреевич Н.А. Железодефицитные состояния и железодефицитная анемия Н.А. Андреевич, Л.В. Балеева // Вестник современной клинической медицины. – 2018. – №3. – С. 60–65.
5. Городецкий В.В. Железодефицитные состояния и железодефицитная анемия: лечение и диагностика: метод. рекомендации / В.В. Городецкий, О.В. Годулян. – М., 2019. – С. 25.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Чирвинская Вероника Вадимовна, факультет экономики и управления
Новосибирский государственный аграрный университет
Подковырова Татьяна Алексеевна – научный руководитель, старший преподаватель

Проблема здоровья среди населения очень распространена в настоящее время. Этому способствует внедрение цифровых технологий, снижение двигательной активности по причине перемещения на автомобильном транспорте, автоматизация рабочих мест и домашнего быта. В таких обстоятельствах мозговые клетки человека не получают необходимого количества кислорода, ухудшается память, качество мыслительных процессов. Физические упражнения влияют не только на всё тело, но они также способствуют более эффективному насыщению крови кислородом, что в свою очередь очень важно для здоровья мозга. Поэтому двигательная активность и пребывание на свежем воздухе необходимы на протяжении всей жизни. Целью данной статьи является, выявление воздействия физических упражнений на мозговую деятельность человека.

Во время физических усилий и регулярных тренировок происходит нарастание клеток в определённых отделах головного мозга. К ним относится память мозга, которая участвует в эмоциональных реакциях и механизме памяти. От его развития напрямую зависит долгосрочная память. Это по сути центр памяти. Проводимые исследования связей между физическим и умственным здоровьем показали, что способность к запоминанию возрастает как после силовых, так и после любых других упражнений, улучшающих дыхание и ускоряющих сердцебиение. Это может быть обычная ходьба с постепенным нарастанием скорости или увеличением длительности тренировки, пробежки, прыжки на скакалке и езда на велосипеде. За устойчивость внимания, способность принятия решений и самоорганизованность отвечает другой отдел головного мозга - префронтальная кора. Физические нагрузки и аэробные тренировки способствуют её росту за счет улучшения кровообращения и большего потребления кислорода. Для плодотворного занятия спортом необходима мотивация, за которую как раз и отвечает префронтальная кора головного мозга. Мотивация будет расти, если заниматься понравившимся видом физической активности. Эмоциональный эффект и положительный настрой очень важны при выполнении любых видов упражнений.

В процессе систематической физической тренировки совершенствуется высшая деятельность коры головного мозга и функции нервной системы. Более тонко осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. [1, с. 307].

Малоподвижный образ жизни, хроническое недосыпание, стрессы, неправильное питание и вредные привычки существенно снижают дееспособность и качество жизни. Поэтому каждому современному человеку необходимы упражнения, укрепляющие сосуды головного мозга. Среди способов терапии и профилактики рекомендуются правильные физические нагрузки и упражнения, дыхательные методики, релаксация. В практике йоги существует немало полезных упражнений для головы. Для выполнения необходим особый благоприятный моральный настрой и расслабленность, отсутствие тревожных мыслей. Задержки дыхания активизируют мозговое кровообращение и очищают кровь, поступающую в мозг. Для улучшения эластичности кровеносных сосудов, которые питают головной мозг, полезны упражнения с поворотами и наклонами головы, дыхательные упражнения, экспресс-гимнастика. Все это увеличивает приток крови к клеткам мозга и стимулирует создание новых нейронных связей, активизирует умственную работоспособность.

Выделение нескольких минут в день на гимнастику и упражнения для улучшения кровообращения головного мозга благоприятно скажется на работоспособности и общем состоянии всего организма.

Было проведено исследование, в котором участвовало 5 человек возрастом 65 - 70 лет и 5 человек возрастом 20 лет, которые были разбиты на две разные подгруппы по критерию «возраст». Группы выполняли занятия по заполнению простых тестов на запоминание [2]. Сначала тестируемые решали тесты до занятий физическими упражнениями, на следующий день через 45 минут после занятий физическими упражнениями средней тяжести. Старшая группа занималась скандинавской ходьбой, группа студентов на уроке физической культуры в университете.

В результате исследования было зафиксировано, что после занятий физическими упражнениями результаты по тестированию стали выше, чем без них. На основании полученных данных построена диаграмма зависимости физических упражнений на работу человеческого мозга, которая представлена на рисунке 1.

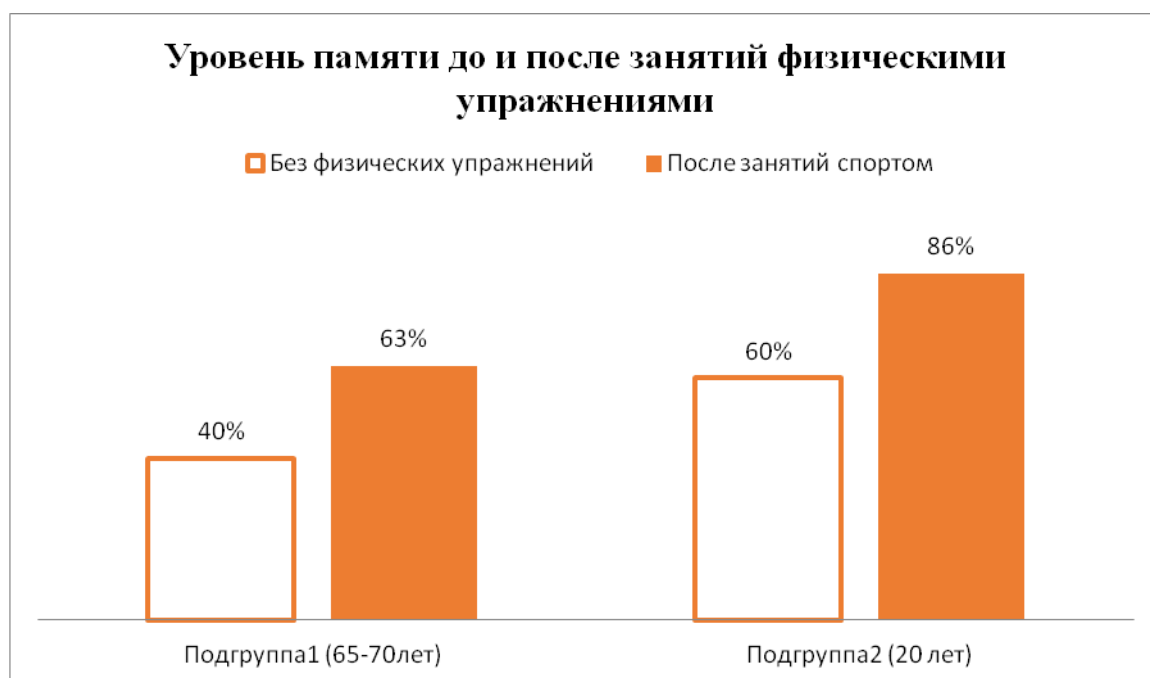


Рисунок 1. Влияние физических упражнений на уровень запоминания

Обе подгруппы показывают положительную динамику влияния физических упражнений на мозговую деятельность. Занятия спортом способствуют росту частоты сердечных сокращений и поступлению большего количества крови, как в мышцы, так и в головной мозг, что очень важно для людей как пожилого возраста (для профилактики деменции), так и для молодого поколения. [3].

Благодаря регулярным физическим занятиям укрепляются нейронные связи в мозге, которые отвечают за совершаемые нами действия, влияют на способность к запоминанию и обучению. Положительным моментом является и то, что благодаря активным и регулярным занятиям физкультурой наш мозг увеличивается в объеме. Любая регулярная физическая активность благоприятно влияет на весь организм, изменяет мозг и разум человека. Для улучшения и сохранения когнитивных функций мозга (восприятие, внимание, логика) рекомендуют одновременно делать интеллектуальные и силовые упражнения на специальных тренажерах. Например, компьютеризированная когнитивная тренировка (просмотр видеороликов) совмещается с силовыми упражнениями. Для развития дивергентного мышления полезны велотренировки. В качестве аэробной нагрузки можно использовать велотренажер, т.к. есть сведения, что даже кратковременные нагрузки способствуют активизации функций головного мозга. Во время плавания усиливается циркуляция крови в организме, тренируются мышцы, укрепляются сосуды, снабжающие мозг кровью. Командные игровые виды спорта (волейбол, футбол, хоккей, водное поло, лапта и другие) тренируют внимание, скорость реакции, способствуют развитию аналитического мышления.

Занятия спортом улучшают умственные способности человека, выявлена прочная связь между физическими нагрузками и умственной деятельностью. Спорт оказывает влияние на все функции организма, чем человек более развит физически, тем быстрее обучается, запоминает и обрабатывает информацию.

Позитивный настрой и хорошее настроение безусловно необходимы во время активных занятий. Регулярные занятия принесут больше пользы организму, чем стрессовые тренировочные усилия.

Список литературы

1. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. Конф.- М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. С. 303-311
2. Тихонова Надежда. Тесты на память и внимание у взрослых. [Электронный ресурс] // Сайт Развивай с радостью. URL: <https://temiday.ru/testy-na-pamyat-i-vnimanie-u-vzroslyx/> (дата обращения: 28.11.2022).
3. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс] // Э. Дэли. -2019. URL: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 28.11.2022).

ПРОБЛЕМА ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ / THE PROBLEM OF GRADUATES' EMPLOYMENT OF LEGAL SPECIALTIES

Шахметова Оксана Александровна, 1 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет
Долганова Анастасия Феоктистовна - научный руководитель, старший преподаватель

After graduating from university, tens of thousands of young people are tormented by the question: where to go to work? Getting an education is only the first, albeit difficult, stage of adult life. However, it has already been passed. What to do next? It was hard in training, will it be easy in battle? In this article we will consider the problem of employment of young legal professionals in modern society.

The problem of employment of graduates after graduation is extremely relevant today. The system of state distribution is a thing of the past. Today, a young specialist is faced with rather harsh market conditions, from which he does not always emerge victorious.

It is difficult for a newly minted lawyer to find a job today. According to HR specialists, there are at least five applicants for one vacant place. In the same place where the employer is ready to be satisfied with the minimum work experience of the future employee, the number of resumes can reach up to ten.

Today, the employer sets a fairly high bar for job seekers, including young ones specialists. Each company or enterprise has its own requirements for a potential employee. Here are the most basic of them: work experience, professionalism, the ability to apply the theoretical knowledge gained in practice, the ability to make decisions. [1, p.625].

The desire of employers to have a competent, competent and responsible employee at work is natural and understandable, but the question arises: how can a very young specialist, a "yesterday's" student, gain experience and gain professionalism if they do not take him practically anywhere without work experience?

Moreover, one of the problems is that many university graduates who have received a good theoretical foundation in their educational institution are not able to apply it in practice. Today it is important to highlight the new requirements of the labor market for young lawyers. In the modern labor market, a truly competitive lawyer will be one who not only knows the technical features of his profession well, but is also sociable, knows how to work in a stressful situation, perform tasks taking into account clearly established time frames, manage personnel, present the product of his work to clients and the general public.

When preparing future lawyers, it is necessary to take into account the prospects for their further employment based on the real needs of the national economy. In addition, a future graduate of an educational institution should know the possibility of employment after receiving a particular specialty.

Therefore, at the present stage of the development of the educational services market, the task of managing the education process in combination with the needs of enterprises and organizations for lawyers is becoming more and more urgent.

The coordination of the educational services provided with the interests of employers will make it possible to realize a socially significant goal - the professional adaptation of university students and graduates to the constantly changing trends of the labor market.

The opportunities for real employment of young people are affected by the existence of a significant gap between theoretical training in higher educational institutions and practical aspects of a specific work activity, between the possibly high level of training of young professionals and the development of appropriate work skills required of him by the employer. There is a discrepancy between the views of graduates with the real requirements of the employer. In order for graduates to become more in demand from employers, they must constantly improve their existing knowledge and acquire new ones. One of the solutions to this problem was the organization of university employment departments designed to study the demand for specialists and, on this basis, a comprehensive solution to the employment problem.

Good vacancies are worth their weight in gold, they are always under the gun of recruiters, and as soon as there is a hint of the appearance of such a vacancy on the market, there is already either a specific candidate, or a short list of candidates, as a result of which the vacancy is closed without entering the market.

The rules generate reality - the closeness of the market. There are no interesting vacancies or vacancies in open sources that provide decent, market-based compensation. The company evaluates the candidate's readiness to work as a lawyer not only by knowledge of the laws and speed of reaction.

No less important qualities are other business qualities — responsibility, organization, as well as appearance. If the applicant looks untidy, it will work against him. When applying for employment, a lawyer should not forget about the requirements of business style. You will need to represent the company at meetings with partners, in court, in contact with government agencies, and the company will not hire a person who does not take care of himself. [3, p.309]

Why can't law graduates find a job?

One of the main reasons for the current situation around the employment of lawyers is the different level of training of graduates. In any industry, the number of good specialists is significantly less than the total number of graduates of the relevant faculties. The abundance of unskilled personnel has significantly reduced the demand for

lawyers in commercial organizations. Due to the low level of training of the majority of young lawyers, there is an opinion among employers that such a staff unit is simply not needed, and any employee will cope with this work after familiarizing himself with the laws. In the case of graduates of recently opened law faculties in non-core universities, this statement may be quite fair. If classical legal education teaches systematic thinking, then in non-core universities, it happens to be reduced to memorizing a list of acts. Since these acts are constantly changing, a few years after receiving a diploma, such a "specialist" loses his qualifications.

The second reason is that many lawyers cannot find their place in the sun — there are many differences between their expectations and real working conditions.

It happens that it is precisely in inflated expectations. People who have just received a diploma from a prestigious faculty do not want to "work for a penny" and get a job without the prefix "chief", "senior" or "general". This approach is especially common among graduates of commercial universities who want to quickly "recapture" the money spent on studying. As a result, the number of unoccupied jobs with an average salary is approximately equal to the number of unemployed people who expect higher remuneration for their work.

However, often complaints about the pampering of applicants have no real basis. A considerable part of the jobs for lawyers are created by government agencies. And this concept includes not only enterprises like Gazprom, but also law enforcement agencies, which can find it difficult to close vacancies, since the salary level there is not too high and does not always correspond to the complexity of the work.

For example, at the starting positions in the Ministry of Internal Affairs, an employee can receive 15 thousand rubles. At the same time, it is not necessary to expect rapid career growth (in such organizations, in order to "grow" into a boss, it is necessary to go through all the preliminary stages), and work may require attendance at the service daily and almost around the clock. "It happens that large companies cannot close their vacancies, despite the fact that their salaries are average in the market or even higher, for example, because of their location in the suburbs.

The third reason is characterized by the fact that the requirements for lawyers and their specialization in the labor market began to change. If previously many people needed people with a narrow specialization, now commercial structures increasingly require specialists of a wide profile who are able to solve all the problems that arise during the work of the company alone. In order for the number of such specialists to meet the demand, it is necessary to make changes to the educational standard, and not only theorists, but also practitioners who know life not from a textbook should be involved in this work. Only in this case, the activity of a young lawyer at the first place of work will cease to begin with the words "And now forget everything you were taught at the university!" [3, p. 309].

Some difficulties lurk in the transition to a two-level education system. The new educational standard in the field of jurisprudence was put into effect almost a year ago (Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 464 dated May 4, 2010), and instead of specialists, universities prepare bachelors and masters. Employers are often not ready to accept new realities. A bachelor is often perceived on a purely psychological level as an "unfinished" specialist, and a master's degree will be preferred to him. This threatens to create a new bias: there will be a lot of unemployed bachelors against the background of a shortage of graduates of the master's degree. [4, p.23]

Thus, it is possible to deduce several rules for young lawyers who want to find their place in the labor market.

1. The optimal time to search for the first job in the specialty is 3-4 years. If you start working one and a half to two years before graduation, then by the time you defend your diploma, you will have not only practical experience, but also the skills to work with clients, and, importantly, work in a team.

2. In the absence of work experience in the specialty, it is worth entering information about any experience in the resume: an internship at work or an internship in a company, and so on. This will help prove to the employer that you may have to learn some skills, but at least not from scratch.

3. Narrow specialization, on the one hand, increases your possible value, but on the other hand, greatly narrows the circle of potential "buyers". So choosing between different specializations can be like choosing between a crane in the sky and a chickadee in your hands. [2, p. 62]

What does it take to become a successful highly paid professional?

As the latest research has shown, a lawyer needs to pump hard skills and soft skills equally.

Hard skills are professional knowledge and skills. So, a lawyer receives specialized knowledge at a university and multiplies them in the course of his work. This group of skills includes knowledge of legislation and the ability to apply it in practice, knowledge of foreign languages, etc.

Soft skills, flexible skills, are related to the personality of the person himself, his individual qualities. These, in particular, include creativity, sociability, the ability to negotiate, etc.

What are the lawyer's skills that are most in demand and well paid today?

Consider the 10 most important according to employers and analysts:

1. Good knowledge of the main branches of law and legal procedures.

Many legal issues are regulated by the norms of different branches of law. This obliges you to know the basics of legal regulation of many industries at the proper level. In addition, it is important to know "how the system works" — the rules and procedures for document management and decision-making in private companies and government agencies. A great opportunity to acquire such knowledge is educational practice.

2. Experts in a particular field are always highly valued.

Specialists are especially in demand, for example, in intellectual property, information law, sanctions legislation, etc. Deep knowledge in a certain area of jurisprudence.

3. Ability to solve complex problems.

The solution of routine tasks, including legal ones, is increasingly entrusted to automated systems. What is truly appreciated is what only a person can do: critical thinking, the ability to take into account many factors and make optimal decisions in difficult situations.

4. Working with large amounts of data.

A lawyer deals with a huge amount of complex information, in most cases written in a specific language. Therefore, the skills of selecting, verifying and analyzing information are becoming particularly relevant. For example, the analysis of the positions of courts and government agencies in cases where the legislation does not contain an answer to the question.

5. Good command of a foreign language (primarily English).

Competitive advantage and an important condition for decent pay.

6. Public speaking and public speaking skills.

In addition to court appearances, a modern lawyer speaks at conferences, summits, etc. Many of them are held online. Such performances require more emotionality, they should be liked by the audience and accompanied by a high-quality presentation.

7. Interaction skills, ability to work in a team.

The ability to accept and coordinate different points of view, achieving a common result. Skills in coordinating the activities of various specialists and processes.

8. Time management.

Effective execution of specific tasks and projects: planning, setting goals, prioritization, delegation of tasks, ability to work in a limited time, etc.

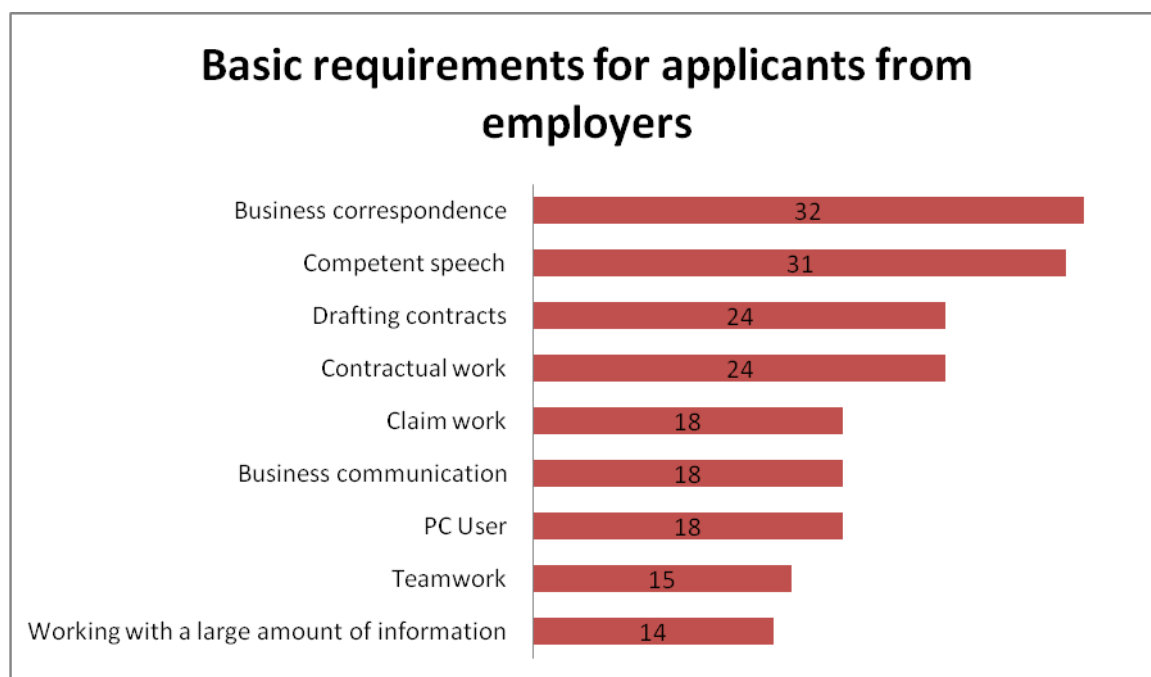
9. The ability to negotiate is a classic skill of any successful lawyer.

10. Good information technology skills.

They include electronic office work, work with various software products (office applications, platforms for online conferences, etc.), the skill of working with domestic and foreign legal reference systems.

The main request of employers is the skills of communicative communication. A section of vacancies revealed 5 main requirements for applicants. Soft skills are in the first place: competent speech, business correspondence. Then hard skills: drafting contracts, contract work, claim work (pic.1)

Picture 1. Survey results



Summing up my work, I would like to say that the problem of employment of graduates of legal specialties originates both from the graduates themselves and directly from educational institutions. The improvement of the education system and a real desire to study and gain knowledge in exactly the specialty in which you will work in the future will be the solution to one of the most acute problems in the labor market of the Russian Federation.

List of references/ Список литературы

1. Litvyak L.G., Abramyan S.K. Professional-developing technologies for the formation of key competencies of future lawyers / In the collection: Actual problems of law and law enforcement at the present stage: materials of

the International Scientific and Practical Conference. Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Novorossiysk branch of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – Krasnodar, 2013. – pp. 625-628.

2. Abramyan S.K., Takhtenkova A.O. The problem of employment of graduates of legal specialties (on the example of Novorossiysk) // New University. Series: Economics and Law. 2013. – № 9 (31). – Pp. 60-62.
3. Anishchenko, O. V. Problems of employment of lawyers / O. V. Anishchenko, D. V. Smogunov. — Text : direct // Young scientist. — 2021. — № 20 (362). - Pp. 309-311.
4. Zaikik H., Saks A. Job search and social cognitive theory: the role of career-related activities. P-23
5. Website "Lawyer System": Education and career of lawyers// <https://www.law.ru/article/27857-kakih-yuristov-jdet-rynok-v-2023-godu/>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Широкова Дарья Максимовна, 1 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель

В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддаётся критике: одна из таких ценностей - физическая культура, спорт.

Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодёжи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности.

Физические нагрузки играют роль и в формировании личности человека. В этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении. Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности.

Актуальность такой постановки проблемы истекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе «пивной алкоголизм», наркомания - преимущественно в молодёжной среде. Существует мнение о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать, как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать своё физическое состояние и здоровье. Положительный эффект от занятий физической культуры будет достигнут лишь в том случае, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда. Но, немаловажная роль физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния молодёжи трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребёнку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента занятия спортом превращаются в серьёзные занятия, которые приносят радость. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение

очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы. Занимаясь физическими упражнениями, студент познает закономерности развития физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретает знания о структуре и функциях организма и его систем, что расширяет его образовательный уровень. Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре.

Предмет физическая культура, который преподаётся в колледжах, институтах, формирует ещё один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определённый промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, студенты начинают больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью. Профессиональная деятельность студентов института подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь физической культурой и спортом.

Значимость физической подготовленности студенческой молодёжи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом даёт человеку не только чувство физического совершенства, но и придаёт ему силы и формирует его дух. Повышает уровень моральных качеств, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студенты должны понять её роль в своей жизни. И очень хорошо, если поймут не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического совершенствования, развития и образования. Образование рассматривается как совокупность знаний, полученных социальным путём, это специфическая форма социализации. Как отмечают С.В. Шевченко, Е.С. Романенко, Л.А. Ситак - это культурно обусловленная и культурно значимая деятельность, направленная на сохранение и ретрансляцию знаний данного общества с целью их сохранения путём формирования определённого типа общества и определённого типа личности.

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здоровомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодёжи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Любой человек, независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физической культурой. Ведь здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его самому. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Наиболее полно свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию, эффективно противостоит отрицательным последствиям нервной напряжённости и стресса.

Список литературы

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2020.-224с.
2. Ситак Л.А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе//диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М., 2021.-182с.
3. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «Austrian chournal of Humahities and Social Scienics, 2019,№ 3-4,с.125-128
4. Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебновоспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования// Крымский научный вестник. №4 - 2018 г., Том 2. «Педагогические науки», с. 281-289.

5. Ярлыкова О.В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. //Профессиональная ориентация, №1, 2021, с.75 -79
6. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе.//Профессиональная ориентация, №2, 2020, с. 32-35.
7. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2018 №1.

КИТАЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Шомполова Юлия Вячеславовна, 2 курс, фортепианный факультет (орган)
Новосибирская Государственная Консерватория им. М.И. Глинки
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент, кандидат философских наук

Китайская философия имеет длительную историческую традицию — истоки возникновения восходят к началу первого тысячелетия до н. э., а уже в 8—5 вв. до н. э. широкое распространение имело учение о пяти стихиях, или первоэлементах природы.

Древнекитайские мыслители учили, что связи пяти «первооснов»: воды, огня, металла, дерева и земли — создают все многообразие явлений и вещей. В «Книге перемен» («Ицзин»), образы и символика которой оказали исключительное влияние на последующее развитие китайской философии, названы уже восемь таких «первооснов». Их взаимодействие образует различные ситуации действительности. Одновременно происходило становление принципов учений о противоположных и взаимосвязанных силах инь и янь, действие которых рассматривалось как причина движения и изменчивости в природе [1].

В период 5—3 вв. до н. э. зарождаются главные философские школы: даосизм (Лаоцзы и Чжуанцзы), конфуцианство, школа моистов (Моцзы и его последователи). Многие древнекитайские мыслители интересовались решением логической проблемы о соотношении понятия (имени) и реальности. Моцзы, Сюньцзы и др. считали, что понятия объективно отражают явления и вещи. Гун-сунь Лун получил известность крайней абсолютизацией и отрывом понятия от действительности. В натурфилософии рассматривались вопросы о понятиях «тянь» — небо как природа (Сюньцзы) или высшая, целенаправляющая сила (Конфуций, Мэнцзы), «дао» — путь как естественная закономерность и абсолютизм, «дэ» — проявление, качество, «ци» — первома́терия. Большое внимание уделялось учению о сущности человека, концепциям Мэнцзы о врожденной доброте и Сюньцзы о врожденном зле природы человека. Большой известностью пользовались теории индивидуализма Ян Чжу и альтруизма Моцзы [2].

В 3 в. до н.э.—3 в. н.э. основой остается учение о пяти стихиях, или первоэлементах, и полярных силах инь и янь. Представления о ци получили материалистическую интерпретацию в глубоко аргументированной системе Ван Чуна. В первых веках н. э. центральным вопросом становится проблема соотношения «бытия» и «небытия». С 1 в. в Китай начинает проникать и распространяться буддизм, который вместе с конфуцианством и даосизмом становится ведущим течением китайской мысли. 5—6 вв. проходят под знаком господства буддийской мистики. Мыслители проявляли глубокий интерес к проблемам соотношения сущности и явления, бытия и небытия, тела и души. Буддизм остается наиболее распространенным учением и в 7—10 вв. [1].

«Золотой век» древнекитайской философии связан с такими именами как Конфуций, Мэнцзы и Хань Фэйцзы, известными своими высказываниями о государстве и праве. Вершиной золотого века китайской философии являются учения Конфуция о совершенном человеке (благородном муже), золотом правиле нравственности, сыновней почтительности и семье.

В результате глубоких социально-экономических сдвигов в период 10—13 вв. происходит новый расцвет философской мысли Китая. Реакцией на буддизм и даосизм явилось дальнейшее развитие конфуцианского учения, названное неоконфуцианством. Центральной проблемой этого направления являлось соотношение идеального начала ли (закон, принцип) и материального начала ци (первома́терия).

Опиумная война 1840 явилась началом иностранных проникновений в Китай. На гнет феодалов и иностранную агрессию китайский народ ответил мощным крестьянским восстанием — ташинским движением, в ходе которого определенную роль сыграли утопические идеи социального переустройства общества. В дальнейшем, когда Китай превратился в полуколониальную страну, лучшие традиции и материалистические идеи китайской философии восприняли и продолжали прогрессивные мыслители Тань Сытун и Сунь Ятсен [1].

С начала движения 4 мая 1919 под влиянием Великой Октябрьской социалистической революции начинается новый этап в развитии общественно-политической и философской мысли Китая, связанный с распространением марксизма. В 20-х гг. значительный вклад в пропаганду марксистско-ленинской теории в Китае сделал Ли Дачжао. После образования китайской компартии (1921) революционное движение в Китае характеризуется борьбой двух линий — марксистско-ленинской, интернационалистской, и мелкобуржуазной, националистической. На основе идеологии и политической линии мелкобуржуазного авантюризма и национализма в Китае сформировался маоизм, для которого было характерно заимствование и активное использование тех или иных положений традиционной китайской идеологии, прежде всего конфуцианства, легизма (Фацзя), даосизма, а также националистических концепций китайской буржуазии, китайского утопического мелкобуржуазного социализма (Кан Ювэй), идей анархизма.

Во второй половине прошлого века значительно расширились и углубились исследования по проблемам социальной философии, материалистической диалектики, философии и методологии науки, истории философии (Гу Хунмин). Известным популяризатором марксистской идеологии в Китае выступал философ Ай Сыци. Ряд китайских исследователей уделяет внимание изучению истории советской философии, которая оказала глубокое влияние на развитие китайской философии (Цзя Цзэлинь, Ань Цинянь, Ли Шандэ, Бао Оу, Ма Иньмао, Чжан Байчунь). Гаоцзы считал, что человек не добр и не зол; Мэнцзы утверждал, что люди бывают и добрыми, и злыми; и некоторые мыслители считали, что человек сочетает в себе нечто доброе и злое. Конфуцианцы считают, что добро в человеке возникает искусственным путем – через образование и науку. Даосы также верили в освобождение разума через мудрость. Счастье для даосов – понимать суть вещей. Совершенномудрый понимает, что любая вещь конечна, и это не огорчает его.

Идея построения идеального общества взаимного благоденствия (некогда преследуемая конфуцианцами, как, впрочем, и даосами) ничуть не чужда и китайским идеологам современности. Так же как их древние предшественники, мыслители XXI века постоянно обращаются к идейным истокам человека — его природным качествам, социальному стержню — с целью понять современное общество, найти пути к его совершенствованию и процветанию. Подобное сохранение интереса к человеку, как таковому, его природе, сам факт ее глубинного исследования может свидетельствовать о наличии традиционного подтекста в современной китайской идеологии. Также можно утверждать, что традиционализм свойственен менталитету современного китайского общества [3].

Современные китайские авторы утверждают, что на природную основу человека влияет не только воля природы, но и такие компоненты, как семья, окружение, климат и воспитание. Философы выделяют важные качества, которые необходимы молодому успешному человеку, живущему в современном мире. Среди них политическая подготовка, позволяющая ориентироваться в стране и мировом обществе; идеологические качества человека, включающие в себя совокупность взглядов, теоретических познаний и идеалов человека; способности, от которых зависит духовная ценность человека и его роль в развитии общества и государства; коммуникативные, моральные, психические и мыслительные качества. После выбора пути, все решают кадры [4].

Темы природы человека, предназначение его в современном обществе, способы совершенствования и развития актуальны и по сей день. Об этом свидетельствуют не только современные издания и переводы древних трактатов и работ традиционной китайской философии, но и издание новых материалов современных философов.

Сегодня можно сказать, что синтез конфуцианства, даосизма и коммунистической идеологии определил современную китайскую философию. Как и много столетий назад китайская мысль ориентирована на воспитание высокоморального человека, лучшим применением умений и талантов которого является государственное служение.

