МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ГУМАНИТАРНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

МАТЕРИАЛЫ
XIX ВСЕРОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(26-27 апреля 2024 г.)
(часть 3)

НОВОСИБИРСК 2024

УДК 34 + 009 (470-571) (063)
ББК 67 + 6/8 (2Рос), я 431
Г 945

Гуманитарные и правовые проблемы современной России: материалы XIX всероссийской студенческой научно-практической конференции (Новосибирск, 26-27 апреля 2024 г.). Ч.3. / Новосиб. гос. аграр. ун-т. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2024. – 380 с.

В сборник включены доклады профессорско-преподавательского состава юридических вузов и факультетов, молодых ученых, аспирантов, магистрантов, практических работников, занимающихся научными исследованиями по тематике конференции.

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

Материалы утверждены и рекомендованы к изданию методическим советом юридического факультета Новосибирского ГАУ.

© Новосибирский государственный аграрный университет, 2024
«Входит в РИНЦ®: да»

УДК: 534-6:636

THE EFFECT OF INFRASOUND ON THE ANIMAL BODY

Afimchenko V.E., student
Kalinina T.S., senior lecturer
Novosibirsk State Agrarian University

Annotation. This article examines the effect of infrasound on animals. It describes the nature of infrasound, its sources (natural and man-made) and the ability of some living organisms, such as whales, elephants and jellyfish, to perceive information using this form of sound waves.

The main attention is paid to the results of an experiment in which it was found that the effect of infrasound on animals leads to serious disorders in their body. Scientists note a decrease in tissue respiration in the liver and myocardium, an increase in glycogen content, increased gas exchange, disorders in myocardial tissue, changes in blood capillaries and accumulation of acetylcholine. These changes indicate a violation of the processes of biological oxidation and the functional state of the nervous system. Experts say that exposure to infrasound on animals can lead to a slowdown in body weight gain, a decrease in performance, and in some cases even to deaths. The researchers also emphasize the danger of infrasound resonance at a frequency of 7 Hz, which causes both physical and mental consequences.

Thus, the article demonstrates that infrasound can have a serious impact on animals, causing various disorders in their body, which makes it an important object of study in the context of environmental protection and animal welfare.

Key words: infrasound, veterinary medicine, mental state, animal, nervous system

To determine the effect of infrasound on animals, it is necessary to describe what infrasound is. Infrasound is called sound waves having a frequency below 16 Hz (this is the minimum level, according to popular belief, that a person is able to perceive in everyday life). The lower limit is usually defined as 0.001 Hz [1].

Infrasound sources can be divided into two large groups: natural and man-made. Natural sources of infrasound are generated during various earthquakes, storms and hurricanes. Man-made ones, in turn, are generated during the operation of wind turbines, hydroelectric power plants, jet engines, and so on [2].

It is worth noting that there are a number of living organisms that are able to transmit information to each other using infrasound, such organisms include whales and elephants. The so-called "voice of the sea" are infrasound waves that appear above the sea surface as a result of the formation of vortices behind the crests of waves in strong winds. Since infrasound is not absorbed much, the "voice of the sea" can spread over long distances and at a sufficiently high speed. This property of infrasound serves to predict a storm. Jellyfish, in turn, are able to pick up infrasound in the range from 8 to 13 Hz, going deep into the water, thereby foreshadowing the approach of a storm several hundred kilometers from the shore [3].

Numerous experiments and experiments have been conducted to determine the effect of infrasound on living organisms. One of the scientists who studied the effect of infrasound on animals is Professor R.D. Gabovich. In his experiment, the scientist divided the animals (male rats with an average weight of 131 to 141 g) into 4 groups of 30 individuals. Each group was exposed to infrasound of different frequencies. The experiment was carried out at an oscillation frequency of 8 Hz for four months with a two-hour daily exposure [4].

The infrasound intensity for each group is shown below (Table 1).

According to the results of the experiment, the scientists came to the following conclusions:

- in animals exposed to infrasound, tissue respiration in the liver and myocardium decreased, which indicates a violation of the processes of biological oxidation. In animals of the 3rd and 4th groups, after a month of exposure, the glycogen content in liver tissue began to increase. By the end of the experiment, this was noted in all 3 groups exposed to infrasound;

- in animals of the 3rd and 4th groups, gas exchange was increased by 20% compared to the 2nd group, and efficiency was reduced;

- the most significant violation was the myocardial tissue. Structural and metabolic changes were detected in myocardial tissues in animals of the 4th group. The swelling of the interstitial tissue is pronounced;

- electromicroscopy revealed a narrowing of the lumen of blood capillaries due to edema of the endothelium, and the cytoplasm of endothelial cells is poor in organelles.

Table 1

The intensity of the infrasound effect on each group.

Group number	Intensity of exposure
1	control group
2	90 dB
3	115 dB
4	135 dB

In general, the study showed that the functional state of the nervous system is mainly disrupted by infrasound exposure. Depending on the intensity of the exposure and the stage of the experiment, indicative reactions, active inhibition or sequential induction were observed.

The increasing activity of brain tissue cholinesterase in group 4 rats is a function of acetylcholine accumulation.

The intensity of infrasound exposure at the level of 90 dB is a threshold (characterized by adaptive reactions), and the intensity of 115 and 135 dB lead to pronounced pathology.

The functional state of the nervous system, energy metabolism, immunobiological reactivity change, ultrastructural changes in the myocardium appear, body weight gain slows down, and the performance of animals decreases.

A number of other scientists who conducted experiments to study the effect of infrasound on animals, such as A.G. Sanov, D. Rettelek and others, come to similar conclusions.

The effect of infrasound on such a voluminous resonating system as the heart is especially harmful. In an infrasound field of sufficient power, forced oscillations of the heart muscle occur, with resonance their amplitude increases, which can lead to vascular ruptures. This is confirmed by experiments with rats [5].

If the infrasound is in antiphase with its own fluctuations of the vascular system, then blood circulation is inhibited, and with sufficient intensity of the infrasound, the heart can stop [6].

The natural oscillation frequencies of large organs, as a rule, lie in the range from 2 to 17 Hz, which causes the dangerous effect of infrasound. Of particular note is the resonance of infrasound at a frequency of 7 Hz. Such infrasound, even at low intensities, causes visual disturbances, nausea, and general weakness. At medium powers (140-155 dB), fainting, temporary loss of vision are recorded, and at even higher powers (about 180 dB), paralysis, leading to fatal lesions. Some researchers point to the psychic effect of infrasound.

References

1. Потапова А.А. Исследование влияния инфразвуковых волн на человека // Вестник науки. - 2019. - N°4. - С. 149-153

2. Моисеев Г.А. Задачи исследования естественных инфразвуковых электроакустических полей как одного из экологических факторов в зоне сопряжения суши и моря// Экологическая безопасность прибрежной и шельфовой зон и комплексное использование ресурсов шельфа. -2001.- № 2.- С. 177-194

3. Перепелкин В.Г., Чунчузов И.П., Куличков С.Н., Попов О.Е., Репина И.А. Анализ условий возникновения "голоса моря" с использованием инфразвуковых наблюдений в морских водах//Известия Российской академии наук. Физика атмосферы и океана. -2019. - № 1. - С.83-97.

4. Бережной Д.С., Киселёв Н.А., Новоселецкая А.В., Киселёва Н.М., Иноземцев А.Н. Влияние акустических воздействий высокой интенсивности на поведение крыс//Вестник Московского университета. - 2015.- № 2.- С. 3-7.
5. Атанбаева Г., Маутенбаев А.А., Еланцев А.Б., Умбетьярова Л.Б., Кулбаева М.С., Дарменов О.К., Жунисжан А.Ж., Иманбекова Ж.А., Мельдеханов Т.Т. Исследование влияния инфразвука на клетки крови у крысы//Вестник Казахского национального медицинского университета. -2019. -№ 1.- С. 422-428.
6. Лопатина О.А., Подчерняева Р.Я., Егоров В.В., Исаева Е.И., Бакланова О.В., Щетвин М.Н. Влияние слабых акустических колебаний на клеточные линии человека и животных//Ветеринарная патология.- 2010.- № 2. - С. 22-25.

УДК 630.182.21

FORMATION OF PHYTOCINOSIS OF CONIFEROUS PLANTATION IN THE VICINITY OF NOVOSIBIRSK CITY

Pribytkova N.V., student
Kalinina T.S., senior lecturer
Novosibirsk state agrarian university

Annotation. The article describes coniferous phytocenosis, including the characteristics of tree-shrub, herbaceous-shrub and moss-lichen tiers in a coniferous plantation.

Key words: biogeocenosis, phytocenosis, tiering, tree stand, undergrowth, understory, living ground cover.

Biogeocenosis is a set of homogeneous natural phenomena of atmosphere, rock, vegetation, animal life and microorganism world, soil and hydrological conditions on a certain length of the Earth surface. It has its own specificity of interaction of these constituent components and a certain type of exchange of substance and energy between them and with other phenomena of nature and is an internal contradictory unity in constant movement and development [1].

Phytocenosis is a specific plant community in a certain area, characterised by its composition, structure and interaction between plants, as well as between them and the environment [2].