Список литературы

1. Ян Хин-Шун Древнекитайская философия. — М.: Мысль — тт. 1-2 — 1972-1973 г.г.
2. Кобзев А.И. – Категории и основные понятия китайской философии и культуры [Электронный ресурс] – URL: https://mipt.ru/education/chair/liberal_arts/publication/china_library/statyi/kobzev1.php
3. Митькина С.А. Проблема природы человека в современной китайской философии [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-prirody-cheloveka-v-sovremennoy-kitayskoy-filosofii/viewer>
4. В Академии госслужбы КНР подчеркнули роль ценностей в подготовке кадров [Электронный ресурс] – URL: <https://rossaprimavera.ru/news/81b09ead>

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ФАШИЗМА В ЕВРОПЕ: ИСТОРИЯ И СУЩНОСТЬ

Штурмак Софья Николаевна, 1 курс, факультет МЭиП

Сибирский государственный университет путей сообщения

Акопьянц Анаит Суреновна – научный руководитель, доктор исторических наук, профессор

Человечество за историю своего существования пережило множество катастроф, которые мы не имеем права повторить. Фашизм – одна из них. Только за годы Второй мировой войны от рук фашистов погибло 56 млн. человек и 90 млн. было ранено и изувечено. До сих пор в памяти многих остались зверства и террор фашистов, концентрационные лагеря и камеры пыток. Но как показывает действительность, фашизм не стал явлением далекого прошлого.

Актуальность исследования состоит в том, что тема изучения истории фашизма имеет важное значение для понимания рецидивов этой идеологии в современном мире.

Цель работы: раскрыть историю возникновения фашизма.

В ходе работы были поставлены следующие задачи:

1. рассмотреть определение и этимологию понятия фашизма;
2. раскрыть предпосылки его возникновения;
3. изучить историю происхождения и становления фашизма;

4. выявить его программные установки.

Фашизм породил мировой экономический кризис 1930-х гг., который привел к поиску лидера, который мог бы решить все социальные проблемы (избавить от нищеты, голода, безработицы и т.п.). Зарождение фашизма началось в Западной Европе. Первыми странами стали Италия и Германия, где фашистам удалось не только создать фашистские партии с четко сформулированной программой, но и прийти к власти.

Идеологической базой фашизма была ложь и демагогия. Фашисты рассуждали о необходимости ликвидации классового неравенства, обещали покончить с безработицей и кризисами в экономике. Этот обман был рассчитан на определенный социальный слой –средний класс, потерявший работу и жизненные перспективы. Фашистами становились чиновники и военные, полицейские и охранники, жандармы и рабочие. Гитлер заверял их, что даст гражданам одинаковые права и обязанности.

Слово «фашизм» имеет латинское происхождение: в Древнем Риме ликторы (стражи консула) носили при себе связки розог, называемые «fascis». Многие социалисты, республиканцы и профсоюзы XIX века использовали тезис «fascio» – «союз» для того, чтобы выделить свои группы. История фашизма в Западной Европе началась с формирования фашистского движения в Италии Бенито Муссолини. История германского фашизма берет свое начало примерно в это же время. В 1930-е годы не только в Италии и Германии, но и многих других странах фашистское движение приобрело организованный характер, сформировались фашистские партии. В каждой стране фашизм имел свою специфику. Кроме Италии и Германии это были Испания, Австрия и Венгрия, Болгария и Югославия, Венгрия и Румыния, Финляндия, Польша и Литва. Таким образом, межвоенное время стало «эпохой фашизма».

Фашистская диктатура – диктатура с применением крайних форм насилия против неугодных режиму. Открыто проповедовались идеи расизма, шовинизма, агрессии, направленной на развязывание войн и захват территорий других государств, истребление народов.

Причины возникновения фашизма:

– нарастание в ряде стран Европы внутренних социально-экономических и политических проблем и противоречий, не находивших разрешения;

– рост влияния коммунистического движения;

– унижение национального достоинства Германии условиями Версальского мирного договора;

– тяжелые потери, ослабление Италии в ходе Первой мировой войны.

Идеология фашизма базируется на 5 основных идеях:

1. Идея нации, которая являлась центральной.

2. Идея сильного национального государства.

3. Идея корпоративизма.

4. Идея вождизма.

5. Идея нового человека сильной личности.

Сущность фашизма характеризуется следующими признаками и чертами:

1. Обоснование по расовому признаку превосходства и исключительности одной, провозглашаемой в силу этого господствующей нации;

2. Нетерпимость и дискриминация по отношению к другим «чужеродным», «враждебным» нациям и национальным меньшинствам.

3. Отрицание демократии и прав человека.

4. Насажение режима, основанного на принципах тоталитарно-корпоративной государственности, однопартийности и вождизма.

5. Утверждение насилия и террора в целях подавления политического противника и любых форм инакомыслия.

6. Милитаризация общества, создание военизированных формирований и оправдание войны как средства решения межгосударственных проблем.

Фашизм имел национальную специфику. Так, например, в Италии – это был тоталитаризм (полный контроль государства), создание «корпоративного государства» (где отменялась классовая борьба), мечты о том, как Средиземное море превратится в «итальянское озеро», а в Африке будет создана империя (возрождение «величия древнего Рима»). В Германии – это был нацизм с планами ликвидации Версальского и Сен-Жерменского договоров, захватов многочисленных земель и колоний и создания на них Великой Германии.

В Германии была также разработана расовая теория (или «Теоретическая основа расовой политики нацистской Германии» 1933–1945 годы), которая стала краеугольным камнем фундамента Третьего рейха. Она, собственно, и отличает немецкий национал-социализм от итальянского фашизма. Согласно германской расовой теории, носители арийской крови имели биологическое превосходство над остальными нациями. Эталонный ариец практически всем отличен от других: ростом, цветом кожи, волос и глаз и даже пропорциями тела.

В Англии и Франции фашизм считался мерой укрепления капитализма, а грядущая война – средством ослабления Советского Союза. Но эти страны предпочли сохранить в государственном устройстве демократические формы, оставляя фашистским группировкам «скамью запасных».

В Болгарии, Польше, Австрии, Венгрии, Румынии парламенты служили диктатурам, а избирательные права были урезаны. В Испании кортесы (парламент) распустили.

В Югославии после переворота (1929 г.) Народную скупщину ликвидировали.

Основная база фашизма сложилась в Германии и Италии. Здесь появилось «фюрерство» – не ограниченная законами власть диктатора. В других европейских государствах «фюреров» не было.

Диктатура ряда стран имела монархо-фашистскую форму, то есть опиралась на власть короля (в Греции и Югославии), царя (в Болгарии), императора (в Японии).

Различия фашизма в разных странах сводились к степени выраженности расизма, шовинизма, неприятия коммунистов и Советского Союза в целом, а так же уничтожения политических противников.

Общие черты фашистских партий состояли в следующем. Фашистские партии часто милитаризовались и применяли необычный в то время политический стиль: массовые манифестации, массовые марши, подчёркивание мужского и юношеского характера партии, формы некоторой секуляризированной религиозности, бескомпромиссное одобрение и применение насилия в политических конфликтах.

Все фашистские партии были ориентированы на национализм; на определённые «славные» периоды своей национальной истории, представленной в идеализированном виде. Они проявляли также решительную и бескомпромиссную волю к уничтожению своих политических противников.

В настоящее время фашизм в его классической форме нигде не существует. Однако всплески некоторых аспектов фашистской идеологии можно наблюдать во многих странах.

Список литературы

1. Аренд Х. Источники тоталитаризма. М.: Центр Ком, 1996. С. 672.
2. Бессонов, Б.Н. Фашизм: идеология, политика. М.: Луч, 1995. 120 с.
3. Бланк, А.С. Из истории раннего фашизма. Организация. Идеология. Методы М.: Мысль, 2000. 197 с.
4. Барыгин, И.Н. Крайне правые тенденции политической жизни в политологическом дискурсе // Политэкс. 2010. № 2. С. 59-63.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ НАСЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЕ ИХ ЧЕРЕЗ СУД / LEGAL REGULATION OF INHERITANCE: CURRENT PROBLEMS AND THEIR SOLUTION THROUGH THE COURT

Щекина Ариана Александровна, 1 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Долганова Анастасия Феоктистовна, научный руководитель, старший преподаватель

Nowadays, inheritance issues are among the most relevant and significant for society. Accordingly, the rules of law governing inheritance are of particular importance. The right of inheritance is quite closely related to the right of ownership, and is also guaranteed directly by the Constitution of the Russian Federation [1].

In general, the issues of hereditary legal relations are a special element of civil law, which is characteristic of the legal system of any state and contributes to the establishment of communication between generations through the implementation of one of the human needs – the transfer of property and property rights to their descendants.

It is the norms of the Civil Code of the Russian Federation that regulate many issues related to inheritance of various types of property and property rights [2]. Civil legislation also gives the basic concepts that are used in hereditary legal relations. For example, the Civil Code of the Russian Federation defines that there are two forms of inheritance: 1) inheritance by law, that is, the form that the law established and it was not canceled by the will of the testator; 2) inheritance by will, that is, a form of inheritance in which the transfer of property to heirs is realized on the basis of a personal order of an individual. In addition, civil legislation stipulates that there are eight queues of heirs by law. It should be noted that the Civil Code also establishes those categories of individuals who are entitled to a mandatory share in the inheritance: 1) minor (disabled) children of the testator; 2) disabled spouses of the testator; 3) disabled parents of the testator; 4) disabled dependents of the testator.

It seems that in modern society, the priority method of inheritance is inheritance by will, since it allows you to realize the interests of an individual regarding the distribution of his property. But at the same time, regardless of whether inheritance occurs by law or by will, it is important enough that the transfer of things and property rights of the testator to the heirs corresponds to such signs as fairness, consideration of the interests of all possible heirs and compliance with the will of the deceased.

In this regard, it is quite important to create such a legal basis for hereditary legal relations, which will be relevant within the framework of various trends and directions of development of society. That is, the legislator faces the task of developing and modernizing the norms of civil legislation on inheritance, introducing innovations and modernizing the provisions of the Civil Code of the Russian Federation regulating hereditary legal relations. During the period from 2017 to 2019, significant work was carried out on the introduction of novelties into inheritance legislation. So, for example, the issues of legal regulation of a joint will, an inheritance contract, as well as an inheritance fund were fixed in civil legislation. At the same time, the introduction of novelties into legislation led to the emergence of questions about their essence and features of practical implementation. One of the most controversial issues today is the joint will. It should be noted that such an institution of inheritance law has long existed in the civil legislation of many foreign countries (for example, in the Civil Code of Latvia and in the Civil Code of Great Britain) [3, pp.341-343]. A joint will presupposes the possibility of the spouses to determine the fate of their property together before one of the spouses dies.

Spouses may include in a joint will provisions on: 1) bequest of common property to someone; 2) bequest of personal property to someone; 3) determination of the shares of heirs in the inheritance masses; 4) determination of property and property rights that make up the inheritance mass of each spouse; 5) disinheritance of specific heirs; 6) other testamentary orders. This institution is really necessary for civil legislation, but at the same time it needs certain improvements. One of the most significant problems is that the Civil Code of the Russian Federation provides for the possibility of canceling a joint will after the death of one of the spouses or drawing up a sole will [2]. Such a situation in practice entails the loss of the meaning of the institution of a joint will, since in the event that one of the spouses decides to cancel an existing will or make an independent will, the heirs will not have any legislative opportunity to protect their rights. It seems that in order to resolve this problem, a provision should be made in the Civil Code of the Russian Federation on the period during which the cancellation of a joint will can be made in this way.

Taking into account the provisions of civil legislation on the timing of the acceptance of inheritance and the timing of the issuance of a certificate of inheritance, it can be said that it is advisable to set the term for the cancellation of a joint will within up to 6 months from the date of the opening of the inheritance. In addition, the right to cancel a joint will after the death of the spouses and the drawing up of a sole will by one of the spouses entails the emergence of a controversial issue regarding the retroactive effect of cancellation for those heirs who have already issued their rights. Accordingly, it seems relevant to include in the text of the Civil Code of the Russian Federation the provision that the cancellation of a joint will and the drafting of a will, which will entail the cancellation of a joint will, should not apply to property and property rights that have already been accepted and issued by the heirs of the deceased spouse. Another option for resolving these problems of a joint will may be the exclusion from civil legislation of the provision on the possibility of canceling a joint will after the death of one of the spouses.

Another novelty of the civil legislation was the inheritance contract. An inheritance contract should be understood as an agreement that involves the disposal of a potential inheritance between the testator, heirs and (or) third parties [4, p. 302]. The Civil Code of the Russian Federation defines that an inheritance contract can be concluded between any individuals, including between spouses, which implies the possibility of using an inheritance contract as an alternative to a joint will. The content of the inheritance contract may include conditions on: 1) the procedure for the transfer of property, property rights to any persons; 2) the imposition of obligations of a property or non-property nature on potential heirs.

Modification and termination of the inheritance contract is allowed only during the life of the parties. It should be noted that the main difference between an inheritance contract and a will is that the version of the agreement that was certified by the very first is recognized as valid. An inheritance contract is often compared with a lifetime annuity contract, since they have a similar orientation, which consists in the transfer of property by one party to the ownership of the other party, and the other party undertakes to fulfill any orders that were fixed by the agreement.

The introduction of the institute of inheritance contract into civil legislation also led to difficulties in the legal regulation of inheritance. An inheritance contract involves the protection of the rights of the parties who have concluded it, and at the same time creates the risk of disputing wills by unscrupulous heirs on based on fake inheritance contracts. It seems that in order to resolve this problem, it is necessary to fix in civil legislation a more complex procedure for concluding inheritance contracts.

The inheritance Fund, which has also become an innovation in civil law, is essentially a new form of legal entity that can be created for the purpose of executing a will and managing the inheritance estate after the death of the testator. So, for example, within the framework of the inheritance fund, the transfer of an enterprise by inheritance can be carried out without dividing such a business into assets by the number of heirs.

The creation of an inheritance fund involves: 1) development of the charter of the organization; 2) determination of the conditions for registration; 3) drafting and notarization of the testator's own will. The creation of inheritance funds, undoubtedly, in practice should simplify the procedure for disposing of property and property rights after the death of the testator, but at the same time, the establishment of inheritance funds within the framework of current legislation is associated with some problems. As the main problem, it should be highlighted that the creation of an inheritance fund is carried out after the death of the testator, which means that it entails various risks, since a person can no longer influence the management of the inheritance fund, nor exercise control over the activities of this fund. As a rule, the civil legislation of foreign states assumes that the inheritance fund can be created during the life of the testator, which provides the possibility of interference in his activities when any illegal decisions are identified [5, pp. 270-371]. Therefore, a similar rule should be included in the Civil Code of the Russian Federation. It is also important to take into account that the inheritance fund is a legal entity and, therefore, has an obligation to pay taxes.

Civil legislation assumes that the inheritance fund is a non-profit organization, but the purpose of its creation is the management of property and property rights that were obtained by inheritance, which implies an increase in the amount of inheritance in favor of beneficiaries. At the same time, the gratuitous transfer of property and property rights to the inheritance fund by other persons is not allowed, and, consequently, the main activity of this fund consists in extracting income from the property and those property rights that were transferred by the testator. But at the same time, neither civil legislation nor tax legislation contain provisions regulating the taxation of the income of heirs who are beneficiaries and receive funds from the activities of inheritance funds. Undoubtedly, the novelties on hereditary legal relations and inheritance institutions that have been introduced into the Civil Code of the Russian Federation in recent years are quite relevant, but require significant improvement due to the presence of many legal gaps and controversial issues that entail problems in their application.

Inheritance disputes are conflicts that arise between potential heirs over the rights to inheritance or its individual parts. Unfortunately, such disputes are resolved only in court. In accordance with Article 1152 of the Civil Code of the Russian Federation, in order to receive an inheritance, the heir must accept the inheritance. The only exception is the extortionate property — the acceptance of inheritance is not required for its acquisition.

The Civil Code clearly prescribes the ways of accepting the inheritance:

the filing of an application by the heir at the place of opening the inheritance (the place of death of the testator);

The inheritance can be accepted up to six months from the date of its opening. The day of the opening of the inheritance is declared the day of the testator's death. Citizens often seek help to restore missed inheritance deadlines (Article 1155 of the Civil Code of the Russian Federation), to challenge a will (Article 1131 of the Civil Code of the Russian Federation), etc. These disputes are legal conflicts arising between heirs and other persons on inheritance of property and intangible assets, for example apartments, land, bank accounts. This section presents possible options for resolving disputed inheritance cases, including in court.

The most common option is the division of property between applicants for inheritance, where a will has not been drawn up. And also, if there is such a document, it may not be drawn up exactly.

Inheritance disputes on the renewal of the term of inheritance. The case when the heir does not have time to issue documents and has to defend this right in court. The services of an inheritance lawyer in such a complex case will not be superfluous.

Also, in court, sometimes it is necessary to prove one's kinship with a deceased relative in order to legally transfer the abandoned property.

In cases concerning inheritance of property, there are no friends and relatives. In addition, potential heirs are not always ruled by a sense of justice. Greed and the desire to get as large a share as possible come out on top. In practice, there are three causes of hereditary disputes:

Irresponsibility towards accumulated material values. Many people live by the principle of "here and now". They do not think about the fate of money or property after death. To avoid conflicts with loved ones, it is advisable to leave a will and describe in detail who will receive what after death.

Illiteracy in the field of legislation. People are often sure that any issues can be resolved through the courts. To obtain a positive resolution, it is necessary that the wishes coincide with the information in the documents. Before filing a claim, it is better to contact lawyers who will study the evidence base and decide on the relevance of the appeal to the court.

Unwillingness to accept the terms of the will. The presence of a testamentary document does not guarantee the absence of conflicts. On the other hand, making a will reduces the percentage of disputes.

Disagreement with the contents of the will can be caused by various reasons — the lack of a share in the inheritance, the execution of a document under pressure, the inability of a person to dispose of property, errors in documents, etc. It is impossible to dismiss the emotional component when a person was sure that he had the right to inherit, but in the end received nothing. In this case, he tries to protect his personal interests through the court.

If a person does not agree with the will or the distribution of property according to the law, he has the right to use a number of methods — to resolve the issue peacefully, go to court or transfer the case to lawyers. Let's highlight each of the methods separately:

Peaceful solution of the issue. Any problem in the issue of inheritance can be eliminated, bypassing the filing of a statement of claim in court. Close people can always agree on the division of property without scandal and litigation. As an argument, you can use documents confirming the right to inheritance.

Appeal to the court. In case of failure of the peace talks, you can proceed to the "heavy artillery" and file a statement of claim. The court considers the evidence obtained from each of the parties and makes a decision. The success of the case depends on the qualifications of the lawyer involved.

Involvement of lawyers. Another way is to transfer the case to specialists in civil matters. Such experts study the package of documents, explain further actions and inheritance disputes. If there is no chance of winning, the experts will inform the person.

It is better to start solving issues of inheritance cases with an attempt at a peaceful settlement, after which to file an application to the court and involve lawyers.

Statistics of inheritance issues resolved in court in 2021:

ear	Indicator	R eviewed cases	S atisfied	Sh are of satisfied	R efused	S hare of refusals	Ter minated
021	About the division of hereditary property	94 4	8 02	85 .0	1 42	1 5.0	345
021	On the recognition of the will as invalid	1 531	3 84	25 .0	1 147	7 4.0	292
021	On recognition as an unworthy heir	57 9	9 5	16 .0	4 84	8 3.0	73

021	On the responsibility of heirs for the debts of the testator	22 678	1 7 974	79 .0	4 704	2 0.0	2 472
021	On the restoration of the term for the acceptance of inheritance, on the acceptance of inheritance, on the recognition of the right to hereditary property	37 244	3 4 794	93 .0	2 450	6 .0	1 275
021	Other related to inheritance of property	45 747	4 1 584	90 .0	4 163	9 .0	2 435

Statistics for the Novosibirsk region in 2022:

Types	The remainder of unfinished business at the beginning of the year	Cases received in the reporting period	accepted for proceedings on claims (applications) of legal entities, including government agencies	considered with the issuance of a decision (court order)
on the division of hereditary property	18	60	1	40
on the recognition of a will as invalid	24	48	3	31
on the recognition of an unworthy heir	5	33	7	18
on the responsibility of heirs for the debts of the testator	326	1 668	1 629	982
on the restoration of the deadline for accepting the inheritance, on the acceptance of inheritance, on the recognition of the right to hereditary property	198	1 081	16	964
other related to the inheritance of property	337	1 650	168	1 399
total disputes related to the inheritance of property (the sum of lines 173-178)	908	4 540	1 824	3 434

Thus, reforming and amending the legal regulation of inheritance are a necessity due to the change conditions of social life and economic changes. Undoubtedly, short stories about hereditary legal relations and institutions of inheritance, which were introduced into the Civil Code of the Russian Federation in recent years, are quite attractive and relevant, but require significant improvement due to the presence of many legal gaps and contentious issues that entail problems in the actual application of the provisions civil law. So today Legislators are tasked with ensuring

efficiency, compliance with the interests of society, stability, protection of interests of subjects and simplification of inheritance legal relations.

List of references/ Список литературы

1. The Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote on 12.12.1993), taking into account the amendments made by the Laws of the Russian Federation on Amendments to the Constitution of the Russian Federation dated 30.12.2008 No. 6–FKZ, dated 30.12.2008 No. 7–FKZ, dated 05.02.2014 No. 2–FKZ, dated 01.07.2020 No. 11–FKZ // Rossiyskaya Gazeta, 2020. – No. 144. – PP. 1-5. URL: <https://rg.ru/2020/07/04/konstituciya-site-dok.html> (accessed 12.04.2023);
2. The Civil Code of the Russian Federation (part one) of 30.11.1994-No. 51-FZ (ed. of 25.02.2022) // Electronic resource // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/ (accessed: 12.04.2023);
3. Tsybul'skaya A.D. Actual problems of joint wills of spouses // Young scientist. 2020. No. 18-(308). pp. 341-343;
4. Krashenninikov P.V. Inheritance law (including inheritance funds, inheritance contracts and joint wills). Moscow: Statute, 2019. 302 p.;
5. Ayupova G.F. Hereditary fund in Russia: problems and prospects // Young scientist. 2019. No. 25 (263). pp. 270-271.
6. Judicial statistics in the subject of the Russian Federation // Electronic resource // URL: <http://usd.nsk.sudrf.ru/modules.php?name=stat&rid=52> /(date of request:12.04.2023);

КИБЕРСПОРТ – СОВРЕМЕННЫЙ ВИД СПОРТА

Щербакова Яна Яковлевна, 3 курс, институт экономики и управления,
Новосибирский государственный аграрный университет
Татьяна Павловна Шмакова - научный руководитель, старший преподаватель

В России достаточно хорошо развиты многие виды спорта. Неспроста наши спортсмены забирают большинство наград на Олимпийских играх, и на стартах мирового уровня. Но время не стоит на месте, появляются новые виды спорта. Один из них сейчас пользуется особым интересом у молодёжи и подростков. Это киберспорт.

Киберспорт – это одиночное или командное соревнование по компьютерным играм. Видеоигра должна соответствовать определенным требованиям. Главное из них заключается в поддержании честного соперничества между спортсменами.

История киберспортивных турниров берет свое начало в 1997 году. Когда начали набирать популярность онлайн-шутеры. Американцу Эйнджелу Муньезу пришла в голову идея сделать процесс игры захватывающим зрелищем, организовав публичные соревнования с их прямой трансляцией, демонстрирующей летсплей. 26 июня 1997 года создает организацию под названием Cyberathlete Professional League (CPL), которое можно перевести примерно как «киберспортивная профессиональная лига». Первой игрой, которая превратилась в спортивную дисциплину, стал популярный многопользовательский шутер Quake. Затем CPL стала организовывать турниры по известной игре Countre Strike 1.6.

Затем Муньеза оказалась весьма успешной: соревнования привлекли огромное количество игроков, зрителей, спонсоров и рекламодателей. Поэтому вслед за CPL появились и другие лиги. Одними из первых были World Cyber Games и Electronic Sports World Cup. Сегодня киберспортивное сообщество насчитывает сотни различных организаций, проводящих соревнования.

В настоящее время виртуальные турниры – официальный вид спорта. В России их тоже признали таковым.

На наших глазах киберспорт перестает быть сугубо гиковским развлечением и постепенно становится мейнстримом. Кибертурниры превращаются в массовое зрелище и собирают у экранов миллионы. Хайп стоит такой, что российских киберспортсменов уже показывают в Comedy Club и «Вечернем Урганте».

В нашей стране, с появлением этого вида спорта, начали образовываться факультеты киберспорта. В данный момент, они имеются на базе 2 университетов:

- Университет СИНЕРГИЯ
- РГУФК

Правда, готовят не непосредственно игроков, а специалистов в сопутствующих областях. Однако, в отличие от традиционной подготовки, здесь сделан акцент на особенности работы, связанной с подготовкой, организацией и проведением киберспортивных соревнований

Если вы хотите стать профессиональным участником киберспортивной команды попасть в команду можно только по приглашению от одного или нескольких его участников либо от менеджера. Чтобы получить такое приглашение, нужно прежде всего проявить себя на различных непрофессиональных онлайн-турнирах как способного игрока, занимать ведущие места на матчах. Кроме того, неплохо наладить связи в игровом сообществе. При этом никакого обучения киберспорту попросту не существует.

Есть и другой способ пробиться на профессиональный уровень и вступить в команду. Это участие в бесплатных соревнованиях. Некоторые турниры для начинающих киберспортсменов требуют внесения определенной платы за доступ к ним. Стоимость везде разная, но обычно она не очень высока. Записаться на

подобные матчи можно на официальных сайтах их организаторов или в соответствующих группах в социальных сетях.

Киберспорт является одним из самых спонсируемых видов спорта. К примеру, недавно прошедший чемпионат по «Доте 2» турнир International X. Его призовой фонд, в общем счёте, составил 40 018 195 миллионов долларов. Победу в этом грандиозном чемпионате наша Российская мультигейминговая киберспортивная организация Tspirit, забрав вместе с чемпионством ещё и 18 208 279 миллионов долларов.

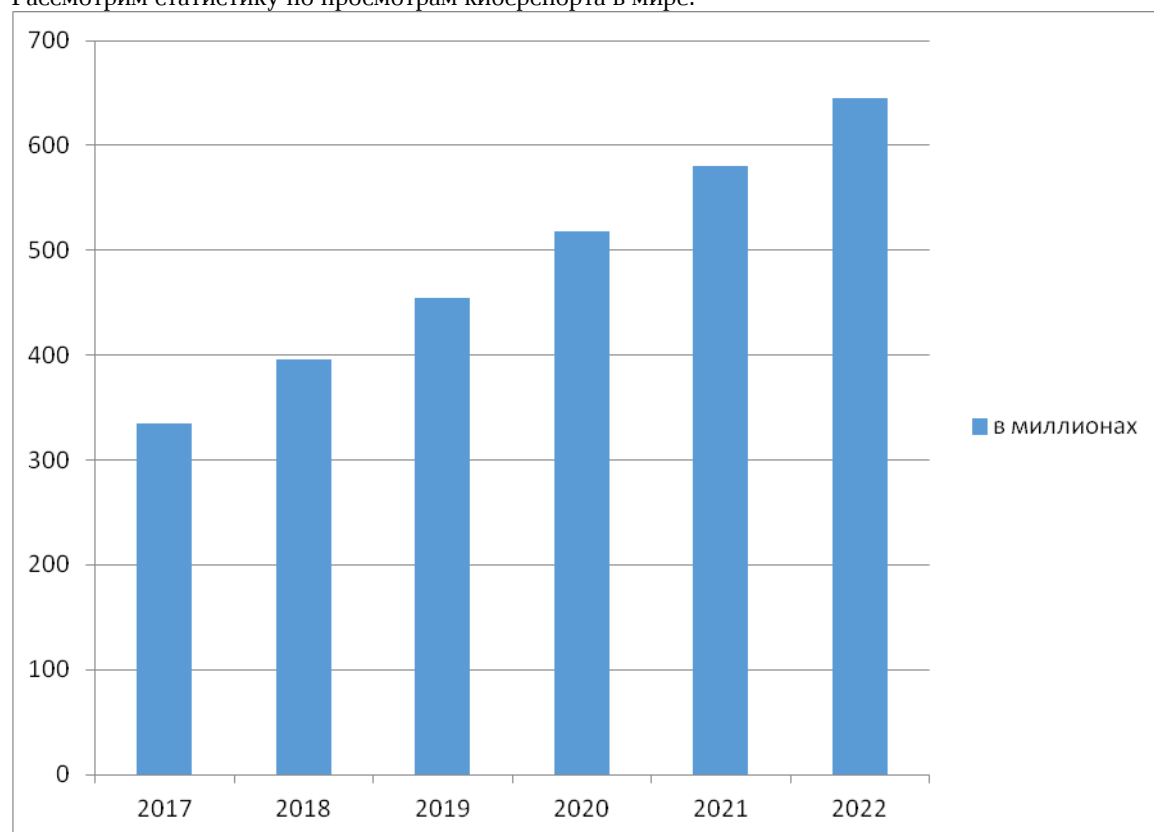
Данным видом спорта увлекаются не только парни, но ещё и девушки. Правда, по статистике, их намного меньше.

Как на обычных соревнованиях есть различия по гендерному признаку, поэтому девушки играют против девушек, а мужчины против мужчин. Это связано с различиями в физиологии и психической деятельности. Так что, если выступить мужскую команду против женской, силы будут не равны. Тем не менее, девушки чётко заняли свою позицию в киберспорте.

Так же, о киберспорте сейчас снимается большое количество фильмов. Приведу топ-3 примера:

- Волшебник. Фильм о зарождении киберспорта
- World Cyber Games от канала National Geographic. Документальный фильм, рассказывающий о прошлом и настоящем мирового киберспорта.
- Гамер. Украинский фильм о подростке, который часами напролёт играл в компьютерном клубе и достиг в этом неплохих результатов.

Рассмотрим статистику по просмотрам киберспорта в мире:



Судя по данной диаграмме можно сказать, что просмотры данного вида спорта растут. Мы видим прогноз на 2022 году, но можно почти со 100% предположить, что сумма просмотров будет намного больше.

Киберспорт распространённый вид спорта у молодёжи и подростков. Попасть в киберспортивную команду можно только по приглашению. А вот стать специалистом, сопровождающим турниры (например, менеджером), куда проще – нужно закончить профильный ВУЗ. О киберспортсменах снято множество художественных и документальных фильмов.

Спортсмены, занимающиеся киберспортом, проводят в сидячем положении 9-12 часов. Зачастую это приводит к проблемам со здоровьем, затрагивая опорно-двигательную систему, желудочно-кишечный тракт, зрение и т.д., но стереотип о геймерах, питающихся нездоровой пищей, проводящих за компьютером ночи напролёт, устарел. Они ведут здоровый образ жизни: проводят ежедневные тренировки, не едят вредную пищу, и занимаются зрительной гимнастикой. У каждого профессионала разработана определённая тактика, и в настоящее время они придают огласке для того, чтобы юные геймеры брали с них пример и следили за своим образом жизни.

Список литературы

1. ESPORTS CHARTS [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://escharts.com/ru/blog/cis-esports-2020>. – Дата доступа: 17.11.2021.

2. RB.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rb.ru/longread/esports-in-russia-and-cis/>. – Дата доступа: 17.11.2021.
3. geekplus.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://geekplus.ru/chto-takoe-kibersport/>. – Дата доступа: 17.11.2021.
4. Game-tournaments.com [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://game-tournaments.com/dota-2/international-2021>. – Дата доступа: 17.11.2021,

«ШКОЛЬНЫЕ СТРЕЛКИ» КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Юдина Юлия Викторовна, 4 курс, юридический факультет
Новосибирский государственный аграрный университет

Плахута Денис Олегович — научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

В современном обществе все чаще происходят случаи насилия учеников, студентов учебных заведений. Нападение совершают бывшие или нынешние ученики, а жертвами становятся учащиеся или персонал образовательных учреждений. Дети самая незащищенная категория нашего общества. Жизнь человека — это самое ценное благо, потерю которого невозможно возместить абсолютно никакими материальными компенсациями, а убийство является одним из самых пугающих преступлений, которое затрагивает интересы государства, семьи и общества.

Массовые убийства в школах и колледжах первоначально осуществлялись в США, однако в последние десятилетия данный феномен распространяется и на другие страны, в том числе Россию. Трагедии, затрагивающие детей и подростков, привлекают особый интерес политиков, общественности и специалистов [1].

К настоящему времени уже сформировалась устойчивая терминология данного явления. School shooting (англ. «школьная стрельба») — нападение учащихся на школы с применением огнестрельного оружия. Подростков, которые организуют нападения на школы и колледжи, называют «колумбайнерами» по названию американской школы Колумбайн, где в 1999 году произошло одно из самых громких преступлений такого рода [2].