In a plant community the same plant species can create favourable or unfavourable conditions of existence, so woody plants create conditions for shrubs, grasses, mosses and lichens.

Plants of different species and life forms take part in the formation of phytocenosis. Since all plants have different ecological features, plant communities acquire a special structure in the form of tiering. Tiering is particularly pronounced in forest plantations. There are five types of tiers. The first tier is made up of the tallest trees, the second tier - less tall trees, the third tier - undergrowth shrubs, the fourth and fifth tiers - shrubs, herbs, mosses and lichens.

The main components of a forest plantation include:

A tree stand is a set of trees that are the main component of a plantation. The main tree species that has a high economic value is distinguished in the composition of the stand.

Undergrowth - young generation of tree species capable of forming a stand.

Undergstory - shrubs, less often woody species growing under the forest canopy and unable to form a stand under given growing conditions, one of the lower tiers of a plantation.

Live ground cover is a set of mosses, lichens, herbaceous plants and semi-shrubs covering the soil under the forest canopy.

On the territory of Novosibirsk Dendropark a sample area of 400 m2 was established in a coniferous plantation. The sample area was used to describe the phytocenosis according to the

main taxation indicators (age, trunk diameter and height). The table below shows the data obtained (Table 1).

Table 1- Characteristics of tree and shrub layer in coniferous plantation

№	Species name	Number of barrels, pcs.	Closure	Age, years	Height, m		Diameter, cm	
					h med.	h max	d med.	d max
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tree stand								
1	Common pine *(Pinus sylvestris)*	33	0,6	90	22	36	15	20
Undergrowth								
1	Common pine *(Pinus sylvestris)*	6	-	10	2	5	3	4
2	**Trebling aspen *(Populus tremula)***	6		3	3	8	2	2
3	Petioled oak *(Quercus robur)*	6		6	2	7	2	2
4	Silver birch (*Betula pendula*)	5		5	7	3	2	2
Understory								
1	Rowan tree *(Sorbus aucuparia)*	12	-	4	2,7	5	2	2
2	Buckthorn brittle *(Frangula alnus)*	3		4	2	2	2	2
3	Low apple-tree *(Malus pumila)*	1		8	5	5	2	2
4	Brush cherry *(Padus avium)*	1		5	5	5	2	2
5	Maple american *(Acer negundo)*	1		7	3	3	2	2

It was noted that the stand is represented exclusively by one species - common pine, height 22 m, trunk diameter 15 cm. Closure is 0.6. The main reason for the formation and existence of a pure stand may be due to its full compliance with growing conditions unacceptable for other woody plants. It may also be due to the fact that artificial reforestation has been carried out.

The adolescents in addition to the common pine, is represented by such species as: **trebling aspen**, petioled oak and silver birch.

Undergrowth is almost entirely represented by rowan tree common, and single species: Buckthorn brittle, low apple-tree, brush cherry, maple American.

The living ground cover was also studied in the coniferous plantation. The herbaceous-shrub and moss-lichen layers were described. The composition of herbaceous vegetation was studied in the sample area. Shrubs are listed first, and then herbaceous plants in descending order of their abundance (Table 2). The projective cover of herbaceous plants was calculated according to the scale of O. Drude [3].

In the studied sample area, the presence of plants that occur in very large or large numbers (from 30 to 90 per cent) are noted: forest sedge, meadow horsetail and veronica dubraevna, astragalus sweet-leaved, european goldenrod and contella asiatica.

Table 2- Characteristics of herbaceous-shrub and moss-lichen layer in coniferous stands

№	Название вида	Высота, см	Проективное покрытие
1	Black blueberry *(Vaccinium myrtillus)*	20	Sp
2	Cowberry *(Vaccinium vitis-ideae)*	16	Sp
3	Red raspberry *(Rubus idaeus)*	67	Sp
4	Prickly rose *(Rosa acicularus)*	77	Sp
5	Forest sedge *(Carex sylvatica)*	14	Cop3
6	Shady Horsetail *(Equisetum pratens)*	35	Cop2
7	Veronica dubraevna *(Veronica chamaedrus)*	22,5	Cop1
8	Meadow geranium *(Geranium pratense)*	37	Sp
9	Wild strawberry (*Fragaria vesca)*	15	Sp
10	Comfey *(Symphytum officinale)*	30	Sp
12	Common nettle *(Urtica dioica)*	37	Sp
13	Spring vetch *(Lathyrus vernus)*	19	Sp
14	Bedstraw *(Galium mollugo)*	80	Sp
15	Common wormwood *(Artemisia vulgaris)*	50	Sp
16	Agrimony *(Agrimonia eupatoria)*	30	Sp
17	Astragalus sweet-leaved *(Astragalus glycyphyllos)*	40	Un
18	European goldenrod *(Solidago virgaurea)*	35	Un
19	Contella Asiatica *(Trollius asiaticus)*	30	Un

The phytocenosis in the coniferous plantation represents a rather high species diversity, which are represented in the tree, shrub, herb-shrub and moss-lichen tiers. The tree stand is represented by only one representative of the holodeciduous plant division - the common pine. In general, phytocenosis is a very complex organised interaction of different living organisms in one area.