В последние годы Интернет является основным проводником «Колумбайна» в России. До сих пор не относясь юридически к категории экстремистских или террористических, движение «скулшутинга» («стрельбы в школах», «школьных расстрелов») претендует на роль альтернативного пути, спасения, решения проблем для множества подростков, оказавшихся в условиях жизненных кризисов, испытывающих чувства изоляции, отчужденности от общества, семьи, имеющих нереализованные эмоциональные потребности [3].

В России один из первых «школьных стрелков» из московского района Отрадное Сергей Гордеев в 2014 году застрелил учителя географии и полицейского, ранив еще одного. Гордеева признали невменяемым и отправили на принудительное лечение. Как оказалось, уже в 2017 году его отпустили домой. После переосвидетельствования медики решили, что юноша может лечиться дома. Произошедший инцидент стал первым в России случаем школьной стрельбы, в ходе которого погибли люди и вызывал широкий резонанс в российском обществе и бурные дискуссии о необходимости ужесточения систем безопасности в учебных заведениях, а также о негативном влиянии фильмов, телевизионных передач и видеоигр, содержащих сцены насилия.

Безопасность образовательного учреждения — это система мер, принятых администрацией учреждения и государством, для защиты детей и имущества от внутренних и внешних угроз с учетом фактического состояния, технического состояния школы, условий организации учебно-воспитательного процесса, криминальной и техногенной обстановки, природной территории, предупреждения, пресечения и ликвидации последствий террористических акций. Согласно статьям 41 и 42 Закона об образовании РФ, организация, осуществляющая образовательную деятельность, должна обеспечить безопасность обучающихся во время пребывания в организации.

В научной среде бытует мнение, что на потенциального «школьного стрелка» последовательно действует сразу ряд факторов. Их патологическое влияние со временем только нарастает и приводит к трагедии. Среди обязательных условий, характеризующих совершение таких преступлений, следует выделить: совершение преступлений в организациях системы образования; отсутствие требований к личности преступника (вне зависимости от пола, возраста, социальных характеристик, в том числе принадлежности к конкретной образовательной организации); направленность умысла преступника на причинение вреда жизни или здоровью неограниченного круга лиц; применение в качестве способа совершения преступлений стрелкового оружия или взрывных устройств. Данные преступления носят достаточно высокий уровень общественной опасности.

На сегодняшний день не существует однозначного подхода к причинности «скулшутинга». Основными источниками формирования преступного поведения скулшутеров исследователи называют: негативную обстановку в семьях, социальный остракизм со стороны сверстников, влияние компьютерных игр с элементами жестокости на психоповедение, личные психологические проблемы и дисфункции (различные комплексы, депрессии), а также деструкции здоровья [2].

Есть набор признаков определения «школьного стрелка». Как правило, он имеет отношение к школе или колледжу (учится или учился); убийства или ранения умышленные, но без корыстных мотивов; нападение планируется заранее; нет цели только продемонстрировать оружие - «скулшутер» всегда готов стрелять; жертвами становятся случайные люди, а не конкретные обидчики; реализуется намерение передать какое-то сообщение окружающим, то есть насилие носит символический характер.

Всех школьных стрелков можно разделить на несколько групп, это дает нам возможность лучше понять их личность и мотивы в совершении преступления. К первой группе можно отнести молодых людей с шизофренией или шизотипическим расстройством, которые действуют под влиянием патологических переживаний: бреда, галлюцинаций, изменения личности. Вторая группа — это здоровые люди, которые отправляются в учебные заведения с оружием, чтобы привлечь к себе внимание. Подтолкнуть человека к массовому расстрелу, по мнению психиатров, может также состояние алкогольного или наркотического опьянения. Еще одна группа — это ярко выраженные психопаты. Не стоит сбрасывать со счетов и подражателей.

Социализация личности — это процесс интеграции индивида в структуру общества через освоение им социальных норм, запретов и правил поведения, принятие определенных социальных ролей, осознание культурных ценностей и традиций. Общество как носитель культурных и цивилизационных ценностей формирует совокупность моральных установок, норм, правил и табу, которыми руководствуются все его члены. Если индивид не соблюдает нравственные законы или намеренно их нарушает, он становится изгоем. Культурные ценности социума оказывают воздействие на все стороны жизни его членов: работу и досуг, приготовление и прием пищи, коммуникацию, искусство и т.д.

Что объединяет этих стрелков? Нападавшие одинокие люди, не имевшие друзей, играли в компьютерные игры – стрелялки, они асоциальны. Семьи у них есть, довольно благополучные и полные. Все они подготовились, купили оружие, научились стрелять. Но жертвы их случайны. Все они говорили на допросах что ненавидят людей, считают себя богами. Такие одиночки часто превозносят себя, им кажется, что мир не понимает и никто не достоин их внимания.

Список литературы

1. Давыдов Д.Г., Хломов К.Д. Массовые убийства в образовательных учреждениях: механизмы, причины, профилактика // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4(32). – С. 62–76.
2. Лежнина Л.В. Смертельные уроки: что мы знаем о школьных стрелках // Сборник научных трудов «Общение в эпоху конвергенции технологий». - 2022 – С. 469-471. Карпов, В. О. Культ Колумбайна: основные детерминанты массовых убийств в школах / В. О. Карпов // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2018. – № 4(34). – С. 442-446.
4. Михеев, Д. Ю. Особенности субкультуризации деструктивного движения «Колумбайн» среди молодежи и его связь с терроризмом / Д. Ю. Михеев. // Молодой ученый. — 2021. — № 50 (392). — С. 293-295.

СТУДЕНТЫ ВНЕ УЧЕБЫ В НГАУ: ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОЧЕВИДЦА

Юрко Виктория Алексеевна, 3 курс, Институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Новосибирский государственный аграрный университет
Плахута Денис Олегович — научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент

Новосибирский государственный аграрный университет – это не только место для учебы, но и настоящая alma mater для студента, где он развивает помимо умственных и профессиональных данных еще и творческие и трудовые способности, как говорится, было бы желание.

Начало своей «творческой» карьеры я связываю с участием в творческой студии Маслянинской средней школы, где мы с руководителем студии Людмилой Авакумовой пытались восстановить старинные технологии плетения соломы. Начиналось все с создания соломенных картин: прорисовки эскизов, последующей обкладки их соломой и обработки материала высокой температурой, чтобы получить разные цветовые тона. Затем перешли на плетение кукол. Однажды даже восстановили копию старинного посоха из плотных стеблей борщевика. Посох заполнялся семенами разного размера. Такие «музыкальные инструменты» используют для медитации. В некотором смысле обучение в студии мне помогло с выбором будущей профессии.

В 2020 году я поступила на отделение ландшафтной архитектуры в Новосибирский государственный аграрный университет. Здесь я целиком окунулась в творческую среду этого замечательного ВУЗа. Уже в 2021-2022 годах мне посчастливилось поучаствовать в двух конференциях «Современные проблемы озеленения городской среды» и «Гуманитарные и правовые проблемы в современной России». Кроме того, я начала принимать участие в студенческих отрядах НГАУ. Цель этих отрядов - «организация временной занятости обучающихся в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования, изъявивших желание в свободное от учебы время работать в различных отраслях экономики» [1]. Всего в НГАУ с 2018 года создано и работает 37 отрядов из 1395 человек, среди них так называемые – практико-ориентированные: сельско-хозяйственные - 15 отрядов, экономические – 3 отряда, юридический – 1 отряд,

сервисный – 1 отряд; а также строительные – 3 отряда; путинный - 2 отряда; волонтерские - 3 отряда; правоохранительные – 3 отряда; педагогические – 3 отряда; проводники - 1 отряд [2].

В начале на базе Сибирского государственного университета путей сообщения в марте 2021 года мы приняли участие во всероссийском слете студенческих отрядов проводников. Кроме нас, в слете зарегистрировались более 300 бойцов с 41 региона страны. За два дня, которым был посвящен слет, мы поработали на двух образовательных площадках, в круглых столах. Нас также ожидала встреча с руководством АО «ФПК» и творческий фестиваль с различными конкурсами: песня, художественное слово, визитка региона и видеоролик. Тем летом я трудилась проводником на поездах дальнего следования.

В декабре 2021 года в г. Воронеже проходил Всероссийский слёт студенческих отрядов совместно с Всероссийским конкурсом профессионального мастерства студенческих отрядов «#ТрудКрут» по сельскохозяйственному направлению. Этот конкурс представляет собой комплекс мероприятий, посвященных различным направлениям в сельском хозяйстве, а именно: ветеринарии, зоотехнии, механизации (агроинженерии), агрономии, технологии переработки продукции, ландшафтном дизайне, землеустройстве, сборе сезонного урожая сельскохозяйственным производством.

Наше Новосибирское региональное отделение в том году представляли бойцы ШСО НГАУ в компетенциях: «Ветеринария» – инженер ССХО «Летний сад» Александр Карелин, «Зоотехния» – боец СОП «Стихия» - Елизавета Царёва, и я в компетенции «Ландшафтный дизайн». Конкурс проходил в четыре этапа: заочный, теоретический, творческий и практический. Мы были одними из лучших. По сумме баллов трёх этапов в компетенции «Ландшафтный дизайн» я заняла второе место. Елизавета Царёва вошла в тройку лучших ребят по результатам конкурса практического этапа АПК EkoNiva в компетенции Зоотехния и заняла третье место.

За участие в конкурсе и в программе Студенческих отрядов мне в декабре 2021 года вручили грамоту - благодарность за ответственный и творческий подход к работе на благо ШСО НГАУ.

Также в марте 2021 года в Новосибирске проходил самый красивый конкурс "Мисс и Мистер" Новосибирского регионального отделения в актовом зале Новосибирского государственного технического университета. Как только я узнала об этом конкурсе, мне очень захотелось поучаствовать. Сомнения, конечно, были: получится или нет. Мне повезло! Я, как комиссар СОП «Стихия» выиграла номинацию Мисс Улыбка-2021.

В январе 2022 года мы своим отрядом поддержали всероссийскую патриотическую акцию «Снежный десант – Новосибирск», проходившую на территории Каргатского района. История данной акции относится к 1969 году, где на впервые была проведена в Алтайском крае. В 2000 году она была возрождена как всероссийское движение.

Мы со своим отрядом «Асгард» работали в Каргатском районе, в частности, в селе Мамонтово, где проводили различные мастер-классы для учащихся средней школы, викторины по здоровому образу жизни, спортивные мероприятия и также оказывали помощь пожилым людям в уборке снега и в быту.

28 сентября 2022 года в ККК им. В. Маяковского состоялся завершающий этап и церемония награждения призёров и победителей регионального этапа национальной премии «Студент года», который стартовал в мае этого же года. Отбор был сложный, к нему организаторы подошли очень ответственно. Из 130 заявок по итогам экспертной оценки в финал премии было допущено всего 57 участников, из которых 16 участников – в коллективных номинациях, 6 участников - в специальных номинациях и 35 участников – в индивидуальных номинациях.

Для начала нужно было в творческой форме рассказать о себе, то есть сделать визитную карточку. По итогам этого этапа были определены победители и призёры регионального этапа премии. Наша команда из НГАУ заняла первое и третье призовые места. Места распределились следующим образом: 1 место в номинации «Староста года» - Виктория Юрко, 3 место в номинации «Староста года» - Юлия Громова; 3 место в номинации «Добровольческое объединение» - Волонтерский центр НГАУ «Надежда».

В марте 2023 г. в ДК им. Октябрьской революции подводились итоги первого регионального конкурса «Лучшая студенческая группа». Сам конкурс стартовал еще в сентябре 2022 года. Целью конкурса является реализация и развитие творческого, интеллектуального и лидерского потенциала студентов, укрепление сообщества студентов Новосибирской области. Организатором выступало государственное бюджетное учреждение Новосибирской области «Агентство поддержки молодежных инициатив» при поддержке министерства образования Новосибирской области. Самым главным призом для победителей, занявших 1 место, станет экскурсионная поездка в город Томск, в которую им только предстоит отправиться, и переходящий кубок – как для студентов вузов, так и студентов колледжей [3]. Участниками конкурса стала 21 студенческая группа, из которых 17 групп из профессиональных образовательных организаций и 4 группы образовательных организаций высшего образования. В конкурсе приняла участие и наша группа 1310 (направление «Ландшафтная архитектура»). В течение полугода студенческие группы демонстрировали свои навыки в различных конкурсах, а также в спортивных состязаниях, показывали творческие качества, эрудицию.

Всего было 6 этапов и один дополнительный. Результат первого этапа – сапомпрезентация видеоролик «Моя группа» о своем направлении подготовки.

Второй конкурс – «Спортивное испытание - арчертаг» - лучший бой. Необходимо было научиться стрелять из лука в очень короткое время, но просто стрелять, а продумать точную стратегию.

Третий этап - «Тимбилдинг» – проходил на базе образовательного парка имени Олега Кошевого в рамках Новосибирского студенческого форума. Темы для станций была связана с общением с людьми. Сумина Софья и Подсухина Полина должны были организовать и провести станцию, посвященную "эмоциональному" интеллекту. Необходимо было выделить свои сильные личностные качества в решении различных проблем для их команды, а после в беседе вместе это обсудить. Остальные двое других наших студента: Шушарина Злата и Казанцева Анастасия участвовали в этих станциях. Ребята справились с этим заданием.

Именно для группы 1310 предстояло дополнительное испытание – «Лига дебатов» - актуальных проблем современного общества. Выбранные темы были животрепещущими: негативное влияние телевиденья и отказ испытаний над животными. Участвовали в этом состязании Сумина Софья, Подсухина Полина и Шушарина Злата. Девушки с успехом вышли в полуфинал.

После Нового года проходил четвертый этап конкурса – «Интеллектуальная игра (квиз)». Квиз был посвящен Новому году, актуальному празднику. Евграшина Алена и Подсухина Полина рассказали о новогодних традициях, праздничной кулинарии, фильмах, музыке и литературе.

Пятый этап был ориентирован на решение кейсовых задач. Здесь участвовали именно старосты групп и их заместители. Нашу группу представляла я как «Староста года 2022». Необходимо было решить оригинально определенную жизненную ситуацию. Нам было предложено организовать открытие арт-выставки для людей с ограниченными способностями зрительных восприятий. Плюс к зачету победы на конкурсе шла общая успеваемость группы по итогам зимней сессии и участие студентов в конкурсах и конференциях. Наша группа в зимней сессии была лучшей.

На последнем этапе нужно было представить групповой творческий номер от группы. Мы с этим этапом также отлично справились и должны были представить номер в финале, который состоял из выступлений и награждений участников.

В итоге наша группа заняла третье место в общем зачете среди высших учебных заведений. Мы оказались одними из лучших в учебных заведениях в городе Новосибирске и этим очень гордимся.

Хотелось бы выразить искреннюю признательность и благодарность родному ВУЗу за возможность проявить себя, поверить в свои умственные и личностные способности, за активное содействие в раскрытии личностного потенциала студентов.

Список литературы

1. 07.03.2022 Студенческие отряды Новосибирской области <https://nsau.edu.ru/news/90471.html>.
2. СО – наше время https://nsau.edu.ru/departament/student_associations/shtab-so/so-nashe-vremya/
3. Объявлены победители первого регионального конкурса «Лучшая студенческая группа» <https://novosibirsk.bezformata.com/listnews/konkursa-luchshaya-studencheskaya-gruppa/115016494/>

ОБЫЧАЙ КАК ИСТОЧНИК МЕЖДУНАРОДНОГО ПРАВА И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ВОСПРИЯТИЯ

Усачук Алена Николаевна, 3 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Демидов Геннадий Константинович – научный руководитель, старший преподаватель

Обычаи как древнейший источник права имеет весомое значение для международного права вообще и активно применяется в практике принятия международных договоров и приведения в гармонию национальных правовых систем, когда государства используют обычай для принятия собственных законов и иных нормативных правовых актов считая источником национального и международного права, занимая особое место в правовых системах. Возникновение, формирование и развитие обычаев носят многоплановый характер, так как его нормы являются элементами национальной культуры. Изучение обычаев, их соотношения с другими источниками права важно для понимания исторического процесса возникновения самого права и его системы, а также преемственности в развитии правовых норм [1].

Обычаи как источник права признавался еще юристами Древнего Рима, если при рассмотрении дела отсутствовали конкретные указания, выраженные в других формах права. Однако не все обычаи получали юридическую силу. Обычаи не должны были противоречить закону – подразумевалось, что обычаи дополняя закон, «оживляли» его, при этом не отменяя его уложения. Санкционирование обычая государством осуществлялось как в процессе судебной деятельности, когда обычаи служили основанием для решения спора, так и путем включения обычаев в принимаемые законы, определяющие свод обычного права [2].

Обычай: понятие, соотношение с понятием «правовые обычаи». Источник любого права представляет начала, определяющие порядок формирования права, систему составляющих, определяющих содержание и форму его выражения. Обычаи являются самым первым исторически сложившимся источником права, так как с древних времён в каждом народе сложились те или иные правила поведения, которые в результате многократного повторения вошли в привычку, обиход. Примером обычаев могут считаться праздники, к примеру – Масленица, ритуалы к примеру – криминального мира, такие как нанесение особых знаков отличия и татуировок согласно положению, занимаемому индивидом в преступной иерархии и т.д., религиозные обряды, к примеру – обряд жертвоприношения как кормление идолов у древних ацтеков.

Можно выделить несколько этапов формирования обычая: первый – возникновение в обществе ситуации, из-за которой возникает необходимость создания новой нормы; второй – создание обществом нормы, которая может урегулировать эту ситуацию; третий – многократовое применение такой нормы, восприятие ее обществом как наиболее подходящей (благоприятной) и обязательной. Нельзя не выделить некоторые достоинства и недостатки данного источника, к примеру, распространенность обычая и стабильность восприятия в сознании общества делает его применение наиболее эффективным, так как в его основу положены реальные общественные отношения. Недостатки состоят в том, что обычай редко и очень медленно меняется и способствуют созданию такого положения, когда некоторые «давние» обычаи уже не соответствуют реальному времени и становятся малоэффективными [3].

Определенные в конституционной норме (п. 4 ст. 15) «обычаи» основываются на признанных положениях международных актов, что переводит их в разряд «правовых обычаев» либо «обычаев», основанных на традициях или нормах дипломатического делового этикета. При этом правовые обычаи представляют собой исторически сложившиеся правила поведения, содержащиеся в сознании и выражающиеся в поведении людей, когда эти обычаи, в результате многократного повторения, входят в привычку и санкционируются государством, обеспечивающим их соблюдение мерами принуждения [4]. Отсюда следует вывод, что отличительной особенностью правового обычая от обычного права является то, что они санкционируются нормами, принятыми государством. Так, правовой обычай санкционируется государством, путем издания подзаконного акта либо законодательно, через принятие бланкетной нормы, или судебным органом, исходя из сложившейся судебной практики конкретных дел, когда обычай использовался как основание для разрешения дел судебного производства. Таким образом, обычай представляет источник права, который складывается в обществе как совокупность общепризнанных норм, которые в результате многократного повторения приобретают стабильность, а правовой обычай принимается государством, воздействуя на субъекты права, находящихся на территории этого государства и в его интересах.

Соотношение понятий «обычаи» и «обыкновение». «От обычаев следует отличать обыкновения, складывающиеся в практике торговых сделок и определяющие детали этих сделок. С торговыми обыкновениями приходится сталкиваться в области морских перевозок. Они складываются, например, в портах. К ним также относятся: нормы международной вежливости (посольские и морские церемониалы). Считается, что из обыкновений рождается обычай, во-первых, обыкновения должны быть известны сторонам или должно предполагаться намерение сторон им подчиниться, а правовой обычай обязателен для сторон, независимо от того, знали ли они о его существовании и имели ли намерение ему подчиниться; во-вторых, применение юридического обычая может быть допущено только в том случае, если закон отсылает к нему, деловое же обыкновение, не являясь нормой права, применяется независимо от специальной отсылки со стороны закона

[5]. Примером обыкновения служит п. 1 ст. 9 Конвенции Организации Объединенных Наций о договорах международной купли-продажи товаров, заключенной в г. Вене 11 апреля 1980 г., согласно которой «стороны связаны любым обычаем, относительно которого они договорились, и практикой, которую они установили в своих взаимных отношениях».

В свою очередь, примером обычая можно было считать положения Конвенции (п. 2 ст. 9), определяющего что при отсутствии договоренности об ином считается, что стороны подразумевали применение к их договору или его заключению обычая, о котором они знали или должны были знать и который в международной торговле широко известен и постоянно соблюдается сторонами в договорах данного рода в соответствующей области торговли. Таким образом, обычаи, или обычное право, представляют собой те правила поведения, которые признаются обществом и имеют юридическую силу. Обыкновения применимы к конкретным отношениям, вопросам и признаются частью общества или отдельными сторонами и не признаются нормой права.

Международный обычай: понятие, виды, соотношение с международным договором. Согласно положениям Статута Международного суда ООН (п. «b» ч. 1 ст. 38) международный обычай представляется как доказательство всеобщей практики, признанной в качестве правовой нормы [6]. В соответствии с этим понятие международного обычая содержит два элемента: материальный или объективный, который сводится к существованию всеобщей практики и психический или субъективный, который находит свое отражение в признании юридической обязательности данной нормы. К примерам международного обычая можно отнести высоту воздушного пространства, государственный суверенитет и границы государственной территории, право пролета космических кораблей при взлете и посадке через воздушное пространство иностранного государства и институт признания государств и правительств [7].

К обычным нормам международного права, регулирующим создание и формирование обычаев как источника международного права можно отнести такие положения как: признание международного обычая в качестве источника международного права и как соглашения, заключенного в устной форме; право государства, не согласного с тем или иным обычаем, протестовать против практики других государств, чтобы не быть связанным ее положениями; добросовестность соблюдения взятых на себя обязательств (*pacta sunt servanda*) и невозможность для государства ссылаться на положения своего внутреннего (национального) права в качестве оправдания невыполнения международного обычая; правоспособность субъектов международного права формировать международные обычаи и невозможность участия в формировании лиц, которые не уполномочены действовать от имени государства; существование международных обычаев, носящих императивный характер (нормы «*jus cogens*»), по отношению к другим нормам международного права [8].

В доктринальном толковании обычаев международного права существует несколько классификаций которые зависят: от числа участников: общие (универсальные) международные обычаи и международные обычаи с ограниченным числом участников правоотношений; от территориальной сферы действия: всеобщие (международные), субрегиональные, региональные и международные, действующие на территории нескольких государств; от предмета правового регулирования: политические, экономические, в сферах транспорта, здравоохранения и иных; от субъектов: регулирующие отношения между государствами и международными организациями, регулирующие отношения между различными по характеру субъектами международного права (смешанные международные обычаи); областей правового регулирования: отраслевые (специальные) и межотраслевые.

Основное отличие международно-правового обычая от международного договора проявляется в том, что обычай не представляет собой официального документа с конкретными, определенными формулировками правил. При сопоставлении международного договора и международного обычая как основных источников международного права важно помнить, что договор содержит определенную совокупность тематически однородных норм, а обычай – это почти всегда одна норма. Таким образом международные обычаи представляют собой устное правило поведения, устанавливающееся между государствами (двумя и более), организациями этих государств, иными субъектами с целью урегулирования основных вопросов в определенной отрасли (отраслях) права. Международный договор являющийся источником международного права в отличие от международного обычая представляет собой письменное соглашение между государствами, которые юридически закрепляют гарантии нескольких обычаев.

Роль обычаев в основных правовых системах мира. К основным правовым системам мира относят англосаксонскую, романо-германскую и мусульманскую правовые системы.

В англосаксонской правовой системе господствующим наиболее распространенным источником права является судебный прецедент – нормы, сформулированные судами в своих решениях. Обычай также играет важную роль наравне с судебным прецедентом в отличие от закона – ведь законодательство в данной правовой системе не кодифицировано, кроме США и Шотландии (в этом государстве закреплена романо-германская правовая система). В Великобритании обычаи широко распространяются на сферу торгового права. При формировании торговых обычаев первичными являются поведение самих участников гражданского оборота, их намерение и воля следовать рождаемых деловой жизнью «неписаным правилам» (торговым обычаям или обычаям делового оборота, обычаям морского порта и т. п.) [9].

В романо-германской правовой системе «нормы, строящиеся на обычаях, господствовали до XI века, когда началось возрождение римского права. Сейчас же, например, во Франции, роль обычаев весьма незначительна ввиду того, что в ст. 7 французского Гражданского кодекса закреплено отрицание правового

акта в качестве источника. В других же странах место обычая разнится: в РФ обычай признается в качестве субсидиарного источника права в Гражданском кодексе РФ; в таких странах как ФРГ, Япония за обычаем сохраняется сила, равная закону и даже превосходящая его. Так, согласно положений, содержащихся в § 157 Гражданского уложения Германии, когда при толковании договорных отношений необходимо учитывать обычаи гражданского оборота, а по § 346 Торгового уложения – среди коммерсантов, с точки зрения значения и последствий действий и упущений, принимаются во внимание действующие в торговом обороте обыкновения и обычаи. Несмотря на сильное историческое влияние обычаев в правовой системе Германии как одного из представителей романо-германской правовой системы, они в настоящее время играют более существенную роль в национальном праве, чем в международном, так как территория современной Германии поделена на 16 земель, имеющих в сфере права большое количество признанных международных обычаев, которыми регулируются вопросы статуса служащих, система налогообложения, деятельность городских магистратур и т. д.

В правовой системе Франции обычай, хотя и имеет незначительную роль в правоприменении, однако его использование допускается, в случае, когда отсутствуют регулирующие нормы права. Такое правоприменение обычая определено в Гражданском кодексе, к примеру, ст. 1135 соглашения обязывает не только к тому, что в них выражено, но и ко всем последствиям, выполнения которых в соответствии с характером этого обязательства требуют справедливость, обычай или закон.

В Португалии обычай признается формой права, однако регулируемый им объем правоотношений не значителен, в отличие от испанской правовой системы, влияющей вместе с римским правом на правовую систему Португалии. Так, в соответствии со ст. 3 Гражданского кодекса Португалии «обычаи, не противоречащие добрым нравам, имеют правовое значение в случаях, определяемых законом», «обычаи имеют меньшую силу, нежели корпоративные нормы».

Мусульманская правовая система источниками определяет: «Коран» как главную и священную книгу ислама, «Сунну» как сборник преданий (хадисов) о поступках и изречениях Мухаммеда, изложенных его сподвижниками. Содержит в значительной части предписания относительно семейного, наследственного и процессуального права, «Иджму» как решения, вынесенные авторитетными мусульманскими правоведом по вопросам, не затронутым в вышеуказанных источниках, и впоследствии получившим признание выдающихся правоведов-теологов, «Кияс» как процесс разрешения правовых дел по аналогии. В мусульманской правовой системе обычай именуется адатом. Адаты – нормы доисламских правовых комплексов, реалии правовой жизни, которые не отражены в шариате (в системе мусульманского права). До появления ислама в Аравии обычаи – Адат – были основой всей общественной жизни, религии, морали, торговли и коммерции. Обычай не был признан источником права в шариате. В различных вопросах мусульманского права обычаи играют значительную роль, когда речь идет о сельскохозяйственных землях; наследовании по завещанию между некоторыми общинами; благотворительных организациях и др» [10].

Таким образом, в англосаксонской правовой системе обычай как и прецедентное право играют существенную роль, являясь источником международного права в отличие от закона. В Романо-германской правовой системе законы кодифицированы, играя существенную роль в иерархии источников международного права, при этом обычай является частью этой иерархии, выполняя менее существенную роль, чем закон. В мусульманской правовой системе обычай не являясь основным источником права, однако регулирует многие вопросы, закрепленные в Коране, сунне, иджме и киясе.

Обычаи в отдельных государствах, в части касающейся международного права, закрепляются в международных договорах, исключая возможность противоречия другим обычаям.

В заключении можно отметить, что существует несколько классификаций международных обычаев: в зависимости от числа участников, от территориальной сферы действия, от предмета правового регулирования, от субъектов и областей правового регулирования. При этом международные обычаи отличаются от международных договоров, прежде всего, тем, что носят неписанный характер и составляют совокупность различных правил по различным вопросам; в международном договоре регулируются правила по одному вопросу.

Существующая специфика обычаев используемых в национальных правовых системах влияет на нормотворчество государств и определяет свою важность, к примеру в англосаксонской правовой системе как и судебный прецедент, используемый при решении судебных дел, в отличие от нормативных положений закона; в романо-германской правовой системе – обычаи играли ранее и играют сейчас существенную роль в качестве источника права оказывая в разной степени влияние на все отрасли права; в мусульманской правовой системе с формированием шариата обычаи стали неким дополнением к праву, играя существенную роль в нем.

Список литературы

1. Зумбулидзе Р.-М. З. Обычай в праве: сборник / Р.-М.З. Зумбулидзе, А.И. Поротиков. – Санкт-Петербург: Юридический центр Пресс, 2004. – 380 с. <http://dlib.rsl.ru>
2. Блохин, В.А. Аспекты правового значения договорного отношения в Российской Федерации на примере договора бытового подряда: право и значение, сущность и реальность: специальность 09.00.00 "Философские науки" : автореферат диссертации на соискание ученой степени Ph.D. / В.А. Блохин. – Москва, 2010. – 95 с. <http://dlib.rsl.ru>.

3. Зуев, А.В. Общая характеристика обычая как вида источника права // А.В. Зуев // Заметки ученого. – 2022. – № 1(1). – С. 381–383.
4. Кича, М.В. Обычай в романо-германской правовой семье / М.В. Кича // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. – 2014. – № 6(184). – С. 109–113.
5. Тарасенко, В.А. Соотношение обычаев, обыкновений и заведенного порядка взаимоотношений участников гражданских правоотношений / В.А. Тарасенко // Образование и право. – 2022. – №2. – С. 216–218.
6. Статут Организации Объединенных Наций (Принят в г. Сан-Франциско 26.06.1945) (с изм. и доп. от 20.12.1971) // Действующее международное право. – Т. 1.
7. Электронный ресурс: Международное право (Насер А.А.) М.: Институт экономики и права Ивана Кушнера, 2010-2023. [Текст]. – URL: <https://be5.biz/pravo/m026/2.html> (дата обращения 26.02.2023).
8. Ромашев, Ю.С. Право международных обычаев / Ю.С. Ромашев // Международное право: учебник для аспирантов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – С. 46-67.
9. Очкасова, И.В. Международный обычай как источник права / И.В. Очкасова // Актуальные проблемы права. – 2019. – № 6. – С. 90–95.
10. Миронова, А.Д. Источники мусульманского права / А.Д. Миронова, Е.С. Косых // Право и государство, история и современность, перспективы развития. – 2021. – С. 129–131.

ПОНЯТИЕ, ОСОБЕННОСТИ, И ЗНАЧЕНИЕ АТТЕСТАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ В РОССИИ И В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Урюкова Юлия Викторовна, 2 курс, магистрант, юридический факультет
Сибирский институт управления - филиал РАНХиГС
Ваймер Евгения Владимировна – научный руководитель, доцент

В рамках данного исследования осуществляется сравнительно-правовой анализ аттестации государственных гражданских служащих (далее – аттестация) российского государства и государства зарубежной страны, в частности Франции, характеризуются понятие, особенности и значение аттестации государственных гражданских служащих в России и во Франции.

Российское законодательство не содержит легального определения аттестации, однако, обращаясь к статье 48 Федерального закона от 27.07.2004 № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации», можно определить, что аттестация понимает под собой строго определенную процедуру, цель которой заключается в определении соответствия государственного гражданского служащего замещаемой им должности гражданской службы [1].

Ст. 48 названного закона устанавливает общие требования к процедуре аттестации. К числу нормативно-правовых актов, регламентирующих процедуру аттестации государственных гражданских служащих, можно отнести Указ Президента РФ от 01.02.2005 № 110 «О проведении аттестации государственных гражданских служащих РФ», Постановление Правительства РФ от 09.09.2020 № 1387 «Об утверждении единой методики проведения аттестации государственных гражданских служащих РФ», нормативно-правовые акты федеральных органов исполнительной власти, органов юстиции, судебных органов.

При аттестации в обязательном порядке предоставляется мотивированный отзыв руководителем гражданского служащего об исполнении за аттестационный период гражданским служащим своих должностных обязанностей. Обязательным критерием, учитываемым при проведении аттестации, является периодичность проведения такой аттестации, а именно срок проведения аттестации составляет один раз в три года.

Аттестация начинается с формирования аттестационной комиссии, формирование которой проводится правовым актом государственного органа, в котором проводится аттестация. «В состав аттестационной комиссии включаются представитель нанимателя и (или) уполномоченные им гражданские служащие, а также включаемые в состав аттестационной комиссии независимые эксперты - представители научных, образовательных и других организаций. Число независимых экспертов должно составлять не менее одной четверти от общего числа членов аттестационной комиссии» [1].

В общем виде процесс аттестации можно представить следующим образом:

1) «Аттестационная комиссия рассматривает представленные документы, заслушивает сообщения аттестуемого гражданского служащего» [2].

2) «Профессиональная служебная деятельность гражданского служащего оценивается на основе определения его соответствия квалификационным требованиям по замещаемой должности гражданской службы, его участия в решении поставленных перед соответствующим подразделением (государственным органом) задач, сложности выполняемой им работы, ее эффективности и результативности» [2].

3) принятие аттестационной комиссией решения по результатам аттестации.

Значение аттестации состоит в использовании результатов аттестации для [3]: 1) оценки их профессиональной служебной деятельности; стимулирования добросовестного исполнения должностных обязанностей и повышения профессионального уровня; 2) определения направлений профессионального

развития; 3) обеспечения обоснованности принимаемых представителем нанимателя решений на основе результатов оценки профессиональной служебной деятельности гражданских служащих; 4) формирования кадрового резерва для замещения вакантных должностей гражданской службы в порядке должностного роста.

Процесс аттестации государственных гражданских служащих во Франции отличается от аналогичного процесса в России. Аттестация во Франции регламентируется главой IV Закона № 84-16 от 11 января 1984 г., касающегося законодательных положений о государственной службе; Закон № 83-634 от 13 июля 1983 года о правах и обязанностях государственных служащих и другими правовыми актами.

Анализируя правовую природу аттестации гражданских служащих во Франции, следует сделать важное замечание, что легального определения аттестации французское законодательство не содержит.

Сопоставляя процесс аттестации гражданских служащих во Франции и России, также необходимо выявить особенности аттестации государственных служащих во Франции. Оценка профессиональной ценности государственных служащих осуществляется на основе ежегодного профессионального собеседования, проводимого непосредственным начальником, по результатам которого составляется отчет. Продвижение государственных служащих включает продвижение по ступеням и повышение в званиях [4].

Повышение квалификации происходит в соответствии с пропорциями, установленными специальными законами, одним или несколькими из следующих методов: 1) по выбору, путем регистрации в годовой таблице повышения, установленной оценкой профессиональной ценности и приобретенного профессионального опыта агентов; 2) путем регистрации в ежегодной таблице продвижения по службе, составленной после отбора на основе профессионального экзамена. 3) путем отбора исключительно посредством профессионального конкурса.

Жюри и отборочные комиссии, созданные для повышения в классе, члены которых назначаются администрацией, составляются таким образом, чтобы способствовать сбалансированному представительству мужчин и женщин.

Значение аттестации во Франции такое же, как и в других государствах, а именно проверка знаний, навыков, умений государственного гражданского служащего, связанных с прохождением государственной гражданской службы, а также соответствие гражданского служащего занимаемой должности.

Проводя сравнение аттестации в двух государствах, следует выявить общие и специфические признаки, отраженные в том или ином государстве. Аттестация и в России и во Франции направлена на установление соответствия замещаемой должности гражданской службы. Аттестация проводится в том органе государственной власти, в котором проходит гражданскую службу аттестуемый.

Специфическими признаками процесса аттестации во Франции является: 1) формирование жюри и отборочных комиссий в равном количестве мужчин и женщин (в России такого требования к комиссии не предъявляется); 2) особые уставы органов государственной гражданской службы государства могут предусматривать различные способы оценки профессиональной ценности; 3) по просьбе сотрудника объединенная административной комиссии, которой он подчиняется, может потребовать пересмотра протокола профессионального собеседования. В России происходит включение в состав аттестационной комиссии независимых экспертов. В этой связи предлагается закрепить данное положение во французском законодательстве.

Петрова В.И. отмечает, что «Аттестация является также условием повышения в должности»[5]. Но все-таки вопрос сравнения аттестации гражданской службы в России и во Франции освещен довольно поверхностно, а точнее практически никак не освещен.

В заключение стоит отметить, что сравнительно-правовой анализ аттестации гражданских служащих России и зарубежных стран необходим с точки зрения усовершенствования действующего правового регулирования, перенимая опыт разных стран и интегрируя его в собственную страну.

Список литературы

1. О государственной гражданской службе Российской Федерации: Федеральный закон от 27.07.2004 № 79-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2004. - № 31 (2 августа). – ст. 3215.
2. О проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации: указ Президента РФ от 01.02.2005 № 110 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2005. - № 6 (7 февраля). – ст. 437.
3. Об утверждении единой методики проведения аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации: постановление Правительства РФ от 09.09.2020 № 1387 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020. - № 38 (21 сентября). – ст. 5868.
4. Loi n° 84-16 du 11 janvier 1984 portant dispositions statutaires relatives à la fonction publique de l'Etat (1).
5. Государственная и муниципальная служба : учебник для вузов / С. И. Журавлев [и др.] ; под редакцией С. И. Журавлева, В. И. Петрова, Ю. Н. Туганова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 305 с.

ИСТОЧНИКИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ ВО ФРАНЦИИ И В РОССИИ

Урюкова Юлия Викторовна, 2 курс, магистрант, юридический факультет

Сибирский институт управления - филиал РАНХиГС

Ваймер Евгения Владимировна – научный руководитель, доцент

Организация и проведение аттестации государственных гражданских служащих (далее – аттестация) не носят ситуационный порядок, а подвержены достаточно детальному правовому регулированию.

Следует отметить, что источники правового регулирования процесса аттестации в России отличаются от соответствующих источников в зарубежных странах. В связи с этим, для целей всестороннего исследования института аттестации государственных гражданских служащих необходимо рассмотреть источники правового регулирования организации и проведения аттестации и в России, и в зарубежном государстве, к примеру, во Французской Республике.

Основными источниками правового регулирования института аттестации государственных гражданских служащих являются следующие нормативные правовые акты: 1) Конституция РФ; 2) Федеральный закон от 27.05.2003 № 58-ФЗ «О системе государственной службы Российской Федерации»; 3) федеральные законы; 4) иные нормативные правовые акты Российской Федерации; 5) конституции, уставы, законы субъектов Российской Федерации; 6) иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации. И все же основным законом в сфере государственной гражданской службе является Федеральный закон от 27.07.2004 № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации» [1]. Аттестации гражданских служащих посвящена статья 48, в общих чертах описывающая организацию и порядок проведения аттестации гражданских служащих Российской Федерации.

В развитии положений Федерального закона № 79-ФЗ источниками правового регулирования аттестации являются и подзаконные акты. Указом Президента РФ от 01.02.2005 № 110 утверждается Положение о проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации. Указ Президента РФ закрепляет порядок проведения аттестации государственных гражданских служащих РФ, замещающих должности государственной гражданской службы РФ в федеральном государственном органе, государственном органе субъекта РФ или их аппаратах [2]. Подробнее об организации и проведения аттестации излагается в разделах II и III Положения. Положение также содержит образец аттестационного листа. Указом Президента РФ от 07.03.2020 N 171 "О внесении изменения в Положение о проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 1 февраля 2005 г. N 110" [3] в данный Указ внесены изменения, касающиеся процедуры проведения аттестации.

Другим подзаконным нормативно-правовым актом выступает Постановление Правительства РФ от 09.09.2020 № 1387, утверждающее единую методику проведения аттестации. Как сказано в постановлении, данная единая методика «направлена на формирование единых методологических подходов к проведению аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации» [4]. Кроме того, следует выделить ведомственные акты, к примеру, Приказ Роструда от 18.09.2019 N 267-к «О Порядке проведения аттестации государственных гражданских служащих Федеральной службы по труду и занятости и ее территориальных органов» [5]. Подобные нормативные документы имеются в каждом государственном органе.

В качестве источника права могут выступать правовые позиции Конституционного Суда РФ (КС РФ), поскольку если отдельные положения законодательства о государственной гражданской службе будут противоречить Конституции РФ, то КС РФ своим решением отменяет эти положения с возложением на правотворческий орган обязанности по приведению в соответствии с Конституцией РФ. По сути решения КС РФ могут отменять противоречащие Конституции РФ правовые нормы, в том числе и в области аттестации гражданских служащих. Например, в Определении КС РФ от 24.09.2013 № 1292-О [6] Суд не усмотрел нарушений прав заявительницы, поэтому обжалуемая норма (ч.4 ст.48 ФЗ № 79) соответствует Конституции РФ.

Акты Верховного Суда РФ, как и правовая доктрина, не могут рассматриваться в правового регулирования качестве источников аттестации, поскольку первые являются обязательными только для судов и тех участников, в отношении которых они были вынесены. Правовая доктрина не характерна для стран континентальной правовой семьи.

Во Французской Республике источники правового регулирования организации и проведения аттестации государственных гражданских служащих схожи с источниками в России, поскольку оба государства находятся в континентальной правовой семье, преобладающим источником права которой является закон.

Основными источниками аттестации государственных служащих во Франции были глава VI Закона № 84-16 от 11 января 1984, касающегося законодательных положений о государственной службе (Loi n° 84-16 du 11 janvier 1984 portant dispositions statutaires relatives à la fonction publique de l'Etat (1)), именуемая «Оценка профессиональной ценности, продвижение по службе, перевод, переквалификация». Глава посвящена в целом продвижению по гражданской службе, а в отношении аттестации в статье 55 сказано, что аттестация гражданских служащих проводится в форме ежегодного собеседования на рабочем месте, проводимом

непосредственным руководителем, опосредованными силами которого составляется отчет. Статья 58 bis Закона № 84-16 закрепляет требования, учитываемые при формировании жюри и отборочных комитетов, учрежденных для продвижения по службе в одном звании, а именно обеспечение сбалансированного представительства данных органов мужчин и женщин [9].

Кроме того, во Франции действовал Закон № 83-634 от 13 июля 1983 года о правах и обязанностях государственных служащих (Loi n° 83-634 du 13 juillet 1983 portant droits et obligations des fonctionnaires), в общем виде касающийся прав и обязанностей гражданских служащих, в том числе при организации и проведении аттестации [8].

В развитие данных законов принимались ордонансы (постановления), уточняющие некоторые положения о гражданской службе, либо указывающие иные правила для отдельных категорий гражданских служащих.

В 2021 году были проведены крупнейшие изменения в области государственной службы, результатом правотворчества стало принятие Общего кодекса государственной службы (Code général de la fonction publique), вступившего в силу 1 марта 2022 года, свод всех ранее действовавших нормативно-правовых актов в области государственной гражданской службы во Франции. Соответственно, ранее действовавшие нормативно-правовые акты утратили силу с принятием Общего кодекса [7].

Аттестации гражданских служащих посвящен раздел II книги V Общего кодекса государственной службы (Оценка профессиональной ценности, внутреннее продвижение по службе и продвижение по службе). Теперь оценка профессиональной ценности сотрудника основывается на индивидуальной оценке, в результате которой ему представляется отчет (статья L521-1), конкретные уставы органов государственной гражданской службы могут предусматривать различные способы оценки профессиональной ценности.

Основным действующим источником правового регулирования во Франции выступает Общий кодекс государственной службы. Судебная практика и правовая доктрина как источники права не присущи аттестации гражданских служащих во Франции.

Анализ французского и российского законодательства в сфере государственной гражданской службы показал, что аттестация гражданских служащих в полной мере урегулирована нормами права, а потому нормотворческая новеллизация не требуется.

Список литературы

1. О государственной гражданской службе Российской Федерации: Федеральный закон от 27.07.2004 № 79-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2004. - № 31 (2 августа). – ст. 3215.
2. О проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации: указ Президента РФ от 01.02.2005 № 110 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2005. - № 6 (7 февраля). – ст. 437.
3. О внесении изменения в Положение о проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 1 февраля 2005 г. N 110: указ Президента РФ от 07.03.2020 N 171 // Собрание законодательства РФ. – 2020. – N 10. – ст. 1320.
4. Об утверждении единой методики проведения аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации: постановление Правительства РФ от 09.09.2020 № 1387 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020. - № 38 (21 сентября). – ст. 5868.
5. О Порядке проведения аттестации государственных гражданских служащих Федеральной службы по труду и занятости и ее территориальных органов: приказ Роструда от 18.09.2019 N 267-к // СПС «КонсультантПлюс».
6. Определение Конституционного Суда Российской Федерации от 24.09.2013 № 1292-О // <http://doc.ksrf.ru/decision/KSRFDecision141006.pdf> (дата обращения: 11.04.2023).
7. Code général de la fonction publique du 1 mars 2022 // https://www.legifrance.gouv.fr/codes/texte_lc/LEGITEXT000044416551/2022-03-01 (дата обращения: 11.04.2023).
8. Loi n° 83-634 du 13 juillet 1983 portant droits et obligations des fonctionnaires // <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000504704/#:~:text=Aucun%20fonctionnaire%20ne%20doit%20subir,de%20compromettre%20son%20avenir%20professionnel.> (дата обращения: 11.04.2023).
9. Loi n° 84-16 du 11 janvier 1984 portant dispositions statutaires relatives à la fonction publique de l'Etat (1) // <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000501099/#:~:text=L,et%20des%20conditions%20de%20travail.> (дата обращения: 11.04.2023).

О МЕСТЕ И РОЛИ КОНСТИТУЦИОННОГО СУДА РФ В СИСТЕМЕ ОРГАНОВ ВЛАСТИ, ОСОБЕННОСТЯХ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ И НАДЕЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

Фишер Екатерина Витальевна, 2 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Демидов Геннадий Константинович – научный руководитель, старший преподаватель

Актуальность вопроса задания заключается в том, что Конституционный Суд Российской Федерации (далее – Конституционный Суд РФ) является значимой частью политической системы. Он служит обеспечению государственной стабильности, развитию политических процессов в установленных Конституцией рамках. Конституционный Суд РФ является независимый и самостоятельный орган судебного контроля, осуществляющий свою власть, при помощи конституционного контроля. Конституционный контроль относится к числу результативных способов обеспечения верховенства норм Конституции РФ, а оно является главным элементом демократического государства. Основное назначение конституционного контроля состоит в выявлении противоречащих Конституции РФ нормативных правовых актов и действий государственных органов и должностных лиц, а также в принятии мер по устранению выявленных нарушений. На современном этапе Конституционный Суд РФ занял особое место в системе органов государственной власти.

Место и роль Конституционного Суда РФ в системе органов власти. Конституционное правосудие – это вид государственной деятельности, основной целью которого является обеспечение верховенства и прямого действия конституции страны. Конституция не может действовать сама по себе. Чтобы она функционировала, нужны определенные механизмы, приводящие ее в движение. Конституционное правосудие в РФ осуществляется не Верховным Судом РФ, а специально созданным для этих целей органом – Конституционным Судом РФ. Обособленность конституционного правосудия позволяет добиться большего эффекта от специализации судей, отграничить материальные и процессуальные основы функционирования Конституционного Суда РФ от аналогичных норм общего и арбитражного судопроизводства, а главное – гарантировать самостоятельность и независимость конституционного правосудия в отношении других видов государственной деятельности, включая общее и арбитражное правосудие [1 – С. 314].

В 1991 году был создан Конституционный Суд РФ. Его предшественником можно считать Комитет конституционного надзора СССР, который существовал с 1989 по 1991 г. Ранее таких институтов не существовало, так как считалось, что Верховные Советы не могут принимать неконституционные законы, а для контроля за соблюдением Конституции было достаточно Президиума Верховного Совета СССР. В период с 1991 г. по 1993г. Конституционный Суд РФ имел право проверять конституционность как нормативных актов, так и действия должностных лиц, обосновывая развитие политической борьбы между законодательной и исполнительной властью, как результат, деятельность Суда была приостановлена решением Президента РФ, так как в проекте Конституции РФ, Конституционный Суд РФ сохранял свое существование, однако его полномочия были снижены существенным образом, при этом лидер страны Б.Н. Ельцин имел желание о ликвидации Конституционного Суда РФ, с возложением его функций на специальную коллегию в составе Верховного Суда РФ, однако ближайшее окружение смогло его убедить в необходимости сохранения Конституционного Суда РФ [2 – С. 756]. Принятие Конституции РФ, стало основой для принятия закона РФ о Конституционном Суде РФ (1994 г.), который внес значительные изменения в его структуру и закрепил соответствующий объем компетенций. Так, Конституционный Суд РФ получил право давать официальное толкование Конституции РФ, разрешать споры о компетенции между органами государственной власти, а кроме того, по жалобам на нарушение прав и свобод граждан и по запросам судов проверять конституционность закона, примененного или подлежащего применению в конкретном деле [3 – С. 622]. При этом, функция конституционного контроля не стала исключительной прерогативой Конституционного Суда РФ, а в определенной мере присуща главе государства и парламенту и иным участникам законодательного процесса на уровне субъектов РФ. Если в Государственную Думу или в законодательный (представительный) орган субъекта РФ вносится законопроект, он проверяется на предмет соответствия Конституции РФ, то аналогично, после проведенной проверки представленного текста любого из законов, Президент РФ или высшее должностное лицо субъекта РФ могут отклонить этот закон, рассмотренный законодательным, законодательным (представительным) для субъекта РФ органами, в случае противоречия акта Конституции РФ.

Обеспечение конституционности – общая задача органов государственной власти и местного самоуправления. Вместе с тем, судебный конституционный контроль имеет ряд сравнительных преимуществ. К ним относятся высокий профессиональный ценз судей, политическая нейтральность конституционного правосудия, наличие особой процедуры рассмотрения конституционных споров, дополнительные гарантии сбалансированности ветвей власти и равновесия полномочий в системе разделения властей (ст. 10) [4]. При этом судебный конституционный контроль подразделяется на: конкретный или абстрактный, предварительный или последующий. Конкретный характер конституционного контроля означает непосредственную взаимосвязь с делом заявителя. К примеру, заниженный размер исчисления минимального размера заработной платы по гражданско-правовым требованиям конкретных лиц, обратившихся в Конституционный Суд РФ – в данном случае конституционный контроль будет конкретным.

В случае запроса в Конституционный Суд РФ депутатов Государственной Думы о проверке конституционности указа главы государства, закрепившего за пенсионным фондом и его территориальными органами полномочие по выплате государственных пенсий. Обратившиеся в Конституционный Суд РФ депутаты законодательного органа страны не должны быть участниками стороны, которую они защищают, та как их лично нормы указа Президента РФ на мои затрагивать. Однако Конституционный Суд РФ обязан был принять такое дело к производству, когда подобные обстоятельства определяют абстрактность конституционного контроля [1 – С.342]. Предварительный конституционный контроль предполагает проверку конституционности акта до его вступления в силу, имея ряд достоинств, к примеру: заблаговременность, отсутствие обратной силы судебного решения и исключение ряда сложностей, обусловленных последствиями признания оспариваемой нормы неконституционной. Однако в РФ судебный конституционный контроль может быть последующим, когда нормы действующего законодательства служат предметом конституционной проверки, что позволяет учитывать вновь открывшиеся обстоятельства, исключает непосредственное участие конституционного правосудия в законодательном процессе, обеспечивает возможность возбуждения конституционного судопроизводства по индивидуальным жалобам граждан [1 – С. 343].

Конституция РФ учредила Конституционный Суд РФ в системе судебной власти, определяя его состав, компетенцию и обозначив юридическую его силу решений (ст. 125). Признав его высшим судебным органом конституционного контроля в РФ, осуществляющим судебную власть при помощи конституционного судопроизводства. Цель – защита основ конституционного строя, основных прав и свобод человека и гражданина, обеспечения верховенства и прямого действия Конституции РФ на всей территории РФ. Конституционный Суд РФ состоит из 11 судей, включая Председателя и его заместителя. Решения Суда обязательны на всей территории РФ для всех законодательных (представительных), исполнительных и судебных органов государственной власти, органов местного самоуправления, предприятий, учреждений, организаций, должностных лиц, граждан и их объединений. Из этого следует, что не существует ни одного органа государственной власти и какого-либо должностного лица, которые смогли бы давать какие-либо указания судебному составу Конституционного Суда РФ, если он действует в пределах своей компетенции. При этом закон о Конституционном Суде РФ закрепляет цели деятельности, структуру Конституционного Суда РФ и принципы конституционного судопроизводства. Ввиду осуществления Конституционным Судом РФ полномочий он может затронуть интересы самых влиятельных органов государства, при этом закон предусматривает гарантии независимости Конституционного Суда РФ, призванные обезопасить его от любых влияний. Финансирование Конституционного Суда РФ производится за счет федерального бюджета и обеспечивает возможность независимого конституционного судопроизводства в полном объеме. Необходимыми средствами для обеспечения деятельности он распоряжается самостоятельно. Он не зависим в отношении информационного и кадрового обеспечения, а также распоряжения имуществом.

Президент РФ, Государственная Дума РФ, Совет Федерации РФ и Правительство РФ назначают своих постоянных представителей в Конституционном Суде РФ, которые участвуют в его заседаниях, представляя правовую позицию по конкретному делу. Они не вправе оказывать какое бы то ни было давление на Конституционный Суд РФ или предпринимать действия, способные нарушить независимость в принятии решений Конституционным Судом РФ. Компетенция Конституционного Суда РФ установлена Конституцией РФ и законом о Конституционном Суде РФ, она может быть изменена только путем внесения изменений в этот закон. По вопросам организации и обеспечения внутренней деятельности Конституционный Суд РФ принимает собственный Регламент. Основанием к рассмотрению дел является обнаружившаяся неопределенность в вопросе о том, соответствуют ли Конституции РФ нормативные правовые акты, а также в вопросе о том, возможно ли исполнение решения межгосударственного органа по защите прав и свобод человека, предположительно приводящее к расхождению с Конституцией РФ. Кроме того, основанием признается противоречие в позициях сторон при спорах о компетенции, в понимании положений Конституции РФ или при выдвижении обвинения Президента РФ в государственной измене или совершении иного тяжкого преступления [3 – С. 624].

В настоящее время Конституционный Суд РФ сложившись как одна из движущих сил в построении и развитии конституционализма, активно участвует в развитии демократии, гуманизма и справедливости в государственном устройстве России, занимая особое место в системе государственных органов. При этом он не заменяет другие высшие органы государственной власти и не вторгается в их компетенцию, являясь независимым от них с одной стороны и может своими решениями влиять на их деятельность – с другой. В данном смысле Конституционный Суд РФ – более высокая инстанция, каким и должен быть орган конституционного контроля. Таким образом, Конституционный Суд РФ, представляет самостоятельный государственный орган, занимающий обособленное место в системе иных органов государственной власти.

Порядок формирования Конституционного Суда РФ. Состав, порядок образования и срок полномочий Конституционного Суда РФ описаны в законе о Конституционном Суде РФ. Судьи Конституционного Суда РФ назначаются на должность Советом Федерации по представлению Президента РФ. Конституционный Суд РФ правомочен осуществлять свою деятельность при наличии в его составе не менее восьми судей (ст. 4). До 2020 г. Конституционный Суд РФ состоял из 19 судей, однако законом от 09.11.2020 № 5-ФКЗ "О внесении изменений в закон о Конституционном Суде РФ было внесено изменение количества судей с 19 до 11 человек (ч.3 ст.1) [5]. Для того чтобы стать судьей Конституционного Суда РФ кандидат должен соответствовать определенным требованиям. Судьей Конституционного Суда РФ может быть назначен гражданин РФ,

достигший ко дню назначения возраста не менее сорока лет, с безупречной репутацией, имеющий высшее юридическое образование и стаж работы по юридической профессии не менее пятнадцати лет, обладающий признанной высокой квалификацией в области права, постоянно проживающий в РФ, не имеющий гражданства (подданства) иностранного государства либо вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание гражданина РФ на территории иностранного государства (ст. 8) [6].

Порядок назначения на должность судьи Конституционного Суда РФ. Предложения о кандидатах на должности судей Конституционного Суда РФ могут вноситься Президенту РФ комитетами Совета Федерации и Государственной Думы, Верховным Судом РФ, законодательными (представительными) органами государственной власти субъектов РФ, федеральными юридическими ведомствами, а также выборными органами судейского сообщества в РФ и субъектах РФ, всероссийскими юридическими сообществами, юридическими научными и образовательными организациями. Совет Федерации рассматривает вопрос о назначении на должность судьи Конституционного Суда РФ в срок не позднее четырнадцати дней с момента получения представления Президента Российской Федерации. При этом каждый судья назначается на должность в индивидуальном порядке тайным голосованием. Назначенным на должность судьи Конституционного Суда РФ считается лицо, получившее при голосовании большинство от общего числа сенаторов РФ (ст.9). Если в случае выбытия судьи из состава Конституционного Суда РФ число судей окажется менее восьми, представление о назначении другого лица на вакантное место судьи вносится Президентом РФ в Совет Федерации не позднее месяца со дня открытия вакансии. По представлению Председателя Конституционного Суда РФ судье Конституционного Суда РФ в течение шести месяцев после его назначения на соответствующую должность Президентом РФ присваивается высший квалификационный класс судьи (ст.13.1). В 2020 г. из Закона о Конституционном Суде РФ исключено положение о том, что Председатель Суда и его заместитель назначаются «из числа судей Конституционного Суда». Предложения о кандидатуре судьи вправе делать только комитеты палат парламента [7 – С. – 137]. Председатель и заместитель Председателя Конституционного Суда РФ назначаются на должность Советом Федерации по представлению Президента РФ сроком на шесть лет. Председатель и заместитель Председателя по истечении срока их полномочий могут быть назначены на должность на новый срок. Председатель и заместитель Председателя по личному письменному заявлению могут сложить с себя эти полномочия. Сложение полномочий констатируется решением Конституционного Суда РФ. Полномочия Председателя или заместителя Председателя могут быть досрочно прекращены Советом Федерации по представлению Президента РФ без прекращения его полномочий судьи Конституционного Суда РФ в случае, если решением Конституционного Суда РФ установлено, что Председатель или заместитель Председателя не исполняет должностные обязанности или исполняет их ненадлежащим образом. Указанное решение Конституционного Суда РФ принимается большинством не менее двух третей голосов от числа действующих судей Конституционного Суда РФ тайным голосованием в порядке, установленном Регламентом Конституционного Суда РФ. Лицо, занимающее должность Председателя или заместителя Председателя, с прекращением полномочий судьи, одновременно утрачивает статус Председателя или заместителя Председателя. В случае если должность Председателя или заместителя Председателя окажется вакантной, Председатель или заместитель Председателя назначается на должность в порядке, установленном законом. По истечении срока полномочий Председатель или заместитель Председателя продолжает исполнять свои обязанности до назначения на должность нового Председателя или заместителя Председателя (ст. 23) [6]. Так, в соответствии положениями этого закона (ст. 24) Председатель реализует возложенные на него полномочия и: руководит подготовкой заседаний, созывает их и председательствует на них; вносит на обсуждение вопросы, подлежащие рассмотрению в его заседаниях; представляет Конституционный Суд РФ в отношениях с государственными органами и организациями, общественными объединениями, выступает с заявлениями от имени Конституционного Суда РФ; осуществляет общее руководство его аппаратом, представляет на утверждение в судебное заседание кандидатуры руководителя аппарата и руководителя Секретариата, Положение о Секретариате Конституционного Суда РФ, структуру и штатную численность аппарата; осуществляет другие полномочия. Так же Председатель издает приказы и распоряжения. Заместитель Председателя исполняет обязанности, возложенные на него Председателем, замещая его в случаях отсутствия по тем или иным причинам. Он осуществляет по указанию Председателя отдельные его полномочия, выполняет иные обязанности, возложенные Председателем (ст. 26). Конституционный Суд РФ правомочен осуществлять деятельность при наличии двух третей от общего числа судей. Полномочия судьи не ограничены определенным сроком, тогда как предельный возраст пребывания в должности судьи ограничен возрастом в 70 лет. Судья считается вступившим в должность с момента принятия им присяги. Его полномочия прекращаются в последний день месяца, когда ему исполняется 70 лет. Судья, достигший предельного возраста пребывания в должности судьи, продолжает исполнять обязанности судьи до принятия итогового решения по делу, слушание по которому проведено с его участием. Председатель Конституционного Суда РФ в отличие от других судей имеет более высокую планку возрастного ограничения по предельному пребыванию в должности, которая составляет 76 лет. С июня 2009 г. Председатель и его заместители назначаются на должность Советом Федерации по представлению Президента РФ [7 – С. 138].

Компетенции Конституционного Суда РФ. Конституционный Суд РФ как один из высших органов публичной власти имеет устойчивые права и обязанности, определенный круг деятельности и имеет место в государственном механизме. Компетенции Конституционного Суда РФ можно разделить на несколько групп. Так, к первой группе относятся полномочия Конституционного Суда РФ, которые связаны с проверкой

конституционности законов и подзаконных актов по запросам государственных органов. Конституционный Суд РФ по запросам Президента РФ, Совета Федерации, Государственной Думы, одной пятой сенаторов РФ или депутатов Государственной Думы, Правительства РФ, Верховного Суда РФ, органов законодательной и исполнительной власти субъектов РФ разрешает дела о соответствии Конституции РФ: федеральных конституционных законов, федеральных законов, нормативных актов Президента РФ, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства РФ; конституций республик, уставов, а также законов и иных нормативных актов субъектов РФ, изданных по вопросам, относящимся к ведению органов государственной власти РФ и совместному ведению органов государственной власти РФ и органов государственной власти субъектов РФ; договоров между органами государственной власти РФ и органами государственной власти субъектов РФ; договоров между органами государственной власти субъектов РФ; не вступивших в силу международных договоров РФ» (ч. 2 ст. 125) [4]. Вторая группа полномочий Конституционного Суда РФ – это проверка конституционности законов по 1) жалобам на нарушение конституционных прав и свобод граждан и 2) запросам судов. Важным условием допустимости такого обращения является фактическое или потенциальное применение оспариваемой нормы в конкретном деле (ч. 4 ст. 125 Конституции РФ). Третья группа полномочий Конституционного Суда РФ охватывает нормативное толкование норм Конституции РФ и описывается в ч. 5 ст. 125 Конституции РФ. Официальное толкование Конституции РФ производится по запросам Президента РФ, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства РФ, органов законодательной власти субъектов РФ. Четвертая группа полномочий Конституционного Суда РФ связана с разрешением споров о компетенции между: между федеральными органами государственной власти; между органами государственной власти РФ и органами государственной власти субъектов РФ; между высшими государственными органами субъектов РФ (ч. 3 ст. 125) [4].

Компетенция Конституционного Суда РФ заключается в проверке конституционности законодательства, официальном толковании Конституции РФ и в разрешении споров о компетенции между высшими органами власти. На практике Конституционный Суд РФ более часто проверяет оспариваемые нормы на предмет их соответствия Конституции РФ, и значительно реже дает официальное толкование Конституции РФ, весьма редко, разрешает споры о компетенции. Причина подобной этого кроется в отсутствии у Конституционного Суда РФ права инициативы возбуждения производства по делу [1 – С. 344].

Согласно закону о Конституционном Суде РФ Конституционный Суд РФ принимает решение по делу, оценивая как буквальный смысл рассматриваемого акта, так и смысл, придаваемый ему официальным и иным толкованием или сложившейся правоприменительной практикой, а также исходя из его места в системе правовых актов (ст. 74) [4]. Из этого следует, что правоприменительная практика становится объектом судебного конституционного контроля, но в ее системной взаимосвязи с оспариваемыми или толкуемыми нормами. Таким образом, основным правозащитным инструментом в деятельности Конституционного Суда РФ является проверка конституционности законодательства и связанной с ним правоприменительной практики. Любое лицо, чьи права нарушены правовыми нормами законов, вправе обратиться с жалобой в Конституционный Суд РФ с целью проверки конституционности указанных норм. Государственные органы могут активировать производство в Конституционном Суде РФ в порядке контроля норм по более широкому кругу нормативных правовых актов [1 – С. 345]. Всякий суд, пришедший к выводу о противоречии Конституции РФ правовых норм законов, подлежащих применению в конкретном деле, обязан приостановить производство по делу и направить запрос в Конституционный Суд РФ. Причем ходатайствовать об этом перед судом может любая сторона в юридическом споре. Так же компетенция Конституционного Суда РФ установлена в законе о Конституционном Суде РФ. Компетенции могут быть изменены не иначе как путем внесения изменений в закон. Конституционный Суд РФ решает исключительно вопросы права. Данный суд при осуществлении конституционного судопроизводства воздерживается от установления и исследования фактических обстоятельств во всех случаях, когда это входит в компетенцию других судов или иных органов.

По вопросам своей внутренней деятельности Конституционный Суд РФ принимает Регламент Конституционного Суда РФ. Также он вправе выступать с законодательной инициативой по вопросам своего ведения. При этом в Федеральном конституционном законе № 1-ФКЗ прописаны следующие полномочия Конституционного Суда РФ: *по запросам Президента РФ*, Совета Федерации Федерального Собрания РФ, Государственной Думы Федерального Собрания РФ, одной пятой сенаторов РФ или депутатов Государственной Думы, Правительства РФ, Верховного Суда РФ, органов законодательной и исполнительной власти субъектов РФ разрешает дела о соответствии Конституции РФ: федеральных конституционных законов, федеральных законов, нормативных актов Президента РФ, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства РФ; конституций республик, уставов, а также законов и иных нормативных актов субъектов РФ, изданных по вопросам, относящимся к ведению органов государственной власти РФ и совместному ведению органов государственной власти РФ и органов государственной власти субъектов РФ; договоров между органами государственной власти РФ и органами государственной власти субъектов РФ; договоров между органами государственной власти субъектов РФ; не вступивших в силу международных договоров РФ; *по ходатайству Президента РФ*, любого из участвующих в споре органов разрешает споры о компетенции: федеральными органами государственной власти; между органами государственной власти РФ и органами государственной власти субъектов РФ; между высшими государственными органами субъектов РФ; *по жалобам на нарушение* конституционных прав и свобод проверяет конституционность федеральных конституционных законов, федеральных законов, нормативных актов Президента РФ, Совета Федерации,

Государственной Думы, Правительства РФ, конституций республик, уставов, а также законов и иных нормативных актов субъектов РФ, изданных по вопросам, относящимся к ведению органов государственной власти РФ совместно ведению органов государственной власти Российской Федерации и органов государственной власти субъектов РФ, примененных в конкретном деле, если исчерпаны все другие внутригосударственные средства судебной защиты; *по запросам судов* проверяет конституционность федеральных конституционных законов, федеральных законов, нормативных актов Президента РФ, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства РФ, конституций республик, уставов, а также законов и иных нормативных актов субъектов РФ, изданных по вопросам, относящимся к ведению органов государственной власти РФ и совместно ведению органов государственной власти РФ и органов государственной власти субъектов РФ, подлежащих применению соответствующим судом в конкретном деле; *по запросам Президента РФ*, Правительства РФ, Верховного Суда РФ, Генеральной прокуратуры РФ разрешает вопрос о возможности исполнения решений межгосударственных органов, принятых на основании положений международных договоров РФ в их истолковании, противоречащем Конституции РФ; *по запросам Президента РФ*, Правительства РФ, Верховного Суда РФ, Генеральной прокуратуры РФ разрешает вопрос о возможности исполнения решения иностранного или международного (межгосударственного) суда, иностранного или международного третейского суда (арбитража), налагающего обязанности на РФ, в случае если это решение противоречит основам публичного правопорядка РФ; *по запросам Президента РФ*, Совета Федерации, Государственной Думы, Правительства РФ, органов законодательной власти субъектов РФ дает толкование Конституции РФ; *по запросу Совета Федерации* дает заключение о соблюдении установленного порядка выдвижения обвинения Президента РФ или Президента РФ, прекратившего исполнение полномочий в связи с истечением срока его пребывания в должности либо досрочно в случае его отставки или стойкой неспособности по состоянию здоровья осуществлять принадлежащие ему полномочия, в государственной измене или совершении иного тяжкого преступления; *по запросам Президента РФ*, Верховного Суда РФ проверяет конституционность вопроса, выносимого на референдум РФ в соответствии с федеральным конституционным законом, регулирующим проведение референдума РФ; *по запросу Президента РФ* проверяет конституционность проектов законов РФ о поправке к Конституции РФ, проектов федеральных конституционных законов и федеральных законов, а также законов, принятых в порядке, предусмотренном частями 2 и 3 статьи 107 и частью 2 статьи 108 Конституции РФ, до их подписания Президентом РФ, законов субъекта РФ до их обнародования высшим должностным лицом субъекта РФ (руководителем высшего исполнительного органа государственной власти субъекта РФ); *осуществляет иные полномочия, предоставляемые ему Конституцией РФ и федеральными конституционными законами* (ст.3) [6].

В качестве итога можно отметить, что Конституционный Суд РФ не является основным субъектом в правозащитном механизме современной России. Бремя нормоконтроля и обеспечения прав человека, главным образом, возлагается на обычные судебные инстанции – первую, апелляционную и кассационную. В Конституционный Суд РФ обращаются лишь в крайних, экстраординарных случаях, когда исчерпаны другие средства, а основание запроса, ходатайства или жалобы приобретает общегосударственное значение, а его компетенция весьма обширна и существенным образом влияет на законотворчество, правоприменение, правовую культуру и правосознание всех участников общения.

Список литературы

1. Астафичев, П. А. Конституционное право России: учебник / П. А. Астафичев. – Москва: РИОР: ИНФРА-М. – 2020. – 390 с.
2. Авакьян, С. А. Конституционное право России. Учебный курс: учебное пособие: в 2 томах. Том 2 / С.А. Авакьян. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва: Норма: ИНФРА-М. – 2023. – 936 с.
3. Баглай, М. В. Конституционное право Российской Федерации: учебник / М. В. Баглай. – 14-е изд., изм. и доп. – Москва: Норма: ИНФРА-М. – 2023. – 704 с.
4. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный текст Конституции РФ с внесенными поправками от 14.03.2020 опубликован на Официальном интернет-портале правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 04.07.2020.
5. О внесении изменений в Федеральный конституционный закон "О Конституционном Суде Российской Федерации": фед. конституционный закон от 09.11.2020 № 5-ФКЗ // Собр. законодательства РФ. – 2020. – № 46. – ст. 7196.
6. О Конституционном Суде Российской Федерации: фед. конституционный закон от 21.07.1994 № 1-ФКЗ (ред. от 01.07.2021) // Собр. законодательства РФ. – 1994. – № 13. – ст. 1447.
7. Чупилкин Ю.Б. Правоохранительные органы Российской Федерации: учебник / отв. ред. Ю. А. Ляхов, Ю. Б. Чупилкин. – 2-е изд., пересм. – Москва: Норма: ИНФРА-М. – 2023. – 432 с.

ИРАН КАК НОВЫЙ ГЕОЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР ЕВРАЗИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО СОЮЗА НА БЛИЖНЕМ ВОСТОКЕ И АЗИИ

Фошкина Вероника Олеговна, 3 курс, факультет мировой экономики и права
Сибирский государственный университет путей сообщения

Витюк Владимир Васильевич – научный руководитель, кандидат юридических наук, доцент

На данный момент торговые отношения между ЕАЭС и Исламской Республикой Иран регулирует Временное соглашение, ведущее к образованию зоны свободной торговли (17.05.2018), которое устанавливает современный фундамент для развития торговых отношений между странами-членами Евразийским экономическим союзом (ЕАЭС) и Исламской Республикой Иран (ИРИ).

Несмотря на сложную геополитическую обстановку в юго-западной Азии, Иран остается одной из крупнейших экономик данного региона с развитой топливно-энергетической промышленностью и диверсифицированным импортом.

Ключевыми целями Евразийского экономического союза являются расширение сотрудничества и повышение экономической конкурентоспособности государств-членов Союза, а также содействие стабильному экономическому развитию стран в целях повышения уровня жизни их населения. В настоящее время Иран и ЕАЭС стремятся к интеграции и существенному увеличению товарооборота. Благодаря новому формату отношений с Евразийским экономическим Союзом Иран упрочил свои позиции на международном пространстве и получил новые рынки сбыта на весьма привлекательных условиях. Это оказывает положительное влияние на состояние экономик России и Ирана, ведь Западом предпринимаются попытки не допустить серьезного усиления этих стран.

27.10.2019 указанное Временное соглашение вступило в силу в первую очередь в части тарифно-преференциальных отношений, либерализовав торговлю между ЕАЭС и Ираном, сформировав тем самым основные правила торговли между ЕАЭС и Ираном, максимально приближенные к правилам ВТО. В Российской Федерации Соглашение ратифицировано Федеральным законом от 28.11.2018. Поскольку в конце октября 2022 г. срок действия Временного соглашения истек, стороны подписали Протокол от 14.03.2022 к Временному соглашению, определяющий срок действия последнего еще на 3 года или до вступления в силу Соглашения о зоне свободной торговли. 19.01.2023 было подписано Соглашение о свободной торговле между Ираном и ЕАЭС.

Сотрудничество со странами ЕАЭС выглядит для Ирана одной из возможностей для снижения негативных последствий от санкционной политики США и Западной Европы. Важным фактором представляется то, что ряд стран Союза также находится под санкциями западных государств. Чрезмерная зависимость экономики ИРИ от нефтяных доходов нанесла ущерб стране во время действия инициированных США санкций.

По словам представителя таможенной службы ИРИ, с момента вступления Временного соглашения в силу (27.10.2019) по 20.07.2020, объем взаимной торговли Ирана и ЕАЭС составил 6,86 млн тонн товаров на сумму 2,4 млрд долларов. По данным таможенной службы ИРИ, общий объем экспорта Ирана в ЕАЭС составил 1,65 млн тонн товаров на сумму 681 млн долл. США, а импорт в Иран из стран Союза – 5,2 млн тонн на сумму 1,73 млрд долл. США.

Отметим преимущества ЕАЭС, связанные с развитием интеграционных процессов с Ираном. По Временному соглашению ЕАЭС получает таможенные преференции (снижение тарифных барьеров на 20% — 75%) по таким товарным группам как мясная и масложировая продукция, отдельные виды кондитерских изделий и шоколада, а также металлы, косметика, отдельные виды электронного и механического оборудования. Иранская сторона получает таможенные преференции (снижение тарифных барьеров на 25% — 100%) по очень широкому списку товарных групп ТНВЭД, в первую очередь, по овощам, фруктам, сухофруктам, строительным материалам и изделиям из цветных металлов. По промышленным товарам средний уровень ставок ввозных пошлин Ирана снизится с 22,4% до 15,4%, Союза — с 8% до 4,7%. По сельскохозяйственным товарам Иран уменьшает пошлины в среднем с 32,2% до 13,2%, Союз — с 9,6% до 4,6%. Сотрудничество с Ираном поможет странам ЕАЭС укреплять сотрудничество в проекте коридора Север-Юг, именно благодаря Ирану может быть создан обширный совместный экономический мост из Лиссабона в Персидский залив [1, с. 6].

Сотрудничество с иранскими партнерами весьма перспективно, пшеница из России и Казахстана будет поставляться в Иран без таможенных пошлин и иных эквивалентных ей сборов. Кроме того, Иран разрешит транзит пшеницы через свою территорию и поддержит ввоз пшеницы. Казахстан готов обеспечить эффективную логистику поставок товаров из Ирана на рынок ЕАЭС и из Союза в Иран. В качестве основных стимулов для развития армяно-иранских торговых отношений армянское руководство рассматривало строительство третьей высоковольтной линии электропередачи между Ираном и Арменией, а также автодороги Север-Юг, Мегрийской гидроэлектростанции и Мегрийской свободной экономической зоны. Но эти проекты застопорились в последние годы по экономическим и внутривнутриполитическим причинам. В отчете за 2020 год о девятимесячной торговле Ирана и ЕАЭС указывается, что среди стран-членов ЕАЭС наибольший рост товарооборота Ирана пришелся на соседнюю Армению, так как экспорт товаров из Ирана в Армению за

указанный период вырос на 169%, а импорт из соседней страны - на 49%. Обе стороны применяют тарифные скидки, предлагаемые на основании Временного соглашения, и никаких проблем в этом плане не возникает. Раньше на армянском рынке доминировала Турция, но сейчас иранская продукция, будучи намного дешевле турецкой, дала Ирану конкурентное преимущество. Плодотворные последствия Временного соглашения также значительны в торговле Ирана с Россией. Так, в 2022 году товарооборот между Россией и Ираном составил 4,9 млрд. долл. США. Это на 20% больше, чем в 2021 году [2].

По мнению министра энергетики Ирана Реза Ардакяни, торговая интеграция Ирана и ЕАЭС может стать крупным прорывом в торговле Ирана, так как позволит экспортировать 70 наименований товаров по нулевым ставкам тарифа, в то время как для 502 других товаров пошлины будут снижены [3, с.20].

Касаясь энергетической сферы, в сотрудничестве государств-членов ЕАЭС и Ирана особое место занимает взаимодействие в сфере мирного атома, в частности, сейчас активно идет строительство второй очереди атомной станции «Бушер». В ноябре 2014 года РФ и Иран подписали контракт на строительство второго и третьего энергоблоков АЭС «Бушер» (проект «Бушер-2»). Церемония начала проекта «Бушер-2» состоялась 10.09.2016, а непосредственно строительство началось 10.11.2019. Суммарная мощность двух новых блоков - 2,1 тысячи МВт. Строительство второго блока планируется завершить в 2024 г., третьего - в 2026 г. На примере рассматриваемых проектов, иллюстрирующих разную структуру установленных генерирующих мощностей, можно проследить возможность взаимодополнения разных видов генерации электроэнергии в часы пиковых нагрузок каждого отдельного государства-члена ЕАЭС и третьих стран, особенно в случае создания единых рынков энергоресурсов и организации взаимной торговли электроэнергией [4, с. 102].

Развитие административного сотрудничества таможенных органов стран-участниц ЕАЭС и Ирана позволит повысить эффективность таможенного контроля и достоверность таможенного декларирования товаров и транспортных средств, обеспечить защиту интересов добросовестных участников внешнеэкономической деятельности. Договоренности, которые базируются на положениях соглашений ВТАМО и ВТО, в частности, в отношении транзита товаров, предварительных решений и предотгрузочных инспекций, позволят сделать торговлю с иранскими партнерами более последовательной и предсказуемой [5, с.101].

31.01.2023 стало известно о том, что Центробанки РФ и Ирана заключили соглашение об облегчении финансовых операций между странами. Соглашение о сотрудничестве, подписанное представителями центральных банков России и Ирана, направлено на облегчение финансовых и банковских операций между двумя странами.

В январе 2022 года спикер нижней палаты российского парламента В. Володин высказал мнение о необходимости усилить использование расчётов в нацвалютах между РФ и Ираном. По словам парламентария, это будет способствовать повышению эффективности сотрудничества в области финансов и банковской сфере, а также поможет минимизировать влияние санкций. При этом В. Володин указал, что доля рубля и реала в расчётах между двумя странами уже превысила 60%.

Помимо этого, Центробанк Ирана рассматривает возможность создания вместе с Россией токена Персидского региона. Планируется, что его будут принимать в качестве платежного средства во внешнеторговых расчетах вместо доллара, рубля и иранского риала. Об этом сообщил исполнительный директор Российской ассоциации криптоиндустрии и блокчейна А. Бражников.

По его словам, токен будет обеспечен золотом, то есть речь идет о создании стейблкоина. Он считает, что уместно создать такой токен с Ираном, потому что это более прогрессивная страна в плане криптоиндустрии. ЦБ РФ выступает против использования криптовалюты как средства расчетов внутри страны, но поддерживает ее применение в импортно-экспортных сделках. Глава иранской Организации развития торговли А. Пейман Пак говорил о планах страны широко использовать криптовалюту во внешней торговле. В 2021 году аналитическая компания Elliptic сообщала, что на Иран приходится 4,5% мирового объема майнинга криптовалют, что может обеспечивать стране в общей сложности около 1 млрд долл. США в год, позволяя ей обходить санкции.

Подводя итоги, можно выделить положительные результаты активного взаимодействия участников Временного соглашения, успешное противостояние давлению Запада, особенно экономическим санкциям США, и выход из международной изоляции.

Объем торговли между Ираном и странами-участницами Союза пока невелик, что обусловлено объективными причинами, наиболее существенные из которых – западные санкции по отношению к ИРИ и его партнерам, отключение Ирана от международных платежных систем, а впоследствии и отключение России, структурные проблемы в иранской экономике, а также культурные и языковые различия. Для расширения взаимной торговли предусмотрен ряд мероприятий, в том числе адаптация части иранского законодательства, связанного с взаимным сотрудничеством, к нормам и принципам ЕАЭС, соблюдение Ираном основополагающих принципов международной торговли, проведение образовательных мероприятий для участников внешнеэкономической деятельности ЕАЭС и Ирана и другие.

Таким образом, несмотря на имеющиеся проблемы действующего таможенно-правового режима либерализованной торговли между ЕАЭС и Ираном, данное торговое сотрудничество имеет большие перспективы в будущем.

1. Расулинежад Э. А., Орлова О. Г. Торгово-экономическая интеграция ЕАЭС и ИРИ как направление международной деятельности ЕАЭС // Московский экономический журнал. – Москва, 2020. №10. – с. 172-196.
2. Внешняя торговля ЕАЭС с Ираном по итогам 2021 года // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии [Электронный ресурс]. Режим доступа - URL: https://eec.eaeunion.org/upload/medialibrary/57a/EAES_Iran.pdf (Дата обращения 01.04.2023)
3. Обзор ключевых положений Временного соглашения, ведущего к образованию зоны свободной торговли между Евразийским экономическим союзом и его государствами-членами, с одной стороны, и Исламской Республикой Иран, с другой стороны // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии [Электронный ресурс]. Режим доступа - URL: https://eec.eaeunion.org/upload/medialibrary/abc/Broshyura_Vremennoesoglashenie-S-Iranom.pdf (Дата обращения 01.04.2023)
4. Авдалян Г.М., Амириан З. Перспективы сотрудничества ЕАЭС и Ирана в энергетической сфере // Инновации и инвестиции. – Москва, 2020. №3. – с. 99-104.
5. Бурцева К.Ю. Анализ преимуществ интеграции для Ирана и ЕАЭС // Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва, 2020. №7 – с. 109-112.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РОССИИ КАК ОТРАЖЕНИЕ ИДЕОЛОГИИ ГОСУДАРСТВА

Хорошилов Александр Павлович, 1 курс,

Новосибирский военный орден Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

Герман Елена Сергеевна - научный руководитель, кандидат юридических наук

В соответствии со ст. статей 13 Конституции Российской Федерации «В Российской Федерации признается идеологическое многообразие. Никакая идеология не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной. В Российской Федерации признаются политическое многообразие, многопартийность» [1]. Если до недавнего времени данные идеологемы были подтверждением демократического режима государства, то сегодня, наличие указанных конституционных норм вызывает тревогу и критику со стороны научного сообщества. Последние 70 лет в России общественный дискурс активно избегал слова «идеология», так как его употребление вызывало ассоциации с официальной коммунистической идеологией, единственно существовавшей в советском обществе. С распадом СССР государственная идеология конституционно была запрещена, заявлено идеологическое многообразие. Но в результате вместо многообразия наступил «идеологический вакуум», который пытались заполнить в худшем случае - демократическими идеалами, в лучшем - несуществующей национальной идеей.

По мнению автора, идеология нужна любому государству, особенно современной России. В современных геополитических реалиях, когда против России развернута полномасштабная война, официальное отрицание в стране государственной идеологии изначально ослабляет позицию нашего государства в мире, поскольку именно государственная идеология призвана консолидировать общество, укреплять единство страны. Отрицание же государственной идеологии, усиливает социально-психологический дискомфорт и напряженность не только на международной арене, но и внутри российского общества.

Именно поэтому представляется крайне важным сегодня не только говорить о необходимости нормативного закрепления государственной идеологии на уровне Основного Закона страны, но и анализировать содержание уже имеющихся идеологических составляющих государства, таких как государственный герб, государственный гимн и государственный флаг.

Указанные символы государства, отражают в своем содержании исторические, политические, военные, культурные традиции государства и проживающих на его территории народов, отношения и связи с другими государствами, заимствования и переплетения межнациональных традиций и культур. Государственные символы играют роль социально-политических феноменов и отражают в концентрированной форме символов природу общества, исторической эпохи, конкретного времени. Они определяют уровень развития общества, его современное состояние, позволяют изучать историческое прошлое во всем его многообразии, дают представление о культуре народа, характере политической власти и многом другом. Особый интерес представляет история складывания российской национально-государственной символики, отражавшей историю эволюции Российского государства.

Государственная символика несет в себе отпечаток эволюции национально-государственной идеологии, изменение содержания которой отражается в изменении формы символа. Любое государство стремится максимально отобразить в символике собственное могущество, военную силу, мощь, другие позитивные свойства и качества.

Указанные характеристики актуальны для всех государственных символов страны, в том числе и для государственного гимна страны - главной, торжественной песни страны. Государственный гимн отражает идеологию страны, содержание его основного закона. Гимн - это торжество достижений прошлого, настоящего и мысли о будущем, в зависимости от уровня развития культуры общественной формации и ее идеологических структур.

До 1816 г. Россия жила без гимна. До Петра I все государственные празднества сопровождалась церковными песнопениями, а приблизительно в 1710 гг. в обиход вошел популярный марш Преображенского полка — один из самых известных русских военных маршей. Преображенский марш в качестве музыкальной эмблемы элитного Преображенского полка стал главным маршем России. Кураторами полка были все российские императоры, поэтому он всегда исполнялся в таких торжественных случаях, как, например, открытие памятника императору, других воинских церемониях.

С 1791 г. стали в торжественных случаях исполнять полонез Козловского на стихи Державина «Гром победы раздавайся!» — неофициальный русский национальный гимн конца XVIII — начала XIX столетия. Данная композиция была создана в 1791 году Гавриилом Державиным (слова) и Осипом Козловским (музыка) на мотив полонеза. Поводом к созданию гимна явилось взятие русскими войсками под командованием А. В. Суворова османской крепости Измаил в ходе Русско-турецкой войны 1787—1791 гг. Впервые был исполнен 28 апреля 1791 года в Таврическом дворце на грандиозном празднике, заданном Г. А. Потёмкиным для императрицы.

С 1801 г. данный гимн был заменен на духовный гимн «Коль славен наш Господь в Сионе» — гимн, написанный весной 1794 года композитором Дмитрием Бортнянским на стихи Михаила Хераскова. Широко использовался как неофициальный государственный гимн Российской империи с конца XVIII века до момента утверждения композиции «Боже, Царя храни!» в 1830-х годах; в нотных изданиях XIX века сопровождался отметкой «национальный русский гимн». Текст гимна насыщен христианской символикой и основан на 47-м псалме, а музыкально написанный в трёхдольном размере гимн близок к большому знаменному распеvu.

Большинство исследователей полагают, что первым официальным гимном России и стал государственный гимн Российской Империи «Молитва русских» (1816 — 1833), музыкой которого был напев британского гимна. С конца XVIII века мелодия гимна Великобритании использовалась сразу несколькими державами, включая Россию. Появление в Российской империи официального гимна связано с победой над Наполеоном в Отечественной войне 1812 года и прославлением императора Александра I. Слова гимна взяты из стихотворения В. А. Жуковского, первые две строфы которого впервые были напечатаны в журнале «Сын отечества» за 1815 год и назывались «Молитва русского народа». В конце 1816 года Александр I издал указ, который установил порядок исполнения гимна. Гимн был предназначен для исполнения на встречах Императора.

Анализируя содержание нетрудно заметить, что «александровский» гимн, в отличие от «николаевского», обращен единственно к Богу. Таким образом, возникшая в это время формула российской государственности «православие, самодержавие, народность» получила у Жуковского переосмысление по восходящим ценностям: самодержавие — народность — православие (что чрезвычайно схоже с нарождавшейся тогда же концепцией славянофильства). Жуковский подчеркивал, что гимн принадлежит не ему, а народу, и возражал: «...какая же это моя песня? Она народная!» [2].

«Александровский» гимн оставался государственным гимном России вплоть до 1833 года, когда был сменён гимном «Боже, Царя храни!» - официальным государственным гимном Российской империи с 1833 по 1917 годы.

30 августа 1834 года на Дворцовой площади в Санкт-Петербурге был открыт монумент — Александрийский столп — в честь победы над Наполеоном в Отечественной войне 1812 года. Торжественное открытие монумента сопровождалось парадом войск, перед которыми впервые в столь официальной обстановке исполнялся гимн России «Боже, царя храни!» Музыка государственного гимна и позднее производила сильнейшее впечатление на многие поколения русских людей. Князь Владимир Сергеевич Трубецкой писал в «Записках кирасира»: «Секунда — и старый литавщик энергичным движением разом опустил руку... во все усиливающимся человеческом вопле вдруг с новой силой и торжеством родились воинственные звуки наших полковых труб, запевших гимн, полный величия. К горлу подступил какой-то лишний, мешающий комок, усилилось ощущение бегающих мурашек в спине. Да, что и говорить, хорошо был сочинен старый Российский гимн! Что вдохновило господина Львова — не знаю, но в строгие и спокойные гармонии этого небольшого хора ему удалось вложить огромную идею силы и величия» [2].

Простая величественность музыки Львова берет за душу с первых же тактов. Вдохновенная стройность русского гимна поражала и иностранцев — настолько, что в Дрездене Львову некоторые немцы признавались, что теперь стали русскими. В русской истории останется не только колоссальный хор на коронации Александра III, но прежде всего сохранятся погибающий под пение «Боже, Царя храни!» крейсер «Варяг» и коленопреклоненные, как молитву поющие гимн русские военнопленные I мировой войны.

В 1908 г. к 75-летию гимна «Боже, царя храни!» в одном из периодических изданий русской православной церкви появилась небольшая статья, в полной мере отражающая идеологическую составляющую общества того времени: «...Жуковский, сумел немногими словами выразить заветную думу боголюбивого и царелюбивого русского народа. Эти слова, эти звуки везде к месту, везде к случаю: в сражении перед лицом неприятеля, у храма Божьего после молебствия, в толпе на площади, в школе после уроков, ...В этих величаво простых словах и звуках поистине выразилась самая важная государственная мысль, самое глубокое народное чувство: «Боже, Царя храни!». Как крестное знамение приводит в трепет всякую злую силу, так каждому врагу народа русского грозно звучат вещие слова: «Царствуй на страх врагам!». И до того пришлось по душе народу эти слова и эти звуки, что он не хочет и не ищет иных, 75 лет уже наш прекрасный народный гимн восторгает и умиляет русские сердца, и не у нас других слов, нет другой песни, ни лучше, ни краше....и да улаживает он

сердца грядущих наших поколений, как услаждал сердца наших отцов и дедов, объединяя будущее в прошлом и настоящем в этой заветной русской мысли – молитве [3].

Анализируя все из указанных государственных гимнов Российской Империи, очевидными становятся и духовно-нравственные ориентиры того времени – «тебя Господь поем и славим», «Славься Екатерина – нежная нам мать», «Русь православная, перводержавная», «Боже, царя храни!», «Царствуй на славу нам»....

Гимн как соединение музыкальной и стихотворно-текстовой составляющих занимает особое положение в воздействии на эмоционально-психологическое состояние человека, общества: приподнятость, торжественность гимнов создают атмосферу оптимизма, уверенности в силе своего государства, его мощи. Государственный гимн представляется композиционно более сложным символом, чем государственные герб и флаг. Во-первых, гимн состоит из двух частей – музыки и стихотворения, каждая из которых может восприниматься самостоятельно, вне связи друг с другом, и в то же время должны тесно взаимодействовать составляя единое целое. Во-вторых, музыкальное воздействие считается наиболее сильным, эффективным среди всех иных видов воздействия и восприятия (зрительное, слуховое и др.). Очевидно поэтому дискуссия о новом Государственном гимне России в период его подготовки, обсуждения и принятия в 2000 году оказалась наиболее острой, вызвала протест со стороны ряда политических деятелей, общественных кругов.

Принятие нового государственного гимна России стало своеобразным идейно-политическим компромиссом между государственной властью и политической оппозицией. Приняв государственные символы царской России – герб и флаг, власть пошла на компромисс в принятии гимна, оставив музыку в старой советской редакции и приняв новую стихотворную редакцию. Гимн, безусловно, сыграл свою консолидирующую, идеологическую роль в обществе, способствовал восстановлению преемственности поколений, сохранил уважительное отношение к старшим поколениям россиян.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации: принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г.
2. Шевченко Л.В. История становления государственной символики и ее роль в укреплении российского государства в 1990 — е годы. Автореф., Курск. 2004. - 424 с.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОЦЕДУРЫ РЕГИСТРАЦИИ ГРАЖДАН ПО МЕСТУ ПРЕБЫВАНИЯ

Цыганкова Маргарита Андреевна, 2 курс, Институт прокуратуры

Московский государственный юридический университет имени О.Е.Кутафина

Завитова Светлана Васильевна – научный руководитель, доцент кафедры административного права и процесса, кандидат юридических наук

В настоящее время одним из основных вопросов, касающихся реализации права на свободу передвижения, является институт регистрации граждан по месту жительства и временного пребывания. Данный институт пришел на смену ранее действовавшему институту прописки. Закон РФ «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации» устанавливает, что регистрационный учет граждан является уведомительным (ст. 2), что подтверждается позицией Конституционного Суда РФ.¹ [Постановление Конституционного Суда Российской Федерации от 04.04.1996 г. № 9-П по делу о проверке конституционности ряда нормативных актов города Москвы и Московской области, Ставропольского края, Воронежской области и города Воронежа, регламентирующих порядок регистрации граждан, прибывающих на постоянное жительство в названные регионы // Собрание законодательства РФ. 1996. № 16. Ст. 1909.]

Сейчас регистрация стала привычным явлением в нашей жизни и имеет большое значение для защиты прав и свобод граждан. Институт регистрации выполняет функцию учета и информирует государственные органы о месте проживания граждан. Регистрация является юридическим фактом, который используется для регулирования гражданских, конституционных, административных и других правовых отношений.

Нормы, связанные с регистрацией граждан, определяются Законом РФ от 25 июня 1993 г. №25342-1 «О праве граждан РФ на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах РФ», Постановлением Правительства РФ от 17.07.1995 № 713 «Об утверждении Правил регистрации и снятия граждан РФ с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в пределах РФ и перечня должностных лиц, ответственных за регистрацию».

Под регистрацией можно понимать ведение особого рода учетов, содержащих в себе сведения о каком-либо юридическом факте, в данном случае - пребывания либо проживания по месту жительства граждан Российской Федерации.² [Князева, И. Н. К вопросу о регистрации граждан Российской Федерации по месту пребывания и месту жительства / И. Н. Князева, Г. Ш. Кутлубаева // Вестник Уральского института экономики, управления и права. – 2018. – № 1(42). – С. 28-32.]

В соответствии со ст. 2 Закона РФ от 25 июня 1993 г. № 5242-1 «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации» к понятию «место пребывания» относятся: гостиница, санаторий, дом отдыха, пансионат, кемпинг, туристская база, медицинская организация или другое подобное учреждение.

Статьей 5 данного закона установлено, что регистрация по месту пребывания должна быть произведена не позднее 90 дней с момента прибытия гражданина в жилое помещение, что приводит к вопросу о порядке и способе исчисления допустимого срока, в который гражданин должен быть зарегистрирован.

В процессе рассмотрения данной нормы необходимо учитывать, что срок пребывания рассчитывается с момента въезда лица в предоставленное жилое помещение. Если гражданин покидает такое помещение в течении 89 дней, а после возвращается обратно, то он не несет обязанности регистрации по месту пребывания. Однако на практике применения норм законодательства контролировать факт выезда гражданина почти невозможно, что позволяет лицам, которые по ряду причин не получили временную регистрацию, использовать этот законодательный пробел в своих интересах.

Законодательство не содержит нормы, которая бы обязывала граждан хранить и предъявлять документы, подтверждающие их выезд на место временного пребывания (в качестве таких документов могут выступать билеты на различные транспортные средства – такие как билеты на поезд, автобус, самолет и т.д.). В случае же если лица используют личные транспортные

средства, к примеру, автомобили – то отследить их перемещение предоставляется невозможным (если не брать в расчет возможные штрафы и оплату платной части дороги, что происходит не при каждой поездке).

Можно привести пример из судебной практики³. [Решение Советского районного суда города Липецка от 17.08.2021 по делу N 12-154/2021.] Гражданин З.И. был привлечен к административной ответственности за совершение административного правонарушения, предусмотренного ч. 1 ст. 19.15.1 КоАП РФ за то, что он, прибыв для временного проживания в жилое помещение, не являющееся его местом жительства на срок более чем 90 дней, по истечении указанного срока не обратился к лицам, ответственным за прием и передачу документов в органы регистрационного учета для оформления регистрации по месту пребывания. Однако З.И. не согласился с данным постановлением и обратился в суд с жалобой, в которой просил его отменить, ссылаясь на то, что периодически возвращался в свой родной город, где он зарегистрирован по месту пребывания.

Суд учел доводы истца и удовлетворил жалобу гражданина З.И. Таким образом, можно прийти к выводу о том, что исчисление срока пребывания граждан может быть оспорено в судебном порядке.

Действующим законодательством не предусмотрены какие-либо ограничения максимального количества человек, которые могут использовать одно и то же жилое помещение в качестве места временного пребывания. Данный факт так же является значительным пробелом в регистрационной процедуре.

Такая законодательная коллизия позволяет недобросовестным собственникам и арендаторам жилых помещений злоупотреблять своими имущественными правами, что может приводить к регистрации значительного количества людей на ничтожно малой, в перерасчете на одного человека, площади, которая не соответствует фактическим потребностям.

Ситуации, когда в одном жилом помещении на одного человека может приходиться менее одного квадратного метра, противоречат цели регистрационного учета (отражение факта временного или постоянного проживания гражданина в жилом помещении).⁴ [Хужина, И. Ю. Институт регистрации граждан Российской Федерации по месту пребывания и месту жительства / И. Ю. Хужина // Молодой ученый. — 2019. — № 5 (243). — С. 268-272.]

Помимо прочего, возникает целый ряд затруднений при попытке временной регистрацией граждан по месту пребывания в случаях, когда такое жилое помещение предоставляется им по договору аренды. Трудности связаны с необходимостью получения согласия собственников жилья на регистрацию граждан, которые временно проживают в жилых помещениях, разрешение на которое готов дать далеко не каждый арендодатель.

Лица, которые не смогли вовремя получить данное согласие могут оказаться в положении нарушителей закона, а именно статьи 19.15.1. КоАП РФ «Проживание гражданина Российской Федерации по месту пребывания или по месту жительства в жилом помещении без регистрации» и статьи 19.15.2. КоАП «Нарушение правил регистрации гражданина Российской Федерации по месту пребывания или по месту жительства в жилом помещении».

В качестве решения существующих проблем необходимо сменить вектор регистрационного учета с формального на реальный. Многие граждане в достаточной степени не осведомлены о необходимости наличия временной регистрации, а ведь ее отсутствие может привести к серьезным трудностям в процессе реализации прав и свобод, а так же привести к нарушению этих прав.

Так, ст. 20 ГК гласит : «Гражданин, сообщивший кредиторам, а также другим лицам сведения об ином месте своего жительства, несет риск вызванных этим последствий. Под такими последствиями, исходя из Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 23.06.2015 N 25, понимаются неполучения юридически значимых сообщений, доставленных по адресам, указанных в качестве временной регистрации. Помимо прочего сообщения, доставленные по названным адресам, считаются полученными, даже если соответствующее лицо фактически не проживает (не находится) по указанному адресу.

Таким образом, если на законодательном уровне урегулировать такие спорные вопросы как минимальная площадь жилого помещения, правила исчисления срока пребывания, а так же регламентировать процедуру получения согласия собственника жилого помещения, то возможно значительно облегчить процесс регистрации граждан, снизить количество правонарушений по конкретным статьям КоАП. Результатом таких изменений станет возможность представить регистрацию по месту жительства и пребывания как добровольное уведомление, направленное к компетентному органу.

Список литературы

1. Постановление Конституционного Суда Российской Федерации от 04.04.1996 г. № 9-П по делу о проверке конституционности ряда нормативных актов города Москвы и Московской области, Ставропольского края, Воронежской области и города Воронежа, регламентирующих порядок регистрации граждан, прибывающих на постоянное жительство в названные регионы // Собрание законодательства РФ. 1996. № 16. Ст. 1909.
2. Князева, И. Н. К вопросу о регистрации граждан Российской Федерации по месту пребывания и месту жительства / И. Н. Князева, Г. Ш. Кутлубаева // Вестник Уральского института экономики, управления и права. – 2018. – № 1(42). – С. 28-32.
3. Решение Советского районного суда города Липецка от 17.08.2021 по делу N 12-154/2021.
4. Хужина, И. Ю. Институт регистрации граждан Российской Федерации по месту пребывания и месту жительства / И. Ю. Хужина // Молодой ученый. — 2019. — № 5 (243). — С. 268-272.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ПО СОХРАНЕНИЮ ТРАДИЦИОННЫХ РОССИЙСКИХ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Черняков Никита Сергеевич, 1 курс,

Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

Герман Елена Сергеевна - научный руководитель, кандидат юридических наук

Сегодня в мире происходят сложные политические, социальные, экономические процессы, создания новой картины мира в которых Россия принимает активное участие, решая трудные задачи, стоящие перед ней.

Задачи эти выполняются за счет весомого стержня, основанного на верности, любви к родине и других ценностях живущих в сердцах граждан России. Но окажется ли этот стержень крепким при решении новых, ещё более сложных задач? Рассматривая тенденцию недружественных стран объединиться и направить свои усилия на ослабление России, мы должны быть уверены в том, что наше и будущее поколения смогут справиться с возложенными на них задачами. Для этого необходимо понять основу этого стержня, его составляющие, по сути речь идет о идеологии государства, тех ценностных ориентиров, которые и должны стать теми скрепами, на которых будет дальше развиваться российское государство и общество.

Ведь государство и общество, в котором нет места идеологии, в котором нравственные и религиозные идеалы объявлены ненужным и смешным, мешающим развитию пережитком – очень просто разложить, деморализовать и, в конце концов, победить.

Если сегодня запад во главе с США пытаются разрушить наше государство, уже почти 30 лет функционирующее без официальной идеологии, значит им есть чего бояться и есть что разрушать. Речь идет о традиционных духовно-нравственных ценностях, присущих когда-то советскому, а сейчас многонациональному народу Российской Федерации.

Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Идеологическое и психологическое воздействие Запада на граждан России сегодня ведет к насаждению чуждой российскому народу и разрушительной для российского общества системы идей и ценностей (так называемой деструктивной идеологии), включающей культивирование эгоизма, вседозволенности, безнравственности, отрицание идеалов патриотизма, служения Отечеству, естественного продолжения жизни, ценности крепкой семьи, брака, многодетности, созидательного труда, позитивного вклада России в мировую историю и культуру, разрушение традиционной семьи с помощью пропаганды нетрадиционных сексуальных отношений.

К традиционным конституционным ценностям сегодня относятся жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России. Особая роль в становлении и укреплении традиционных ценностей принадлежит православию.

Это то, что противостоит западным «ценностям», то, что является угрозой для него, то, из-за чего Россию, по словам американского конгрессмена Джейми Раскина «необходимо уничтожить» (Цитирую: «Россия – это православная страна, исповедующая традиционные ценности. Именно поэтому она должна быть уничтожена, независимо от того, какую цену за это заплатят США»). Поэтому нам становится еще яснее, почему против нас воюют и за что, и с кем, воюем мы.

Так что высказывания Раскина парадоксальным образом подтверждают правильность неуклонной российской внешнеполитической и внутривнутриполитической линии последних десятилетий, всего того, о чем говорил Владимир Путин в недавнем выступлении на заседании «Валдайского клуба»: опора на традиционные

ценности, их защита – это предотвращение гражданской войны, обуздание разрушительной энергии борцов с «патриархальными устоями», сохранение мира во всем мире.

Именно поэтому в Конституцию РФ были внесены в 2020 г. соответствующие новеллы, а 9 ноября 2022 г. принят Указ Президента РФ № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Конституция РФ 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 2020 г., содержит положения, которые указывают на приверженность российского государства и общества исторически сложившимся традициям. В Преамбуле говорится: "Мы, многонациональный народ Российской Федерации, чтя память предков, передавших нам любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость, принимаем Конституцию Российской Федерации". В соответствии с ч. 2 и ч. 3 ст. 67.1 Конституции РФ, объединенная тысячелетней историей, сохраняя память предков, передавших нам идеалы и веру в Бога, а также преемственность в развитии Российского государства, признает исторически сложившееся государственное единство. Россия чтит память защитников Отечества, обеспечивает защиту исторической правды. Умаление значения подвига народа при защите Отечества не допускается. Как уже говорилось, в ч. 1 ст. 67.1 Конституции РФ установлено, что Российская Федерация является правопреемником Союза ССР на своей территории, а также правопреемником (правопродолжателем) Союза ССР в отношении членства в международных организациях, их органах, участия в международных договорах.

Указание на приверженность традициям, правопреемство и сохранение памяти предков ложится в обоснование конституционной идентичности, самобытности отдельных институтов, ряда основных прав и свобод. Значимость традиционности, неоднократно упомянутая в тексте Основного закона, позволяет ориентироваться на нее при интерпретации конституционных ценностей.

Российская Федерация рассматривает традиционные ценности как основу российского общества, позволяющую защищать и укреплять суверенитет России, обеспечивать единство нашей многонациональной и многоконфессиональной страны, осуществлять сбережение народа России и развитие человеческого потенциала.

Государственная политика по сохранению и укреплению традиционных ценностей реализуется в области образования и воспитания, работы с молодежью, культуры, науки, межнациональных и межрелигиозных отношений, средств массовой информации и массовых коммуникаций, международного сотрудничества.

Реализация государственной политики по сохранению и укреплению традиционных ценностей будет способствовать сбережению и приумножению народа России, сохранению общероссийской гражданской идентичности, развитию человеческого потенциала, поддержанию гражданского мира и согласия в стране, укреплению законности и правопорядка, формированию безопасного информационного пространства, защите российского общества от распространения деструктивной идеологии, достижению национальных целей развития Российской Федерации.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации: принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г.
2. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей: Указ Президента РФ от 9 нояб. 2022 г. № 809 // СПС КонсультантПлюс.

ИРАН: ГЕОПОЛИТИЧЕСКОЕ, ГЕОСТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ЭКСПОРТНО-ИМПОРТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И ВНЕШНЕТОРГОВЫЕ СВЯЗИ

Шатунов Никита Андреевич, 5 курс, факультет мировая экономика и право

Сибирский государственный университет путей сообщения

Витюк Владимир Васильевич – научный руководитель, кандидат юридических наук, доцент

В настоящее время Исламская республика Иран (Иран) является одной из перспективных стран для построения торговых отношений и этому способствует множество факторов как геостратегических, так и геополитических.

Иран играет одну из доминирующих ролей в важнейшем регионе планеты - Западной Азии, куда входит Ближний и Средний Восток, Кавказ, зона Каспийского моря, Центральная Азия. Иран занимает важнейшее военно-стратегическое положение, являясь одновременно и средневосточной, и кавказской, и центрально - азиатской, и каспийской страной, страной, омываемой водами Персидского и Оманского заливов Индийского океана. Все болевые точки региона, так или иначе, сопряжены с Ираном. Все, казалось бы, сугубо внутренние проблемы отдельных частей региона, будь то этнические или религиозные, военные или экономические, проблемы беженцев и наркобизнеса, проблемы терроризма и сепаратизма могут эффективно решаться только при содействии Ирана [3].

Иран, если пользоваться терминами геополитики является сердцем, Большого Ближнего Востока. Расположенный между Кавказом и Индийским океаном, он является тем стратегическим плацдармом, обладание которым позволяет контролировать одновременно и Залив, и Каспий, и Афганистан, и Пакистан.

Кроме того, Ормузский пролив, являющийся главной артерией в системе транспортировки арабской нефти, практически весь находится в территориальных водах Ирана. В случае блокирования этой водной артерии, что уже случалось, под угрозой срыва могут оказаться примерно 40% поставок всего экспорта нефти в мире. В настоящее время имеющиеся альтернативные маршруты транспортировки нефти из региона способны покрыть максимум 53% от всего объема танкерного транзита через пролив.

Иран, претендующий на роль лидера исламского мира, «полюсного» идеологизированного государства, противостоящего не просто сверхдержавам, но и соответствующим идеологиям, выдвигая главной стратегической задачей достижения партнерских и союзнических отношений с исламскими государствами региона. В то же время, со времен Исламской революции Иран неизменно позиционирует себя в международном аспекте как абсолютно стержневую державу региона, статус которой попросту не сравним со статусом Саудовской Аравии, Египта или даже Турции. Важнейшим для Ирана направлением внешнеполитической деятельности остается регион Персидского залива, некогда объявленный, как известно, «зоной жизненных интересов» США. Иран за последние 20 лет предпринял немало усилий для преодоления политико-экономического вмешательства США в регионе и переориентации стран Залива на Тегеран.

Отношения Ирана с соседствующими странами довольно натянутые, например с Саудовской Аравией взаимоотношения носят не только политический, но и идеологический характер. Саудовская Аравия, опираясь на помощь своих союзников является главным соперником Ирана в региональных организациях и системах безопасности, настаивая на формировании чисто арабской системы безопасности. Саудовская Аравия считает, что иранская революция расколола исламский мир на два полюса с центрами Израиль и Иран. Более тёплые отношения у Ирана с такими странами как объединённые Арабские Эмираты, Оман, Ливия, Йемен, а также с Сирией.

Рассматривая отношения Ирана с другими странами мира, можно выделить особо дружеские отношения с такими странами как Россия, Китай и Индия. Взаимоотношения с Индией дают возможность Ирану воздействовать на Индостанском субконтиненте налаживать новые взаимовыгодные отношения с другими странами данного региона. Сближение Ирана и Индии способствовали не только прагматические политические и экономические цели и задачи, но и схожесть культурных традиций данных стран.

Китай играет особую роль для Ирана не только как экспортер новых технологий, вооружения и материалов, но и как союзник, который способствует сдерживанию различных угроз и возникновению конфликтов. С другой стороны, взаимовыгодные отношения с Ираном позволяют Китаю находить диалог с другими мусульманскими странами. Россия рассматривается Ираном как крупный стратегический союзник в антинаатовской политике, получении новых высоких технологий, современного вооружения. Также Иран стремится к более тесному сотрудничеству с такими странами как Германия и Япония как, прежде всего, технологически развитыми державами, а в перспективе и партнерами по преодолению американского влияния на регион [1].

В XX веке в Иране произошло ряд социально-экономических изменений, которые значительно повлияли на развитие страны. Экономика Ирана начала восстанавливаться только в 1990-х годах в результате реформ нового правительства. И уже в начале XXI века начала показывать положительные изменения в темпе роста экономики, производства и взаимной торговли. Но, к сожалению, данное экономическое развитие омрачил факт санкций США и стран Западной Европы, наложенных на Иран [3].

В экономике Ирана значительная доля государственного сектора. Экономику Ирана обычно определяют как смесь централизованного планирования, государственной собственности на крупные и наукоёмкие предприятия, отсталого сельского хозяйства и небольшой частной торговли. Вот только несколько цифр. Почти 70% промышленного производства находится в руках государства, в основном это – нефтехимия, металлургия, машиностроение. Что касается нефтяного сектора, то он контролируется государством на 80%. Частный сектор, как правило, представлен лёгкой промышленностью, небольшими мастерскими и сельхозпредприятиями. Считается, что доходы от продажи нефти составляют 55-60% поступлений в бюджет страны. В целом, на сектор энергетики приходится более 80% государственного дохода. Эти неожиданные сверхдоходы Ирана от экспорта нефти, как это часто бывает, тормозят проведение назревших социально-экономических реформ (знаменитое «ресурсное проклятие»). В стране, вопреки всем ожиданиям, доля нефтепроизводства в экономике продолжает расти, что, конечно, является проблемой. Тем более, что при росте добычи нефти «ахиллесовой пятой» Ирана является дефицит нефтеперерабатывающих мощностей. Сегодня Иран вынужден импортировать 40% нефтепродуктов [1].

В настоящее время, Иран является крупнейшей экономикой Ближнего Востока, которая уступает в ВВП только Китаю, Индии, Японии и Южной Корее. По данным за 2022 г. ВВП Ирана составил 1,08 трлн. долл. США.

Товaroоборот, экспорт, импорт и сальдо торгового баланса с данными за 2017-2021гг. приведены в таблице 1

Таблица 1 – Результаты экономической деятельности Ирана за 2017-2021 гг. (в млрд. долл. США)

	2017г.	2018г.	2019г.	2020г.	2021г.
Товар ооборот	217,7	193,6	144,0	105,1	159,7
Экспо	110,6	100,2	66,6	46,6	82,2

рт					
Импо	107,1	93,4	77,4	58,5	77,5
рт					
Сальд	3,5	6,8	-10,8	-11,9	4,7
о					

Исходя из результатов экономической деятельности можно сказать, что товарооборот за 5 лет уменьшился с 217,7 млрд. долл. США за 2017 г. до 159,7 млрд. долл. США в 2021 г. Наибольший спад виден в 2019 и 2020 годах, что связано с эпидемиологической обстановкой в мире из-за Covid-19, но уже в 2021 г. имеет место увеличение товарооборота а, в будущем ожидается возвращение на позиции 2017 г. и дальнейший его рост. Говоря об экспорте товаров видно, что он уменьшился с 110,6 млрд. долл. США за 2017 г. до 82,2 млрд. долл. США за 2021 г. Импорт уменьшался в период с 2017 г. по 2020 г. с 107,1 млрд. долл. США до 58,5 млрд. долл. США, но уже в 2021 г. он начинает возрастать и по итогам 2021 г. превысил показатели 2019 г. составив 77,5 млрд долл. США. Говоря о сальдо торгового баланса видно, что до 2020 г. он уменьшался, а в 2019-2020 гг. вообще составлял отрицательные значения: так, в 2019 г. сальдо составило -10,8 млрд. долл. США, в 2020 г. - 11,9 млрд. долл. США. Но уже в 2021 г. показатель снова стал положительным и составил 4,7 млрд. долл. США [5].

В таблице 2 представлены основные страны экспортеры и импортеры товаров из (в) Иран и их доля в общих объемах экспорта и импорта.

Таблица 2 – Основные страны экспортеры, импортеры и их доли в общем объеме импорта и экспорта из (в) Иран в 2020 году [4]

Страны	Импорт в %	Страны	Экспорт в %
Китай	24,0	Китай	23,1
ОАЭ	23,8	Ирак	12,1
Турция	10,7	Турция	4,32
Индия	5,2	Афганистан	4,26
Германия	4,5	ОАЭ	2,9
Великобритани	2,52	Индия	2,4
я			
Россия	2,51	Пакистан	1,7
Швейцария	2,2	Индонезия	1,6
Нидерланды	2,17	Россия	1,22
Италия	1,67	Таиланд	1,2
Сингапур	1,44	Оман	0,76
Южная Корея	1,39	Азербайджан	0,7
Остальные	17,9	Остальные	43,6
страны		страны	

Иран принимает активное участие в международных организациях. Он является членом более 40 международных организаций в том числе ООН с 1945 года, членом ОИК, ОПЕК, SAARC (Ассоциации регионального сотрудничества Южной Азии). Кроме этого, Иран стремится активно участвовать и в региональных экономических организациях. По его инициативе была восстановлена работа Организации экономического сотрудничества (ОЭС). До санкционного периода Организация действовала активно, Иран являлся инициатором транспортных проектов. Несмотря на то, что страна стремится максимально развивать внешнеэкономические связи с соседями по региону, региональный рынок не сможет стать полноценной заменой западному рынку. Иран является страной с открытой экономикой, которая нуждается не только в рынках сбыта для своих энергоресурсов, но и в поставках оборудования, компонентов для промышленного производства и технологий, составляющих подавляющую часть иранского импорта. Европейские страны, создали INSTEX- финансовый механизм для расчетов с Ираном. Но пока реальных успехов от этого финансового канала нет, хотя сама позиция Европы важна и означает правовую и политическую поддержку Ирана, что не может положительно сказаться и на связях с Ираном региональных стран.

Таким образом можно сказать, что Иран и в дальнейшем будет одним из актуальных и важных как политических, так и экономических партнеров для разных стран. Самодостаточность экономики Ирана очевидна как во внешнеэкономических отношениях, так и в идеологическом плане. Но в тоже время сложившаяся в переднеазиатском регионе геополитическая ситуация выдвигает в качестве приоритетной задачу формирования «большого экономического пространства» на основе постепенной и все более тесной политико-экономической интеграции Ирана с Туркменистаном, Таджикистаном, Арменией, Грузией, Оманом, ОАЭ, Йеменом, а затем Сирией и Афганистаном. Эти страны пока формально не вовлечены в иные экономические сообщества, имеющие реальное содержание, испытывают долговременную заинтересованность в Иране как политическом и экономическом партнере. Кроме того, эти страны имеют четкую экономическую ориентацию - сырьевую или технологическую, а их участие в гипотетическом новом экономическом сообществе создаст

весьма компактное и целостное пространство, что послужит реальной базой для его последующего расширения [2].

Список литературы

1. Внешнеэкономические связи азиатских государств (на примере Индии, Ирана и Турции) // Галищева Н.Г., Мамедова Н.М., Масумова Н.Р. М. МГИМО. – 2019.- 167с.
2. Внешнеэкономические связи Ирана в регионе / Н.М.Мамедова // «Мировое и национальное хозяйство» / Институт востоковедения РАН, МГИМО. М. – 2019. №2-3(48). – С. 1 – 18.
3. Современное состояние и вызовы экономического развития Исламской Республики Иран / Н.И. Иллерицкий // «Иновации и Инвестиции». – 2018. №1. – С. 64 – 67.
4. Iran import, export and trade partners [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Iran's Top Imports 2020 (worldstopexports.com) (дата обращения 11.03.2023).
5. World Bank Database, 2023. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://data.worldbank.org> (дата обращения 09.03.2023).

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЗАИМНОЙ ТОРГОВЛИ ГОСУДАРСТВ СНГ В РАМКАХ УСЛОВИЙ ЗОНЫ СВОБОДНОЙ ТОРГОВЛИ

Шестакова Ангелина Ивановна, 3 курс, факультет мировой экономики и права

Сибирский государственный университет путей сообщения

Витюк Владимир Васильевич – научный руководитель, кандидат юридических наук, доцент

За более чем 30 лет с даты основания Содружества Независимых Государств (далее - СНГ) взаимодействие стран-участниц Содружества во всевозможных сферах экономического и политического сотрудничества перешло на более высокий уровень.

В экономической сфере наработана обширная международно-правовая база развития торгово-экономических отношений. Функционируют Экономический совет, Экономический Суд, Комиссия по экономическим вопросам при Экономическом совете СНГ. Среди более чем 70 действующих органов отраслевого сотрудничества СНГ следует отметить Электроэнергетический Совет, Совет по железнодорожному транспорту, Координационное транспортное совещание, Региональное содружество в области связи, Совет руководителей таможенных служб, Межправительственный совет по вопросам агропромышленного комплекса, Межгосударственный совет по антимонопольной политике [1].

Если коснуться позитивных результатов экономического сотрудничества, то стоит отметить укрепление национальных экономик, также проведение социально-экономических реформ, создание правовых и экономических условий для свободного перемещения граждан и товаров по всей территории СНГ. Более того, страны-участники СНГ приняли стратегию развития СНГ до 2030 года. Выполнение настоящей Стратегии будет осуществляться на основе планов мероприятий по ее реализации, которые охватывают два этапа: первый этап – 2021–2025 годы и второй этап – 2026–2030 годы [4].

Однако, несмотря на непростое положение некоторых стран – участниц СНГ на мировых рынках, прогнозируется положительная динамика взаимной торговли стран СНГ. Данная динамика основана на улучшении конъюнктуры экспортных рынков некоторых стран СНГ (к примеру, экспорт РФ нефти, газа и других сырьевых ресурсов).

По итогам 2021 года товарооборот России со странами СНГ вырос на треть по сравнению с 2020 годом (73,58 млрд долл. США) до 96 млрд долл. США. При этом, доля стран – участниц СНГ во внешней торговле РФ не претерпела существенных изменений: в 2020 году она составила 12,9%, а в 2021 – 12,2%. Со странами ЕАЭС товарооборот увеличился на 33% до 73 млрд долл. США (51,69 млрд долл. США в 2020 году) [2].

Повышение российского экспорта в страны СНГ по итогам 2021 года составило 32,9% (до 64,5 млрд долл. США) (48,59 млрд долл. США в 2020 году) (таблица 1) [3].

	2020 год, %	2021 год, %
топливно-энергетические товары	24,7	26,4
металлы и изделия из них	13,8	14,4
химическая промышленность	14,0	14,1
продовольственные товаров и сырье для их производства	13,6	12,7
машины и оборудования	19,3	18,3

Таблица 1 - Товарная структура экспорта РФ в страны СНГ за 2020 и 2021 гг., % [3].

Анализируя динамику внешнеторгового оборота РФ со странами СНГ, можно увидеть, что с переменным успехом самые высокие показатели были достигнуты в 2008 и 2012 годах. Начиная с девяностых

оборот РФ и СНГ постепенно возрастал, однако после кризиса 2008 года, в 2009 году резко снизился. Также в последние годы оборот РФ с СНГ не имеет определенную тенденцию роста/падения в своем развитии. Это обусловлено множеством факторов, к примеру, влияние коронавируса, значительное сокращение торговли РФ с Украиной, ослабление курса валют стран СНГ и т.д. (Рисунок 1) [8, с. 99, 6].

А СТРАН	ЭКСПОРТ, млн долл США		ИМПОРТ, млн долл США		Итого товарооборот, млн долл США	
	2020 г.	2021 г.	2020 г.	2021 г.	2020 г.	2021г.
АЗЕРБАЙДЖА Н	2074,6	2323,0	813,8	1031,7	2889	3355
АРМЕНИЯ	1660,5	1893,0	646,5	710,0	2307	2603
БЕЛАРУСЬ	16939,8	23281,9	13156,7	16224,9	28585	38427
КАЗАХСТАН	14051,5	18477,7	5054,8	7143,3	19106	25621
КЫРГЫЗСТАН	1456,9	2153,7	240,2	333,3	1697	2487
МОЛДОВА, РЕСПУБЛИКА	954,1	1755,4	353,2	412,4	1307	2168
ТАДЖИКИСТ АН	795,5	1114,1	42,6	98,4	838	1213
ТУРКМЕНИСТ АН	649,5	725,4	320,7	139,7	970	865
УЗБЕКИСТАН	4659,6	5204,9	1221,8	1694,8	5881	6900



Рисунок 1 - Динамика внешнеторгового оборота РФ и стран СНГ за 1992-2021 гг. [6]

Несмотря на то, что координационные полномочия в сферах торговли и финансов являются таковыми лишь номинально в виду добровольной основы СНГ и фактического отсутствия наднациональных органов, стоит отметить, что попытки совместного регулирования вопросов экономики в области торговли и финансов привели к созданию ряда новых форматов и интеграционных объединений.

Таможенный Союз, а позже и ЕАЭС смогли избавиться от ряда таких недостатков, свойственных СНГ, как невозможность проведения согласованной внешнеторговой и таможенно-тарифной политики, а также создания общих рынков [7, с. 64].

Исходя из данных таблицы, можно сделать вывод о том, что все показатели экспорта России со странами СНГ в 2021 году увеличились в сравнении с прошлым годом. Аналогичная ситуация обстоит и с импортом России и стран СНГ в 2021 году (Таблица 2) [9].

Таблица 2 – Статистика объема взаимной торговли стран СНГ, млн долл. США [9]

Таким образом, взаимная торговля государств СНГ тесно связана с состоянием мировых экономик, политических и социальных сфер этих государств. С переменным успехом наблюдается в целом положительная тенденция. Большинство показателей торговли РФ и СНГ являются положительными, так как определенные страны СНГ на данный момент состоят в ЕАЭС.

Список литературы

1. Аналитический доклад «Основные итоги 2021 года в международном измерении». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121497/ (дата обращения: 17.04.2023).
2. ФТС России: данные об экспорте-импорте России за январь-декабрь 2021 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://customs.gov.ru/press/federal/document/325325> (дата обращения: 17.04.2023).
3. Внешняя торговля России: итоги 2021 года. Официальный сайт ФТС России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://customs.gov.ru/statistic> (дата обращения: 17.04.2023).
4. Решение Совета глав правительств СНГ от 29 мая 2020 года о Стратегии экономического развития Содружества Независимых Государств на период до 2030 года. // Единый реестр правовых актов и других документов Содружества Независимых Государств- [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cis.minsk.by/reestr2/doc/6229#text> (дата обращения: 17.04.2023).
5. Основные показатели Российской Федерации годы (с 1994 г.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/statistics/vneshnyaya_torgovlya (дата обращения: 17.04.2023).
6. Медведев И.В. Экономико-теоретические проблемы исследования экономических интеграционных процессов на постсоветском пространстве на примере СНГ // Теоретическая экономика. - 2020. - №2. - С. 60-66.
7. Супрунович Б. П. Внешняя торговля России в 90-е годы (развитие, регулирование, проблемы) // Финансы: теория и практика. - 1997. №4. – С. 95-105.
8. О внешней торговле в 2021 году. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/11193> (дата обращения: 17.04.2023).

ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ ВОЕННЫХ РОСГВАРДИИ

Шульцас Руслан Сергеевич, курсант 3 курса

Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева, национальной гвардии
Российской Федерации

Кононов Алексей Николаевич – научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент

Военные вузы войск национальной гвардии Российской Федерации (далее по тексту вузы Росгвардии) при отборе абитуриентов, нацелены на прием

курсантов, обладающих определенными правовыми знаниями и сформированной правовой культурой [1]. Вместе с тем необходимо отметить, что отдельные выпускники средне- и средне-специальных учреждений не обладают требуемыми качествами, а порой проявляют правовой скепсис и нигилизм [2. С. 92].

В связи с этим немалую роль играют вопросы формирования элементов правового сознания и правовой культуры юношей на уроках непосредственно связанных с правовой компонентой [3. С. 35]. К числу таковых, прежде всего, возможно отнести учебную дисциплину «Обществознание». Но необходимо учитывать, что ряд правовых тем рассматривается в общеобразовательном курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Однако курсу ОБЖ в учебном процессе недостаточно уделяется внимания. На самом деле дисциплина ОБЖ обладает большим потенциалом в решении многих проблем, в том числе в области формирования правовой культуры будущих курсантов военных вузов

Росгвардии. Равно этому изучение ряда тем курса ОБЖ дает возможность курсантам иметь более глубокое знание о проблемах, относящихся к пониманию роли и места государства в решении политических, экономических, социальных и иных задач, к обеспечению национальной безопасности, к деятельности государственных властных институтов, имеющих отношение к ликвидации чрезвычайно-опасных происшествий, природных и техногенных факторов, социальных катаклизмов и проявлений, в том числе экстремистских и террористических актов. В связи с этим на занятиях ОБЖ обучаемым

прививаются знания о правовых основах национальной безопасности России, о воинской обязанности и прохождении военной службы. Таким образом, изучение многих тем в курсе ОБЖ имеют прямое отношение к процессу правового

воспитания и формирования правовой культуры [4. С.123].

На основании вышеизложенного возможно сформулировать вопросы, которые стоят перед преподавателями ОБЖ:

- выработка у обучаемых понимания важности правового регулирования вопросов ОБЖ;
- развитие знаний о правах и обязанностях, а также об ответственности за допущенные правонарушения;

- воспитание убежденности в верности правомерного поведения [5. С. 87].

Из выше перечисленных направлений ОБЖ наиболее значимыми являются вопросы, связанные с изучением темы «Воинская обязанность».

Вот не полный перечень проблем анализируемых на данных уроках: организация воинского учета:

- постановка на воинский учет;
- медицинское освидетельствование;
- призыв на военную службу и порядок ее прохождения;
- увольнение с военной службы и пребывание в запасе и др [6. С. 135]

Перечисленные вопросы изучаются на основе анализа положений федеральных законов «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ и «Об альтернативной гражданской службе» от 25.07.2002 № 113-ФЗ, а тематика ответственности за уклонение от прохождения военной службы – на основе соответствующих статей Уголовного кодекса РФ.

По заявленным вопросам занятия могут проводиться в самых разнообразных формах, от классической лекции до самостоятельного изучения нормативно-правовой базы, с последующим решением тематических заданий.

Важной для формирования правовой культуры будущих курсантов вузов Росгвардии является тема «Семья в современном обществе. Законодательство и семья». Значительный вклад в формирование правового сознания будущих воинов войск правопорядка вносят темы: «Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации» и «Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности» [7. С. 55].

Как правило, уроки по указным темам сопровождаются изучением положений федеральных законов «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ, «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.07.2002 № 114-ФЗ, а также соответствующих статей Уголовного кодекса Российской Федерации. Таким образом, в содержании тем, рассматриваемых в курсе ОБЖ содержатся материалы, способные заложить основу правовых знаний в области национальной безопасности, воинской обязанности и военной службы,

ответственности за нарушение указанных норм и многих других важных тем для служебно-боевой деятельности будущих офицеров войск правопорядка.

Список литературы

1. Основы государственной политики 1. Российской Федерации в сфере развития правовой грамотности и правосознания граждан (утв. Президентом РФ 28.04.2011 № Пр1168). // Российская газета. 2011. 14 июля.
2. Антонян, Ю.М. Состояние и причины преступности несовершеннолетних в России / Ю.М. Антонян, М.В. Гончарова. – Текст : непосредственный // Вестник МГОУ. Серия: Юриспруденция. – 2018. – №2. – С. 87-100.
3. Харников, М.В. Сущность и структура правовой культуры подростка как результат социального воспитания и правового просвещения / М.В. Харников. – Текст : непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – №5 (175). – С. 30-36.
4. Гаджиева, П.А. Правовое образование подрастающего поколения: отечественный и зарубежный опыт / П.А. Гаджиева, Р.В. Раджабова. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – №5 (78). – С. 122-124.
5. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – М.: Просвещение, 2014. – 96 с.
6. Сергеева, Б.В. Система формирования правовой культуры младших школьников в языковом образовании / Б.В. Сергеева, Е.Э. Гордиенко. // Перспективы науки и образования. – 2018. – №1 (31). – С. 134-142.
7. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 69 с.

ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО ЕАЭС И КНР И ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ В СОВРЕМЕННЫХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Шутова Анастасия Петровна, 3 курс, кафедра «Таможенное дело»
Сибирский государственный университет путей сообщения

Витюк Владимир Васильевич – научный руководитель, кандидат юридических наук, доцент

ЕАЭС и Китай являются двумя крупнейшими экономическими «гигантами» в мире. А торгово-экономическое партнерство между Россией, как главным представителем ЕАЭС, и Китаем имеет огромное значение для мировой экономики и геополитической ситуации в мире. В последние годы торгово-экономические отношения между Россией и Китаем стали еще более актуальными в свете изменяющейся глобальной экономической и политической ситуации. В частности, санкции со стороны США и Европейского союза привели к тому, что Россия и Китай стали искать новые пути развития своей экономики и сотрудничества друг с другом. Также стоит отметить, что торгово-экономическое партнерство России и Китая имеет большое значение в контексте реализации крупных международных проектов, таких как "Один пояс, один путь" и создание Евразийского экономического союза. Кроме того, в условиях пандемии COVID-19 торгово-экономические отношения между Россией и Китаем приобрели еще большую актуальность. В связи с ограничениями на перемещение людей и товаров, многие компании вынуждены были искать новые пути сотрудничества и поставок товаров. В этом контексте торгово-экономическое партнерство между Россией и Китаем может стать важным фактором в поддержании экономической стабильности в регионе и в мире в целом.

25 октября 2019 года вступило в силу Соглашение о торгово-экономическом сотрудничестве между Евразийским экономическим союзом и его государствами-членами, с одной стороны, и Китайской Народной Республикой, с другой стороны (далее – Соглашение) было подписано 17 мая 2018 года. Данное Соглашение создает правовую базу торгово-экономического взаимодействия. В охват Соглашения входят вопросы таможенного сотрудничества, технических барьеров в торговле, санитарных и фитосанитарных мер, мер торговой защиты, вопросы электронной торговли, интеллектуальной собственности, конкуренции и государственных закупок, а также отраслевого сотрудничества [1].

Положения Соглашения концептуально включают два компонента: «здесь и сейчас» и «задел на будущее». Положения компонента «здесь и сейчас» закрепляют широкий перечень правовых гарантий, предсказуемых условий доступа и обращения товаров на рынке посредством повышения уровня транспарентности систем регулирования и упрощения торговых процедур. Положения компонента «задел на будущее» касаются развития кооперационного отраслевого сотрудничества между ЕАЭС и КНР, который предусматривает практическое взаимодействие с учетом действующих и планируемых стратегий и программ отраслевого развития.

Соглашением предусмотрено создание Совместной Комиссии на Министерском уровне, в задачи и полномочия которой входит рассмотрение любых вопросов, связанных с применением Соглашения, а также контроль работы всех комитетов и органов, созданных в рамках Соглашения. Кроме того, закрепление юридических гарантий в форме «режимных» статей Соглашения создает предпосылки для дальнейшего

недискриминационного режима торговли с Китаем в отношении товаров, произведенных в рамках концепции «сделано в ЕАЭС», а также закладывает основу для заключения более масштабных и глубоких договоренностей в будущем [2, с.6].

Немаловажно отметить, что РФ занимает ведущую позицию в статистике товарооборота между КНР и ЕАЭС.

Необходимо уточнить, что для случаев, когда взаимодействие между странами осуществляется в режиме свободной торговли, есть смысл определить, какое из понятий шире: «режим свободной торговли» или «преференциальный тарифный режим». Поскольку режим свободной торговли (к примеру, для торговых отношений между ЕАЭС и СРВ) предусматривает помимо тарифных преференций и иные меры таможенного регулирования перемещения товаров (к примеру, применение тарифных квот, количественных ограничений, мер торговой защиты, импортного лицензирования, триггерных защитных мер и др.), то условия перемещения товаров, ограниченные применением тарифных преференций (преференциальный тарифный режим), являются его составной частью.

В последние годы активизировалась работа по институционализации экономического сотрудничества между Россией, ЕАЭС и КНР. Переговоры с КНР велись по двум направлениям:

- 1) непререференциальное соглашение о торгово-экономическом сотрудничестве между ЕАЭС и КНР
- 2) преференциальное соглашение по услугам и инвестициям между Россией и КНР.

Одновременное ведение переговоров по двум направлениям было обосновано разделением полномочий в области регулирования торговли и инвестиций государств-членов ЕАЭС на национальном и наднациональном уровнях. Участие России в Евразийском экономическом союзе и образование единой таможенной территории предполагают, что часть вопросов регулирования торговли вынесена на наднациональный уровень [3, с.17].

Так же, было принято решение начать переговоры по непререференциальному соглашению между ЕАЭС и КНР. Соглашение было подписано 17 мая 2018 г. Документ включает широкий спектр вопросов, взаимные договоренности и скоординированное регулирование которых будут способствовать повышению эффективности и упрощению взаимного сотрудничества между ЕАЭС и КНР. В частности, соглашение предусматривает: 1) упрощение процедур торговли (например, обеспечение возможностей для электронного декларирования, выпуск товаров в максимально короткий срок); 2) повышение транспарентности и работу по взаимному признанию стандартов, технических регламентов и процедур оценки соответствия; 3) защиту прав интеллектуальной собственности (в том числе в цифровой среде); 4) регулирование электронной коммерции (в том числе стимулирование использования и взаимного признания методов электронной аутентификации, использование электронных документов, защиту прав потребителей и персональных данных, повышение транспарентности); 5) сотрудничество в области госзакупок (в том числе обеспечение доступа к информации в сфере закупок).

В 2018-2019 гг. были подписаны такие документы, как Соглашение о торгово-экономическом сотрудничестве между ЕАЭС, его государствами-членами и КНР, Соглашение о международном автомобильном сообщении между Российской Федерацией и КНР, а также Соглашение об обмене информацией о товарах и транспортных средствах международной перевозки, перемещаемых через таможенные границы Союза и КНР.

Несмотря на то, что система таможенно-тарифного регулирования в ЕАЭС имеет достаточное нормативно-правовое обеспечение, можно выделить определенные проблемы и недостатки, возникающие при торговле с Китаем.

Из-за многочисленных различий между программой «Один пояс – один путь» и целями ЕАЭС, большинство основных проблем оставалось нерешенными до подписания соглашения. Это усложнило интеграцию и увеличило риски сторон. Ниже перечислим и опишем основные проблемы, существующие в настоящее время.

Во-первых, различия в работе механизма. Инициатива «Один пояс – один путь» существенно отличается от направлений развития Евразийского экономического союза. Здесь больше внимания уделяется экономическим целям и роли правительства. Евразийский экономический союз имеет очевидные интеграционные характеристики, причем ведущим является российское государство, а внутренняя интеграция исключает внешнюю изоляцию.

Во-вторых, с одной стороны способность стран к взаимодействию в силу исторического опыта, с другой – проблема готовности к этому процессу. Объективная реальность Китая – это высокая численность населения, большой объем экономики, быстрые темпы роста и высокая конкурентоспособность. На данном этапе Россия готова на тесное сотрудничество с Китаем, но имеет опасения в части открытия зоны свободной торговли. Беспокойство связано с тем обстоятельством, что дешевые китайские товары окажут влияние на внутреннюю часть российского рынка.

В-третьих, перспективы экономического сотрудничества. Развитие китайско-российских отношений является первоочередной задачей альянса. Однако существуют структурные противоречия: политическое взаимное доверие все время растет, сотрудничество в области региональной безопасности также постоянно укрепляется, а экономическое сотрудничество несколько уступает этим тенденциям.

В-четвертых, различие в стандартах технического обслуживания. Стандарт обслуживания продукта, процесс управления строительством также отличается, это оказывает существенное влияние на стыковку конкретных проектов ЕАЭС, России, КНР.

В-пятых, проблема недостаточного опыта экономического сотрудничества в современных условиях хозяйствования. В рамках инициативы «Один пояс – один путь» и деятельности Евразийского экономического союза существует множество разноплановых проектов, но ни один из них до сих пор не реализован и не продвигается.

По поводу данных существующих проблем, касающихся программы «Один пояс – один путь» следует придерживаться позиции китайского профессора Сян Цзие, который предлагает следующие способы их решения: 1) В полной мере использовать механизм встречи лидеров и укреплять политическое взаимное доверие у руководства; 2) Усилить участие корпоративного сообщества. Именно правительства различных стран должны поощрять участие малого и среднего бизнеса в реализации совместных проектов; 3) Совместно обсудить сотрудничество между аналитическими центрами различных объединений и начать формирование базы данных в установленном законом порядке; 4) Укрепить взаимодействия со СМИ и содействие пониманию происходящих интеграционных процессов. Создание механизма формирования отчетности о международном сотрудничестве СМИ; 5) Ускорить строительство транспортной инфраструктуры, включая железнодорожное сообщение; 6) Содействовать инвестициям и упрощению процедур торговли [4, с.172]. Для этого России и Китаю на взаимовыгодной основе требуется: 1. ввести льготные инвестиционные механизмы и обеспечить их правовой базой; 2. определить правила избежания бизнеса от двойного налогообложения; 3. разработать инструменты оценки различных рисков, от реализации совместных проектов; 4. укреплять сотрудничество в области пограничного, таможенного, инспекционного контроля качества, транзита, транспорта и электронной коммерции; 5. активно создавать платформу для обслуживания финансовых расчетов; совершенствовать правовую систему расчетных отношений; 7) Создать платформу финансирования: 1. максимально использовать функцию многостороннего финансирования; 2. учредить фонды комплексного развития; 3. установить единую систему расчетов [5, с.535].

На данном этапе становится ясно, что национальным экономикам государств Союза вряд ли удастся выстоять, если рынки для Китая все же откроют. В результате для России и ЕАЭС на данном этапе главным приоритетом является сохранение и укрепление нынешних позиций. Сейчас важно всеми силами сберечь тот рынок, что у нас есть, и продолжить становление внутреннего рынка: каждого государства Евразийского союза в целом и России, в частности.

Ситуация, вызванная пандемией, напротив, подталкивает к возможности развития внутренней инфраструктуры регионов, налаживании требуемого производства. Больше того, важно обратить внимание на непосредственное изготовление продукции в России, а не получение недорогих компонентов в Китае для сборки готовой продукции в России.

Список литературы

1. Соглашение о торгово-экономическом сотрудничестве между Евразийским экономическим союзом и его государствами-членами, с одной стороны, и Китайской Народной Республикой, с другой стороны – URL: <https://eec.eaeunion.org> (дата обращения: 06.02.2023). – Режим доступа: Евразийская экономическая комиссия.
2. Оболенский В. П. Либерализация и протекционизм в международной торговле / В. П. Оболенский // Российский внешнеэкономический вестник. – 2013. – № 3. – С. 3–18.
3. Алиев Т. Упрощение торговых процедур между ЕАЭС и Китаем в рамках соглашения о торгово-экономическом сотрудничестве / Т. Алиев, Т. Флегонтова // Экономическое развитие России. – 2018. – Т. 25. – № 7. – С. 16–19.
4. Воронцова Н. А. Либерализация и упрощение процедур торговли: два пути к одной цели / Н. А. Воронцова, И. А. Климова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Право. – 2021. Т. 12. – № 1. – С. 167–183
5. Ван Д. Интеграция торгово-экономических интересов России и Китая: проблемы, пути решения / Д. Ван, Н. Г. Викторова // Неделя науки СПбПУ. – 2019. – С. 533–535.

К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ КОНСТИТУЦИОННО-ПРАВОВЫХ ОСНОВ ПРАВА НАСЛЕДОВАНИЯ

Шушакова Евгения Васильевна, магистрант первого курса, юридический факультет
Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Раздьяконова Евгения Владимировна - научный руководитель, кандидат юридических наук

В условиях динамичного развития общественной жизни существует постоянная необходимость развития всех отраслей права. Институт наследования в Российском праве всегда занимал и продолжает занимать важное место. Однако все большую актуальность вопросы, затрагивающие право наследования приобретают в современном мире. Считается, что сопряжено это с активным развитием рыночных отношений, а также закреплением права частной собственности за гражданами. Конституция Российской Федерации, в соответствии с пунктом 4 статьи 35, гарантирует одно из важнейших гражданских прав - право наследования [1]. Как указал Конституционный Суд Российской Федерации в Постановлении от 16 января 1996 года N 1-П, данное право обеспечивает гарантированный государством переход имущества, принадлежавшего умершему (наследодателю), к другим лицам (наследникам) и включает в себя два правомочия: право наследодателя распорядиться своим имуществом на случай смерти и право наследников на его получение [2].

Поиски, а также изучение конституционных основ и начал права наследования связаны с определяющей и ведущей ролью Конституции в законодательной структуре нашего государства, особенно таких норм, которые закрепляют комплекс личных прав и свобод человека и гражданина, и их приоритетное значение. В науке конституционного права вопросам гарантии прав и свобод человека и гражданина, в том числе и в сфере наследования, уделяется достаточное внимание [4, С. 352]. Круг объектов, которые могут переходить в порядке наследования, за последнее время значительно расширился, что явилось своего рода материальной основой для полной реализации прав и свобод в сфере наследования. Современный этап конституционно - правового регулирования характеризуется демократическим, правовым подходом к регулированию экономических основ конституционного устройства государства, признание разных форм собственности, что соответственно позволяет широкому кругу объектов имущества, переходить в порядке наследования. В контексте изучаемых правоотношений, стоит сказать и о принципе равенства, провозглашенном статьей 19 Конституции Российской Федерации. Данный принцип является одним из наиболее важных и универсальных конституционных принципов, который должен затрагивать любые конституционно – правовые отношения. Обратившись к практике Конституционного Суда, можно заметить, что принцип равенства находится во главе правовых позиций высшего судебного органа конституционного контроля Российской Федерации. В отношении права на наследование конституционный принцип равенства прав и свобод человека и гражданина, а также запрета на любые формы ограничения прав граждан означает равный подход государства к равным субъектом наследственных правоотношений, государство не вправе вводить необоснованные ограничения наследственных прав отдельных лиц или неравный режим их реализации в идентичных ситуациях и отношениях.

Кроме того, в качестве условия действительности всех прав и свобод, в том числе и наследственных, их полной реализации и охраны является высокий уровень правовой культуры граждан. К сожалению, при её низком уровне, граждане зачастую не обладают достаточным знанием о своих правах, что порождает большие затруднения в реализации и защите прав, в том числе и наследственных. Конституционно - правовые гарантии защиты права наследования включают в себя, в том числе и меры, направленные на недопущение, предупреждение нарушений исследуемого права, установление общего правового режима, меры по восстановлению уже нарушенного права наследования, а также, процедурно-процессуальные формы реализации вышеназванных мер. По мнению С. А. Авакьяна «гарантии конституционных прав и свобод требуют финансово-экономической основы, обязательного исполнения законов, создания реальных процессуальных методов реализации и защищенности; все обозначенное требует формирования целой государственной программы» [3, С. 228].

В заключение, можно сказать, что конституционно - правовое регулирование права наследования играет важную роль в правовой сфере в целом, а также в реализации прав и свобод человека и гражданина, таким образом, участники наследственных правоотношений реализуют свои права и волю по поводу принадлежащих им имущественных прав.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации : принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г. [с учетом поправок, внесенных Законами Рос. Федерации о поправках к Конституции Рос. Федерации от 30 дек. 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 дек. 2008 г. № 7-ФКЗ, от 5 февр. 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ, от 14 марта 2020г. №1-ФКЗ] // Российская газета. — 2020. — № 144. — Ст. 4398.
2. Постановление Конституционного Суда РФ от 16 янв. 1996 г. № 1-П «По делу о проверке конституционности частей первой и второй статьи 560 Гражданского кодекса РСФСР в связи с жалобой гражданина А.Б. Наумова» // Собрание законодательства Российской Федерации. - 1996. – № 4. Ст. 408.
3. Авакьян, С. А. Конституционное право России. Учебный курс: учеб.пособие: в 2 т. Т.1. - 7-е изд. / С. А. Авакьян. перераб. и доп. — Москва: Норма: ИНФРА-М, 2021. - 864 с.
4. Крусс, В.И. Теория конституционного правопользования / В.И. Крусс. – Москва: Норма, 2007. – 752 с.

ПРОБЛЕМЫ В ВОПРОСАХ КОНСТИТУЦИОННО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Щапов Максим Викторович 2 курс, юридический факультет

Новосибирский государственный аграрный университет

Демидов Геннадий Константинович – научный руководитель, старший преподаватель

Конституция Российской Федерации (далее – Конституция РФ) закрепляет правовые основы экономической организации общества, определяет главное содержание и общую направленность развития экономических отношений, тем самым придавая ей качество «конституционной экономики». От состояния экономики страны в решающей степени зависит обеспечение действия Конституции РФ. В свою очередь, оптимальное конституционное регулирование экономики в значительной мере предопределяет эффективность ее развития. Экономические основы конституционного строя определяют фундамент экономики страны. Так, содержание Конституции РФ (ст. 8) определяет, что в РФ гарантируются единство экономического пространства, свободное перемещение товаров, услуг и финансовых средств, поддержка конкуренции, свобода экономической деятельности. В целом характеристика экономического строя, заложенная указанной конституционной нормой, соответствует сложившимся представлениям о современной рыночной экономике – экономике, которую можно охарактеризовать как форму организации хозяйства, основанную на товарно-денежных отношениях, многообразии форм собственности, экономической свободе и конкуренции хозяйствующих субъектов в сфере производства и реализации товаров и услуг. Где рыночная экономика представляет собой наиболее универсальную модель хозяйствования, создающую условия для максимального экономического эффекта на макроуровне и на микроуровне [1].

Конституционно-правовые категории экономической системы России. Под экономическими основами конституционного строя следует понимать такие его основополагающие принципы, которые закрепляют единство экономического пространства, свободу экономической деятельности, гарантии права собственности и равенства правовой защиты всех её форм, поддержка конкуренции и ограничения монополистической деятельности, а также соотношение регулирующей экономической роли государства и свободы хозяйственной деятельности, в целях обеспечения экономической безопасности государства. Таким образом, конституционный институт основ экономического строя представляет собой обособленную и внутренне устойчивую систему взаимосвязанных групп конституционных норм, регулирующих важнейшие отношения в сфере собственности, производства, обмена, распределения и потребления материальных и духовных благ норм и обусловленную объективными закономерностями экономического развития общества. Экономическую основу конституционного строя РФ составляет находящееся в стадии становления социальное рыночное хозяйство, в рамках которого производство и распределение товаров и благ осуществляется посредством рыночных отношений, участниками выступают частные субъекты хозяйствования, находящиеся между собой в отношениях конкуренции. РФ поддерживает эту конкуренцию, принимает меры к предотвращению монопольных привилегий и осуществляет соответствующий контроль. В РФ, – согласно нормативных положений Конституции РФ, – гарантируется единство субъектов, при этом запрещаются, создающие дискриминирующие или, напротив, благоприятствующие условия для деятельности отдельных хозяйствующих субъектов, если такие акты имеют своим результатом существенное ограничение конкуренции и ущемление интересов хозяйствующих субъектов. В целях предупреждения доминирующего положения отдельных хозяйствующих субъектов закон предусматривает осуществление предварительного государственного контроля за созданием, слиянием и присоединением союзов, ассоциаций, концернов и других предприятий, преобразованием органов управления и хозяйствующих субъектов в такие объединения, а также за созданием, слиянием, присоединением и ликвидацией акционерных обществ, товариществ с ограниченной ответственностью и других хозяйствующих субъектов. Закон предусматривает наличие государственного контроля соблюдения субъектами отношений антимонопольного законодательства при приобретении акций, паев, долей, участие в уставном капитале хозяйствующих субъектов. Создавая социальное рыночное хозяйство, Россия стремилась к тому, чтобы обеспечить свободу экономической деятельности, предпринимательства и труда, чтобы регулирование государством хозяйственной жизни осуществлялось в интересах человека и общества. Вместе с тем государство в различных формах несет ответственность за наиболее важные стороны организации производства и распределения в стране в целом. Речь идет в первую очередь о надежности снабжения населения всем необходимым; о гарантиях роста производства и обеспечения участия в производстве и распределении всех работоспособных лиц; о смягчении последствий нестабильности в экономике; о снятии внутреннего напряжения в регионах и между отдельными сферами жизни и группами людей.

Принципы конституционного строя. Обширная группа таких принципов отражает влияние государства на различные области общественной жизни. В РФ гарантируется единство экономического пространства, свободное перемещение товаров, услуг и финансовых средств, поддержка конкуренции, свободы экономической деятельности, определяемые конституционной нормой (ст.8). В Конституции РФ закреплены многообразие форм собственности и их равная защита. В РФ признаются и защищаются равным образом частная, государственная, муниципальная и иные формы собственности, которые установлены конституционной нормой (п. 2 ст. 8) и дополнены другой нормой (ст. 35), устанавливающей правило, в котором

право частной собственности охраняется законом, а каждый вправе иметь имущество в собственности, владеть, пользоваться и распоряжаться им как единолично, так и совместно с другими лицами. При этом никто не может быть лишен своего имущества иначе как по решению суда, а принудительное отчуждение имущества для государственных нужд может быть произведено только при условии предварительного и равноценного возмещения.

В экономической сфере жизни общества государство признает все формы собственности, в том числе и частную собственность, устанавливая принцип экономического плюрализма. В соответствии с ч.1 ст.8 Конституции РФ в нашем государстве гарантируются единство экономического пространства, свободное перемещение товаров, услуг и финансовых средств, поддержка конкуренции, свобода экономической деятельности. Государство отказалось от роли единого и единственного «командного пункта» в экономике, как это устанавливали советские Конституции 1936, 1977 г.г. Через монополию государственной собственности и единый государственный план экономического развития страны государство полностью подчиняло своим велениям деятельность экономических субъектов. Переход к рыночной экономике требует принципиального изменения роли государства в экономической жизни общества. Важную роль в обеспечении единства экономического пространства играет единство правового пространства, которое обеспечивается установлением правовых основ единого рынка, а также закрепление в Конституции РФ принципа верховенства федерального закона. Факторами обеспечения единства экономического пространства являются также установление основ федеральной политики и федеральных программ в области экономического развития РФ, единых стандартов, метрической системы, статистики и бухгалтерского учета, запрещение введения и эмиссии других денег, кроме рубля, который является денежной единицей РФ. Успешное функционирование рыночной экономики неразрывно связано с обеспечением свободы экономической деятельности, которая означает право граждан и их объединений на свободное использование своих способностей и имущества для предпринимательства и иной не запрещенной законом экономической деятельности [2 – С. 56].

Свобода экономической деятельности – необходимое условие формирования и функционирования рыночной экономики. Однако, поощряя свободу экономической деятельности, Конституция запрещает такую экономическую деятельность, которая направлена на монополизацию и недобросовестную конкуренцию. Для экономической системы РФ характерно многообразие форм собственности. Правовое регулирование отношений собственности осуществляется нормами ряда законодательных актов, центральное место среди которых принадлежит конституционным нормам, служащим основой для всего правового регулирования отношений собственности в стране. Конституционное регулирование отношений собственности имеет свою специфику. Она выражается в том, что главной его задачей является юридическое закрепление форм собственности, признаваемых и защищаемых государством. В России такими формами являются частная, государственная, муниципальная и другие формы собственности. Под частной собственностью понимается собственность граждан, их объединений, юридических лиц, не являющихся государственными и муниципальными организациями и предприятиями. Государственная собственность России выступает в виде федеральной собственности и собственности субъектов РФ. Муниципальная собственность представляет собой вид собственности, принадлежащей местному самоуправлению. По своему юридическому содержанию любая форма собственности означает право владения, пользования и распоряжения своим имуществом. Детально право собственности регламентировано положениями Гражданского законодательства [3].

При этом, необходимо отметить, что Конституция РФ гарантирует равную защиту всех форм собственности, в отличие от действовавшего в СССР законодательства, устанавливающего преимущества по защите социалистической (государственной) собственности, реализуя принцип единства квалификации и санкций за преступления против собственности, вне зависимости от собственника, обладающего этой собственностью. Таким образом, Российское законодательство охраняет собственность в ее различных формах на равных основаниях, а установленные конституционные нормы-принципы закрепляют экономическую систему в России, составляя такие группы как: свобода труда и экономической деятельности, многообразие и равенство различных форм собственности.

Механизм реализации конституционных основ экономической системы России. В действующих конституционных нормах реализована попытка создания более справедливого общественного и государственного строя, основанных на идеях конституционализма. Конституционализм, при этом характеризуется наличием системы ценностей по справедливому устройству общества, основанному на конституционных началах, которыми определены четкие границы и принципы взаимоотношений между обществом, государством и личностью. Современное представление о справедливом обществе неразрывно связано с понятиями социально-экономического прогресса, уровня экономического развития общества, экономического суверенитета государства, достойного уровня жизни человека и гражданина. Поэтому конституционализм, справедливость и экономическая система общества являются взаимосвязанными и взаимообусловленными понятиями. Правильно выбранная модель экономической системы представляет собой залог перспективного, поступательного развития общества и конституционного строя в целом. В Конституции РФ достаточно четко установлена разновидность модели рыночной экономики, причем с ярко выраженными либеральными чертами [2 – С. 70].

К либеральным чертам представляемой модели рыночной экономики можно отнести конституционно закрепленный принцип признания и защиты равным образом различных форм собственности (ч.2 ст.8) и приоритетность института частной собственности в конституционном перечне форм собственности,

определяемую конституционными нормами (ст.8, 9, 34, 35, 36, ч.1 ст.44), которые слагаются из пяти базовых факторов: установление в конституционном перечне форм собственности первенства частной собственности; закрепление конституционными нормами (ч.1 ст.8) важнейших принципов рыночной экономики, являющихся необходимой базой для существования и развития частной собственности; допуск конституционной нормой (ч.2 ст.9) частной собственности на землю и другие природные ресурсы, как объекты, относящиеся к национальному достоянию всего общества; отнесение конституционными положениями (гл. 2) права частной собственности к естественным правам человека, с раскрытием его экономического и правового содержания: «Каждый имеет право на свободное использование своих способностей и имущества для предпринимательской и иной не запрещенной законом экономической деятельности» (ч.1 ст.34), «каждый вправе иметь имущество в собственности, владеть, пользоваться и распоряжаться им как единолично, так и совместно с другими лицами» (ч.2 ст.35); закрепление широкого перечня гарантий по обеспечению права частной собственности, в котором оно охраняется конституционной нормой (ч.1 ст.35), по запрету экономической деятельности, направленной на монополизацию и недобросовестную конкуренцию (ч.2 ст.34), по отнесению к компетенции только суда возможности лишения кого-либо своего имущества (ч.3 ст. 35), по установлению гарантированных правил наследования (ч.4 ст.35). Конституционными нормами так же закреплены основные принципы рыночной экономики, при этом частная собственность не имеет социального обременения как в ряде современных государств, отсутствуют какие-либо значительные элементы регулирования экономики с учетом социальной природы государства (планирование, способы распределения национальных богатств и др.), не установлено ограничение в использовании важнейших объектов собственности, которые традиционно относятся к национальному богатству (земля, полезные ископаемые, уникальные исторические и культурные ценности и др.) [4 – С. 235].

При этом можно констатировать успех в применении конституционных основ либеральной модели экономической системы в Конституции РФ, которые стали в России политико-правовой базой для радикального переустройства экономических отношений, обеспечив демонтаж старой политико-экономической системы и задав направления для создания правового поля современной рыночной экономики, для принятия: Гражданского, Налогового, Земельного, Водного, Лесного, Бюджетного кодексов, законодательства о хозяйственных товариществах и обществах, о некоммерческих организациях, о конкуренции, о банкротстве, о финансовых рынках и рынке ценных бумаг, о банках и банковской деятельности и др.

Механизм реализации конституционно-правовых основ собственности. Закрепляя конституционно-правовой статус российского общества, российская конституция и конституционное право традиционно определяют основы экономической системы страны, хотя сами эти основы претерпели радикальные изменения. От допущения частной собственности в Конституции РСФСР 1918 года через полное ее отрицание в последующих конституциях Союза ССР (1924 г., 1936 г., 1977 г.) и РСФСР (1925 г., 1937 г., 1978 г.) вплоть до выдвижения на ее первое место в Конституции РСФСР 1978 года и в ныне действующей Конституции РФ – таковы крутые повороты конституционно-правового регулирования частной собственности как элемента экономической системы страны. В настоящее время конституционно-правовой перечень включает частную, государственную, муниципальную и иные формы собственности, определяемые конституционной нормой (ч.2 ст.8), относя к числу иных: собственность общественных и религиозных объединений, совместную собственность супругов, собственность крестьянского (фермерского) хозяйства и другие виды собственности, предусмотренные российским законодательством [4 – С. 249].

Конституционное право содержит открытый перечень форм собственности, не препятствуя появлению новых форм в соответствии с текущим законодательством. Конституционно-правовое регулирование прямо не предусматривает личную собственность граждан, но и не исключает возможность таковой. Гражданское законодательство относит гражданина к числу субъектов права собственности, то есть речь может идти о собственности как частной, так и личной. Однако категория "личной собственности" новым российском законодательством фактически не используется. Указание на наименование трех форм собственности в Конституции РФ не влечет за собой их особый статус, так как наряду с ними "признаются и защищаются равным образом" иные формы собственности. Юридическое значение конституционных наименований заключается только в том, что законодатель не может его изменить. Конституционное право не определяет содержание понятия "собственность". Этого не делают и другие отрасли права. Наиболее связанное с регулированием отношений собственности гражданское право определяет содержание права собственности как совокупность принадлежащих собственнику права владения, пользования и распоряжения своим имуществом (ст. 209) ГК РФ. В отличие от прежних действующая Конституция РФ не делает содержит положений о выделения объектного состава различных форм собственности. Это связано прежде всего с равноправным статусом этих форм. Однако федеральное законодательство фиксирует объекты, изъятые из гражданского оборота, которые могут находиться только в государственной собственности. При этом законом определяются виды имущества, которые могут находиться только в муниципальной собственности. При этом государственная собственность делится на федеральную собственность и собственность субъектов Российской Федерации.

Конституция РФ обходит стороной вопросы приватизации государственного и муниципального имущества. Между тем приватизация началась до принятия Конституции РФ, продолжается и в настоящее время. Отсутствие конституционного регулирования приватизации – одна из причин грубых ошибок и нарушений приватизации государственного и муниципального имущества. Первый закон о приватизации был принят в России 3 июля 1991 г. Он предусматривал приватизацию путем передачи гражданам именных

приватизационных вкладов, личных лицевого приватизационных счетов, использование других средств. Однако практика пошла по другому пути в соответствии с указами Президента РФ и актами Правительства РФ. Вместо именных приватизационных вкладов и личных счетов введены приватизационные чеки на предъявителя. В итоге большая часть населения страны либо продала эти чеки по низким ценам, либо вложила в предприятия, которые прекратили свое существование. Однако приватизация не принесла те экономические и социальные результаты, на которые была рассчитана (повышение эффективности производства, создание так называемого «среднего класса» из миллионов частных собственников и т.д.). Закон о приватизации государственного имущества и об основах приватизации муниципального имущества сделал определенным шаг в сторону приватизации как возмездного отчуждения государственной и муниципальной собственности в собственность физических и юридических лиц. С 2001 года действует закон о приватизации государственного и муниципального имущества, предусматривающий приватизацию «исключительно на возмездной основе» (ст.2), установив требования к государственной программе приватизации имущества, которая должна утверждаться федеральным законом, а также порядок и способы приватизации. В целом можно зафиксировать стремление законодателя к справедливому но более жесткому регулированию [2 – С. 100].

Конституционно-правовое регулирование экономической системы включает: *установление единого экономического пространства на всей территории РФ*, определяя это правило через закрепление в конституционной норме (ст.74). При этом конституционные нормы запрещают установление таможенных границ, пошлин, сборов и каких-либо иных препятствий для свободного перемещения товаров, услуг и финансовых средств, ставя возможности ограничения перемещения товаров и услуг в зависимость только от федерального закона и строго определенных случаев, обоснованных необходимостью обеспечения безопасности, защиты жизни и здоровья людей, целями охраны природы и культурных ценностей, вводимых в условиях чрезвычайного или военного положения, установления пограничного режима, карантина и принятия иных мер, призванных предотвратить эпидемии и эпизоотии и другое развитие негативных обстоятельств. Режим единого экономического пространства включает в себя систему налогообложения, объявление рубля в качестве денежной единицы в России и запрет введения и эмиссии других денег, определяется конституционной нормой (ст.75); закрепление роли государства в экономике не прямо, а косвенно через полномочия органов государственной власти, когда к примеру Правительство РФ согласно конституционных норм, воздействует на экономическую систему через бюджетно-финансовую составляющую (п. "а", "б" ст.114) и через управление государственной собственностью (п. "г" ст.114). Такое воздействие на экономику со стороны Правительства РФ не соответствует его реальной роли и ориентирует в основном на косвенное регулирование, тогда, как закон выводит его полномочия за пределы рамок, определяя ему роль реального регулятора в сфере возникающих экономических отношений. Роль государства при этом в секторе рыночной экономики существенно меняется по сравнению с его положением в плановой экономике, однако следует иметь в виду то, что представления начала 90-х годов о необходимости ухода государства из экономики, положенные в текст Конституции РФ, не выдержали проверку жизнью.

Исходя из сравнительного анализа зарубежного опыта, можно свидетельствовать о том, что не только на стадиях создания рыночной экономики, но и в процессе ее функционирования государство должно принимать на себя активную роль администратора, обеспечивающего осуществление двух основных функций по установлению правил поведения субъектов экономической деятельности и по контролю соблюдения этих правил и защите субъектов правоотношений от правонарушений. Однако государство и в рыночной экономике остается главным собственником, что предполагает необходимость эффективного управления этой собственностью. Так, исходя из понимания, что государству присущи функции прогнозирования и планирования развития экономики, законодатель закрепил за Правительством функции прогнозирования и выполнение связанной с ним деятельности (ст. 13 и 18) [5]. Действующие конституционные нормы и положения законов тщательно обходят всякое упоминание термина «планирование», однако оно фактически реализуется в форме многочисленных правительственных программ. Так, в частности, Конституция РФ регулирует вопросы, связанные с федеральными программами в области экономического развития страны (ст.71 п. "е"), а закон о Правительстве РФ вменяет ему в деятельность разработку и осуществление программ развития приоритетных отраслей экономики.

Юридическая сила программ развития приоритетных отраслей экономики. С правовой точки зрения не в полной мере решен вопрос о юридической силе таких программ, однако положения закона о стратегическом планировании [6], устанавливающие содержание терминов «программа» и «государственное прогнозирование», определяя систему прогнозов социально-экономического развития страны. Нормативными положениями этого закона закрепляется перечень документов и материалов, которые Правительство РФ представляет в Государственную Думу одновременно с проектом федерального бюджета, при этом юридическая сила этих документов и механизм их взаимосвязи с бюджетом страны не определены. В итоге федеральный бюджет и прогнозные планы оказываются не согласованными и существуют самостоятельно. Выход быть может только один – разработка на основании прогнозных сведений и программ единого документа, имеющего плановый характер как общей программы развития экономики на несколько лет, которая должна иметь обязательную для всех субъектов экономической деятельности силу и оказывать влияние на формирование доходной и расходной частей федерального бюджета.

В связи с рассмотрением конституционного регулирования собственности следует скорректировать распространенные представления о соотношении экономических и административных мер воздействия на

экономику. Суть традиционных представлений в том, что государство воздействует на экономику «главным образом с помощью регулятивных мер преимущественно экономического характера», допуская при этом властные, не экономические меры. Такой подход к соотношению экономических и административных начал в регулировании экономики не новый и установился еще в советское время, когда План воспринимался как инструмент экономического регулирования, однако на практике экономическая сторона планирования уступала место его директивности, что не без основания позволяло отождествляло плановую экономику с экономикой административно-командной. Представляется, что вывод о приоритете экономических методов над административными, государственно-властными методами, как методами всестороннего государственного воздействия на экономику, является следствием вывода о признании высшего положения экономики над правом в целом, отводящему праву роль только одного из инструментов для оформления экономических отношений. В итоге порядок планирования, его сроки, взаимосвязь с законодательством были оставлены вне рамок правового регулирования. Документ под названием Государственный план в советское время утверждался законом, который принимался Верховным Советом. Однако этот Закон, не соответствовал требованиям, предъявляемым к законам как к нормативным правовым актам, не имея места в правовой системе и на практике рассматривался как акт, реализация которого непосредственным образом была невозможна.

Исходя из этого, можно прийти к выводу о том, что в федеральной собственности может находиться любое имущество, включая и то, которое не входит в круг объектов права частной собственности и изъято из гражданского оборота. При этом объекты исключительной федеральной собственности могут функционировать в особом правовом режиме.

В качестве вывода можно согласиться с мнением, что экономическая система РФ современности представляет урегулированную нормами права систему общественных отношений, которые возникающих между индивидом, обществом и государством по поводу установления и закрепления форм и видов собственности, режимов объектов собственности, принципов регулирования экономических отношений, принципов разграничения и распоряжения материальными благами, взаимосвязи экономических, социальных и политических процессов. При этом, экономическую основу конституционного строя представляет находящееся в стадии становления социальное рыночное хозяйство, в рамках которого производство, распределение товаров и благ осуществляются посредством рыночных отношений, участниками которых выступают частные хозяйствующие субъекты, конкурирующие между собой. Основную группу принципов конституционно-правовых основ экономической системы Российской Федерации составляют: единство экономического пространства; свободное перемещение товаров, услуг и финансовых средств; поддержка конкуренции и свободы экономической деятельности, которые отражены в конституционных нормах (ст. 8).

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный текст Конституции РФ с внесенными поправками от 14.03.2020 опубликован на официальном интернет-портале правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 04.07.2020.
2. Фомичева О. А. Конституционное право: Учебно-методическое пособие / О. А. Фомичева. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2021. – 195 с.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая): фед. закон от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 16.04.2022) // Собрание законодательства РФ. – 1994. – № 32. – ст. 3301.
4. Черепанов, В. А. Конституционное право России: учебник для бакалавров / В. А. Черепанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Норма: ИНФРА-М, 2021. – 424 с.
5. О Правительстве Российской Федерации: федеральный конституционный закон от 06.11.2020 № 4-ФКЗ // Собрание законодательства РФ. – 2020. – № 45. – ст. 7061.
6. О стратегическом планировании в Российской Федерации: федеральный закон от 28.06.2014 № 172-ФЗ (ред. от 17.02.2023) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 26 (часть I). – ст. 3378.

ДОМАШНИЙ И АДМИНИСТРАТИВНЫЙ АРЕСТ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Юзвик Андрей Дмитриевич, 5 курс

Новосибирский военный ордена Жукова институт им. генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

Шевченко Игорь Валентинович – научный руководитель, кандидат юридических наук, доцент

В гражданском обществе давно установились морально-этические нормы, которые предопределяют поведение человека. В различных нормативно-правовых актах закреплены те или иные деяния, за нарушение которых, ему грозит административная или уголовная ответственность. По моему мнению, как и другие виды административных наказаний, назначение административного ареста выполняет профилактическую функцию, т.е. воздерживает самого правонарушителя и другое лицо от совершения новых административных правонарушений.

Однако домашний арест именно совершенно иную цель, поэтому каждому человеку необходимо совершенствовать свое правовое сознание, чтобы он мог в полной мере осознавать, за какие действия (бездействие) он может понести ответственность.

Сравнивая домашний и административный арест необходимо понимать, что последний является одним из видов административного наказания, а другой мерой пресечения. Однако, даже немного разобравшись в их сути, легко выделяются их сходства и различия.

Правовая сущность административного ареста заключается в содержании нарушителя в условиях изоляции от общества под стражей в предназначенных для этой цели учреждениях. К таким учреждениям относятся специальные приемники при органах внутренних дел для содержания лиц, подвергнутых административному аресту. Режим содержания является одним из средств достижения целей данного административного наказания: он обеспечивает охрану и постоянный надзор за арестованными в целях предотвращения совершения ими новых правонарушений. Изоляция от общества правонарушителя путем помещения его в тюрьму, колонию-поселение, исправительные колонии не допускается.

Домашний арест является мерой пресечения, заключающейся в нахождении подозреваемого или обвиняемого в полной либо частичной изоляции от общества в жилом помещении с возложением ограничений и (или) запретов на общение с определенными лицами, получение и отправку корреспонденции, коммуникации с использованием любых средств связи и осуществлением за ним контроля.

Для качественного сравнения необходимо определить критерии, с помощью которых будет легче проследить их различия и определить сходства для казалось бы разных понятий из административного и уголовного права.

Нами предлагаются следующие критерии для сравнения:

- 1) Цель применения;
- 2) Основания применения;
- 3) Сроки применения;
- 4) Порядок продления;
- 5) Место содержания;

Административный арест применяется для полного изолирования правонарушителя от общества с целью наказания за совершенное им административное правонарушение. В этой связи подвергаются ограничению его конституционные права, например: на свободу и личную неприкосновенность (ст. 22 Конституции РФ), а также права на свободу передвижения (ст. 27 Конституции РФ) [1].

Домашний арест подразумевает полную либо частичную изоляцию от общества в жилом помещении с возложением ограничений и (или) запретов на общение с определенными лицами, получение и отправку корреспонденции, коммуникации с использованием любых средств связи и осуществлением за ним контроля.

Административный арест предусмотрен в качестве административного наказания за определенные административные правонарушения в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ) [2]. К таким административным правонарушениям законодатель относит следующие: невыполнение обязанностей в связи с дорожно-транспортным происшествием (ст. 12.27 КоАП РФ); неповиновение законному распоряжению сотрудника милиции, военнослужащего либо сотрудника уголовно-исполнительной системы (ст. 19.3 КоАП РФ); невыполнение лицом, освобожденным из мест отбывания лишения свободы, обязанностей, установленных в отношении его судом в соответствии с федеральным законом (ст. 19.24 КоАП РФ); мелкое хулиганство (ст. 20.1 КоАП РФ); нарушение установленного порядка организации либо проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования (ст. 20.2 КоАП РФ); нарушение требований режима чрезвычайного положения (ст. 20.5 КоАП РФ); самовольное оставление места отбывания административного ареста (ст. 20.25 КоАП России), однако КоАП РФ допускает возможность избрания альтернативного наказания (штрафа) в соответствии с санкцией конкретной статьи (кроме части 2 ст. 20.25 КоАП РФ), что позволяет суду назначать административный арест действительно лишь в тех случаях, когда это необходимо, учитывая деяние совершенное правонарушителем [3].

Если же говорить про домашний арест, то он применяется в качестве меры пресечения и избирается судом если имеются основания полагать, что подозреваемый (обвиняемый) может своими действиями повлиять

на ход следствия или же ход судебного разбирательства.

Домашний арест избирается на срок до двух месяцев. Срок домашнего ареста исчисляется с момента вынесения судом решения об избрании данной меры пресечения в отношении подозреваемого или обвиняемого. В случае невозможности закончить предварительное следствие в срок до двух месяцев и при отсутствии оснований для изменения или отмены меры пресечения этот срок может быть продлен по решению суда в порядке, установленном статьей 109 Уголовно-процессуального кодекса РФ (далее – УПК РФ) [4], с учетом определенных особенностей, указанных в этой же статье.

В срок домашнего ареста засчитывается время содержания под стражей. Совокупный срок домашнего ареста и содержания под стражей независимо от того, в какой последовательности данные меры пресечения применялись, не должен превышать предельный срок содержания под стражей, установленный статьей 109 УПК РФ, а именно 18 месяцев.

Административный арест назначается лишь на 15 суток, в срок административного ареста входит срок административного задержания.

Если за установленный срок домашнего ареста невозможно закончить предварительное следствие или судебное разбирательство в срок до 2 месяцев и при отсутствии оснований для изменения или отмены меры пресечения этот срок может быть продлен судьей районного суда или военного суда соответствующего уровня в порядке, установленном частью третьей статьи 108 УПК РФ, на срок до 6 месяцев. Дальнейшее продление срока может быть осуществлено в отношении лиц, обвиняемых в совершении тяжких и особо тяжких преступлений, только в случаях особой сложности уголовного дела и при наличии оснований для избрания этой меры пресечения судьей того же суда по ходатайству следователя, внесенному с согласия руководителя соответствующего следственного органа по субъекту Российской Федерации, иного приравненного к нему руководителя следственного органа либо по ходатайству дознавателя в случаях, предусмотренных частью пятой статьи 223 УПК РФ, с согласия прокурора субъекта Российской Федерации или приравненного к нему военного прокурора, до 12 месяцев. Срок содержания под стражей свыше 12 месяцев может быть продлен лишь в исключительных случаях в отношении лиц, обвиняемых в совершении особо тяжких преступлений, судьей суда, указанного в части третьей статьи 31 УПК РФ, или военного суда соответствующего уровня по ходатайству следователя, внесенному с согласия в соответствии с подследственностью Председателя Следственного комитета Российской Федерации либо руководителя следственного органа соответствующего федерального органа исполнительной власти (при соответствующем федеральном органе исполнительной власти), до 18 месяцев. Дальнейшее продление срока не допускается. Обвиняемый, содержащийся под стражей, подлежит немедленному освобождению.

Увеличение срока административного ареста возможно лишь за нарушение правил введенного режима ЧП и КТО, в таком случае его срок увеличивается до 30 суток.

Местом отбывания административного ареста являются подразделения территориальных органов федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел, иначе говоря изолятор временного содержания.

Под местом, где по решению суда подозреваемый или обвиняемый будет находиться под домашним арестом понимается жилое помещение, в котором он проживает в качестве собственника, нанимателя, либо на иных законных основаниях.

Ниже приведена таблица, позволяющая наиболее наглядно отразить сходства и различия домашнего и административного ареста.

Критерии сравнения	Домашний арест	Административный арест
Цель	Полная или частичная изоляция от общества	Полная изоляция от общества
Основания применения	Если есть основания полагать, что обвиняемый или подозреваемый может повлиять на ход судебного разбирательства или расследования дела	Совершение гражданином административного правонарушения
Срок	До 2 месяцев	15 суток
Продление срока	До 12 месяцев При совершении особо тяжкого преступления – свыше 12 месяцев	До 30 суток
Место содержания	Жилое помещение, в котором он проживает в качестве собственника, нанимателя, либо на иных законных основаниях	Специальные приемники ОВД

Табл. 1. Сходства и различия домашнего и административного ареста

Подводя итог вышеизложенному можно сделать вывод, что административный арест, являясь административным наказанием, выступает как наиболее строгая мера ответственности за совершение административных правонарушений, не обладающих повышенной степенью общественной опасностью, а домашний арест выступает как наиболее мягкая мера пресечения в период судебного разбирательства или же

досудебного разбирательства не являясь наказанием, а выступая в роли меры обеспечения производства по уголовному делу.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации: официальный текст: принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г. (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // газ. Российская газета. – 2020. – № 144.
2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях: Федер. закон от 30 дек. 2001 г. № 195-ФЗ // СЗ РФ. – 2002. – № 1 (ч. I). – Ст. 1.
3. О порядке отбывания административного ареста: Федер. закон от 26 апр. 2013 г. № 67-ФЗ // СЗ РФ. – 2013. – № 17. – Ст. 2034.
4. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации: Федер. закон от 18 дек. 2001 г. № 174-ФЗ // СЗ РФ. – 2001. – № 52 (ч. I). – Ст. 492.

СОДЕРЖАНИЕ

«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ» СЕКЦИЯ.....	3
Авдеенко Я.С. Актуальность физической культуры для студентов	3
Адова А.П. Феминизм в истории и современном обществе	4
Алдошин С.С. Медицина в идеальном государстве	6
Александров Б.А. Воздействие продуктов парения на организм человека	7
Ананьев Р.Е. Использование физико-математического символизма в исследовании духовных феноменов	8
Андерсон К. Насколько выгодно для Вас на Ямайке иметь степень мастера/ бакалавра в области техники качества.....	9
Анкудинова И.Д. А.Г. Дугин о типологии феминизма.....	12
Антонников К.Д. Свобода и необходимость	13
Архипенко Е.В. Иппотерапия. Изучение взаимодействия между детьми с церебральным параличом и лошадью	14
Афонин Н.Н. Основные причины развития плоскостопия	17
Ахметшина З.Р. Дефицит витаминов и микроэлементов в питании человека.....	19
Базанов В.К. Философия природы.....	22
Бандаевский Е.А. Сравнение юридических особенностей процесса усыновления в Российской империи и в современной России.....	23
Бандаевский Е.А. Анализ школьных методических материалов по противодействию терроризму	25
Банина П.В. Пионеры – герои в Великой Отечественной войне	26
Баранова И.А. Питьевой режим. Суточная потребность организма в воде.....	28
Баринова П.Е. Утомление и переутомление при физической и умственной работе	29
Барсукова Р.В. Гиалуроновая кислота, ее свойства и влияние на организм человека	31
Басаргина А.А.	

Деловая коммуникация: справочно-информационный потенциал современных медиаресурсов	32
Белых Ю.В. Способы диагностики туберкулеза КРС.....	33
Березина Е.П. Закаливание, как средство поддержания здоровья	35
Береснев В.Ю. Секта Аум Синрикё в России и её влияние	37
Береснев В.Ю. Зариновая атака секты Аум Синрикё. Причины и последствия	39
Бессонова Д. Адаптивная физическая культура	40
Брындин С.Р. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека	42
Букин В.Р. Пищевые добавки: вред и польза	45
Булай А.О. Основные принципы набора мышечной массы	46
Бурнашова А.И. Польза тренировок на trx-петлях.....	48
Вайс Е.Ю. Отражение темы «Древняя Греция» в учебниках по истории Российской Федерации и Республики Киргизия	49
Вайс Е.Ю., Тахватулин К.С. П. Е. Щеголев и его научная деятельность	51
Вайс Е.Ю., Тахватулин К.С. Сущность метода «понимающей герменевтики» В. Дильтея.....	53
Варламова Е.Д. Влияние плесневых грибов на здоровье свиней и лечение микотоксикозов	55
Васёха В.С. Калланетика. Принципы воздействия на организм	56
Викторенко Р.Н. Вред раздельного питания	58
Волков А.Р. Смотраков Д.В. Методологическая культура юриста.....	61
Волкова А.М. Междоусобная война 1015-1019 гг.	64
Вяткина Е.И. Русская религиозная философия	65
Вяткина Д.С. Этическая проблематика клеточного содержания производственных птиц	66
Галынский А.А. Развитие инженерного образования в СССР: исторические аспекты	68

Гужаковская Л.А. Влияние физической культуры на организм в режиме реабилитации после коронавирусной инфекции	69
Гуленков Л.Ю. Россия осенью 1993 года.....	71
Дворкин А.Б. Культурные факторы формирования ядра миросистемы: о возможности использования идей Джоэля Мокира	73
Демидова П.И. Мясной Бор – забытая страница Великой истории	75
Дицель В.В. Физическая активность и питание при сахарном диабете	77
Долгоруков Е.Е. Профилактика ухудшения зрения у студентов	79
Дорош Я.С. Юмор и смех как культурный феномен.....	80
Дотолева В.А. Реабилитация после травмы позвоночника	82
Елькина Д.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	85
Емельянова П.С. О трансгуманизме	86
Емельянова П.С. Самоконтроль в занятии физической культурой и спортом.....	87
Желонкина А.Е. Некоторые аспекты питания и двигательной активности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондрозе)	89
Жигулин Т.А. Культурный код России. Структура и принципы	91
Жихарева К.С. Влияние лечебного массажа на общее здоровье и физическое состояние студентов	92
Заворина Е.С. Значимость волонтерских движений для государства	93
Занозина Ю.А. Преступления среди несовершеннолетних	96
Захарченко Е.В. Влияние инновационных процессов в культуре современности на формирование искусства.....	96
Захарченко Е.В. Проблема охраны и определения состояния нематериального культурного наследия.....	98
Захарченко Е.В. Проблема диалога и апроприации в современной культуре России.....	100

Зелепугина Ю.Ю. Профилактика болезней шейного отдела позвоночника.....	102
Зорова Е.В. Влияние режима сна на физическое состояние студентов	104
Иванова С.В. Профилактика миопии у студентов	105
Ивлева О.В. Непереносимость лактозы	107
Ишутина П.А. Энергетические напитки. Влияние на организм	109
Нагибина К.И. Влияние физической культуры на развитие выносливости у студентов	110
Казакевич Р.Г. Проблемы вооруженных нападений с применением огнестрельного оружия на образовательные учреждения	112
Калинина Е.А. Анализ понятия красоты в контексте философии	115
Камалтдинов В.Р. Влияние физических упражнений на развитие организма	116
Картеев Р.Д. Влияние кофеина на организм человека.....	117
Клыпа Н.А. Развал русской армии в 1917 году	119
Коврова В.А., Аркашова В.В. Влияние физической активности на умственную работоспособность студентов	121
Козырева Е.А. Физическая культура как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии.....	123
Коломеев С.С. Нарушение осанки человека	124
Колпакова Т.В., Черепанова С.А. Пищевая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов в питании человека	126
Кондратов Д.Е. Парадоксальность сознания.....	129
Коняхина К.В. Лечебная физическая культура при сколиозе	130
Копейкина Е.Е. Биоритмы.....	132
Коротыч М.В. Влияние кофеина на жизнь человека	138
Котова А.Д. Белки, жиры, углеводы. суточные нормы потребления	139
Кренева В.Г. Влияние бега на организм. особенности оздоровительного бега.....	141

Кривенко Е. Последствия применения допинга	143
Кропотова А. Физическая подготовка как одна из основных составляющих работы будущего ветеринарного врача	145
Крупко Р.П. Влияние йоги на ментальное и физическое здоровье.....	146
Кузнецова В.В. «Холодная война» (1946-1991) и ее последствия	147
Курденко В.А., Андросова Е.В. Самостоятельная работа в период полного дистанционного обучения.....	149
Липатова В.А. Профилактика и лечение сколиоза.....	151
Лисота В.Д. Влияние фаст-фуда на здоровье человека	152
Литвинова П.А. О метафизике половой любви в философии В.С. Соловьева	154
Любецких Е.А. Рациональное питание при анаэробных нагрузках.....	155
Малинина А.Е. Идеи государственного устройства в эпоху дворцовых переворотов в России	157
Маляренко Ю.С. Проблемы квалификации убийства, совершенного в состоянии аффекта	158
Манаева В.П. Йога в физической культуре	160
Марченко Е.А. Здравоохранение в Новосибирской области в годы ВОВ (1941-1945 гг.) сквозь призму повседневности: историографический аспект	164
Маслова А.Е. Апатия и атараксия в деятельности врача	166
Масонова П.В. Учение П.Я. Чаадаева и его актуальность для современной России	166
Машрапова С.А. Верховая езда, как средство поддержания здоровья	168
Медикова А.Е. Изотонические гели для восстановления энергии спортсменов	170
Мельчакова В.А. Аграрные реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина	171
Милова У.Е. «Целостный человек» в философии славянофилов	173
Мирошниченко Ю.А. Остеохондроз. Механизмы возникновения и принципы лечения	175
Митьковская Н.С.	

Анализ случаев террористической деятельности в образовательных организациях РФ	177
Михайлова М.С. Популярность ведения здорового образа жизни среди студентов НГАУ	179
Модестова Д.Д. Современный цивилизационный кризис	181
Мудрицкий С.А. Йога. Воздействие на организм	182
Муратова Е.Н. Влияние занятий физической культурой на зрение студентов.....	183
Мухина А. А., Степанова М. А. Компаративистика (как метод и наука)	184
Набока Т.В. Красная Книга Республики Алтай. Роль в сохранении биоразнообразия. Редкие и исчезающие животные Республики Алтай.....	186
Нагаева Д.В. Общие сведения о вакцинации.....	188
Нагорная С.А., Пристенская С.Д. Факторы возникновения беспризорности в «переломные» времена XX-XXI вв.	190
Нильга Д.М. Терроризм с юридической и правовой точек зрения.....	191
Нсуту А.Э.Ф. Образование и культура Камеруна в русскоязычном научном пространстве	193
Озманиян Х.Э. Проблемы соотношения морали и права в современных условиях развития общественных отношений	195
Онал Д.О. Сектантство как псевдорелигия	197
Папаева С.В. Стратегемы философии не прямых действий	199
Пархоменко А.Д. Современные проблемы физической культуры и спорта, а также влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов	200
Пасека Е.Ф. Аксиология любви В.С. Соловьева	202
Пасечник А.С. О философии русского космизма	204
Пасечник А.С. Физическая культура в жизни студента	205
Перминова Я.А. Профайлинг как важный инструмент в расследовании и раскрытии преступлений.....	207
Пермяшкина А.А. Влияние физической культуры на здоровье студентов.....	209

Попова А.В. Безопасное снижение веса	211
Попова В.Н. Управление клиентским опытом с позиции базовых функций менеджмента	212
Постонов С.А. Современные перспективы протезирования	214
Прокопенко Е.М. Лечебная физкультура при бронхиальной астме	217
Пугачёва В. О проблематике книги С.Л. Франка «Смысл жизни»	220
Пятина Д.К. Философия жизни современного стоика	221
Радченко А.С. О любви и эросе в русской философии	222
Резниченко А.Д. Самостоятельные занятия хатха-йогой в физическом воспитании студентов	223
Романова С.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека	225
Рыбакова О.А. Герменевтика художественной литературы.....	227
Рынкoвская А.П. Гиподинамия. Профилактика. Суточный объём двигательной активности студента	229
Савенков М.А. Влияние различных форм курения на организм человека	230
Савицкий Я.Г. Проблема гуманного обращения с животными в ветеринарной практике.....	231
Салтыков Н.А. Восстановление после травм опорно-двигательного аппарата при помощи лечебной физической культуры	234
Сапожникова Е. Вегетарианство, веганство, сыроедение. Польза и вред для организма	235
Свиридов А.И. Вред и польза некоторых продуктов питания. соль, сахар, глютамат натрия	238
Серова А.В. Шушенское: история и современность	240
Серова А.Е. Углеводы, белки, жиры. Суточные нормы потребления	241
Сидельников А.В., Хозина А.В. Великая Октябрьская социалистическая революция в работах современных исследователей	245
Силаев Д.А. Позитивизм как философское основание правовых отношений. Принцип равенства правовых отношений. Аргументация равенства	247

Силкина Е.Н. Города-герои Великой Отечественной войны: подвиг и память.....	250
Сипкин А.Е. Проблемы философии права.....	252
Скудин И.А. Восстановление после травм опорно-двигательного аппарата при помощи лечебной физической культуры	254
Солдатова Ю.П. Проблемы эстетики и гносеологии И. Канта	256
Солнцев Н.А. Театр в эпоху эллинизма.....	257
Старовойтова С.В. Причины возникновения и профилактика сколиоза.....	258
Степаненко В.Е. Философия бунта, абсурда и ответственности А. Камю	260
Стрельников М.В. Философский романтизм Ф. Й. Шеллинга	261
Тахватулин К.С., Вайс Е.Ю. Концепция линейного развития Ж. А. Кондорсе.....	263
Тахватулин К.С., Вайс Е.Ю. Концепция стадий хозяйственного развития К. А. Бюхера	264
Терентьева Д.А. Что выбрать специалитет или бакалавриат с магистратурой	264
Терещенко Д.О. Тоталитаризм в США и его влияние на весь мир	267
Ткаченко Я.Н. Оптимальный режим труда и отдыха	269
Трегубов А.А. Аграрная реформа Столыпина и современное развитие АПК России	270
Тур И.А. Предпосылки возникновения концепции естественного права в философии киников	272
Тур И.А. Роль естественного права в современном праве.....	273
Турнаев А.П. Сердечно-сосудистые заболевания: виды, симптомы, причины возникновения и методы профилактики	276
Узварик Д.Н. Влияние гиалуроновой кислоты на организм	277
Усачук А.Н. Тайна человека и психологизм в произведениях Ф.М. Достоевского	279
Уско И.А. Профилактика нарушений здоровья органов зрения у студентов инженерного института	281

Федорова А.С. Взаимосвязь стопы и организма человека	283
Хабибулла И.Р. Принцип справедливости в правовых отношениях, обоснование справедливости как отношения	286
Хавренко В.В. О проблеме выбора экзистенции	288
Хайбуллина Ю.Д. Занятия спортом при заболеваниях органов зрения	290
Хайбуллина Ю.Д. Влияние ботулотоксина на организм человека	292
Харин А.А. Лексические сокращения в языковом пространстве соцсетей	294
Харина Ю.В. Идеи и личности русского космизма	296
Царькова Я.И. «Смерть субъекта» М. Фуко: современный взгляд	297
Цыплаков С.Д. Начало терроризма в Российской империи	299
Цыплаков С.Д. Сравнительный анализ террористических группировок — Млады Босны и Чёрной руки.....	300
Чайгуцкая А.И. Анализ информации с помощью дактилоскопии	302
Черепанова С.А. Двигательная активность и питание при анемии.....	304
Чирвинская В.В. Положительное влияние физических упражнений на развитие мозговой деятельности человека	307
Шахметова О.А. Проблема трудоустройства выпускников юридических специальностей.....	309
Широкова Д.М. Физическая культура в жизни студентов	312
Шомполова Ю.В. Китайская философия: история и современность.....	314
Штурмак С.Н. Возникновение фашизма в Европе: история и сущность.....	315
Щекина А.А. Правовое регулирование наследования: актуальные проблемы и решение их через суд.....	317
Щербакова Я.Я. Киберспорт – современный вид спорта	321
Юдина Ю.В. «Школьные стрелки» как социальное явление	323

Юрко В.А. Студенты вне учеты НГАУ: впечатления очевидца	324
«ГОСУДАРСТВЕННО-ПРАВОВАЯ» СЕКЦИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)	327
Усачук А.Н. Обычай как источник международного права и проблемы его восприятия	327
Урюкова Ю.В. Понятие, особенности, и значение аттестации государственных гражданских служащих в России и в зарубежных странах	330
Урюкова Ю.В. Источники правового регулирования организации и проведения аттестации государственных гражданских служащих во Франции и в России.....	332
Фишер Е.В. О месте и роли конституционного суда РФ в системе органов власти, особенностях его формирования и наделения компетенциями.....	334
Фошкина В.О. Иран как новый геоэкономический партнер Евразийского экономического союза на Ближнем Востоке и Азии	339
Хорошилов А.П. Государственные символы России как отражение идеологии государства	341
Цыганкова М.А. Проблемные вопросы регистрации граждан по месту пребывания.....	343
Черняков Н.С. Государственная политика по сохранению традиционных русских духовно-нравственных ценностей	345
Шатунов Н.А. Иран: геополитическое, геостратегическое положение, экспортно-импортный потенциал и внешнеторговые связи.....	346
Шестакова А.И. Экономические показатели взаимной торговли государств СНГ в рамках условий зоны свободной торговли	349
Шульцас Р.С. Вопросы подготовки абитуриентов военных росгвардии	352
Шутова А.П. Торгово-экономическое партнерство России и КНР и его результаты в современных геополитических условиях	353
Шушакова Е.В. К вопросу об изучении конституционно-правовых основ права наследования	356
Щапов М.В. Проблемы в вопросах конституционно-правового регулирования экономических отношений и пути их решения	357
Юзвик А.Д. Домашний и административный арест: сравнительный анализ.....	362

Научное издание

ГУМАНИТАРНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

МАТЕРИАЛЫ
XVIII ВСЕРОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(27-28 апреля 2023 г.)

Часть 3

В авторской редакции

Компьютерная верстка Оздоева М.М., Татарникова А.А., Скобкарева Е.В.

Подписано в печать 31 мая 2023 г.
Формат 60 × 84 1/16, Объем 43,6 уч.-изд. л., 23,4 усл.-п. л.
Бумага офсетная. Тираж 200 экз.

Издательский центр «Золотой колос»
Новосибирского государственного аграрного университета
630039, Новосибирск, ул. Добролюбова 160, каб. 106
Тел. (383) 267-09-10, e-mail: 2134539@mail.ru