References

1. Булыгин Н.Е. Дендрология: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Лесное и лесопарковое хоз-во» / Н. Е. Булыгин, В. Т. Ярмишко. - СПб. : Наука, 2000. – 527 с.

2. Ипатов В.С. Вновь о понятии "фитоценоз" [Текст] / В.С. Ипатов // Ботанический журнал. — 2013. — № 4. — С. 481-486.

3. Романовский, М.Г Особенности функционирования лесных биогеоценозов / М.Г Романовский, Т.С. Завидовская, П.А. Аксенова // Лесной вестник. – 2014. – № 1. – С. 15-29.

4. Тихонова, Е.В. МОЗАИЧНОСТЬ ФИТОЦЕНОЗОВ ХВОЙНО-ШИРОКОЛИСТВЕННЫХ ЛЕСОВ ВАЛУЕВСКОГО ЛЕСОПАРКА / Е.В. Тихонова, Г.Н. Тихонов // Вопросы лесной науки. – 2021. – Т. 4, № 3. – С. 1-35.

5. Шахин Д.А О возможности использования показателей обилия и проективного покрытия для оценки динамики видов в ботаническом мониторинге [Текст] / Д.А.Шахин, В.Б. Куваев // Krylovia. Сибирский ботанический журнал. — 2000. — № 2. — С. 3-6.

УДК 630.6

THE WORK "FOREST MANAGEMENT" BY M.M. ORLOV

V.D. Dmitrova, student
Kalinina T. S., senior lecturer
Novosibirsk state agrarian university

Annotation. An analytical review of one of Mikhail Mikhailovich Orlov's main works "Forest Management" is presented. The issues of sustainable forest management and forestry activities, rational forest management are considered.

Keywords: forestry, forest management, forest statistics, forest management, estimated cutting area.

Forestry is a planned and systematic activity organized on the basis of a certain social connection between people, applied to the forest and aimed at its constant and rational use within the established boundaries of woodlands.

With the accumulation of experience, it became clear that forest management is expanding the volume of formation of an information base for the organization of forest management based on forest inventory data, gradually covering all new tasks. Since the time of Peter the Great, rational forestry has played a special role: timber harvesting, reproduction and forest care. N. N. Orlov in his works paid special attention to the economics of forestry [1,2,3].

Forestry presupposes the existence of a certain economic plan and without such a plan it is unthinkable. This is such a sequence and subordination of economic actions applied to this particular forest, the cumulative result of which should ensure the constant and most profitable use of the forest in this forest cottage.

The work of drawing up a forestry management plan is the first and most urgent when a decision is made to maintain proper management in a particular cottage.

The scope and content of forest management are determined by the requirements that apply to the farm plan, but these requirements are variable. The most primary and fundamental requirement in this case is to determine the amount of use that should be installed for the cottage [6]. For timely and high-quality use of forest resources, it is necessary, in addition to the planned approach, to observe the principle of continuity of forest management, which is provided by a mathematically justified supply of wood for harvesting. It is necessary to calculate and justify the type of estimated cutting area depending on the form of forestry and the type of forest conditions.

With the development of forest management, it was discovered that the result achieved by forestry largely depends on the structure and order of farming, which was organized in a forest cottage. On the other hand, the plan constantly requires revision and adjustment [4,5].

Over time, the question arose how to prove that the measures provided for in the plan of a particular farm really meet the requirements of the most profitable use of the forest in this suburban area. That is why the concept of forest statistics arose.

Forest statistics are a necessary part of forestry management, as they consider the main issues of economic organization, such as the choice of form of agriculture, tree species, restoration method, logging turnover and method of plantation care.

Sustainable forest management is not so much an independent discipline as an approach, concept and set of principles that should permeate the entire theory and practice of forestry. It consists of three components - environmental, economic and social, providing for the fulfillment of a number of different requirements.

The principle of sustainability is one of the prerequisites for sustainable forest management in all its aspects, including economic ones. But if the social and environmental aspects are clear, then what about the economic ones?

In order for all this to be feasible, it is necessary to financially ensure the necessary quality of forestry measures and an appropriate level of forest protection. Part of the income from the use of

forests should be directed to ensuring sustainable forest management in all aspects (including social and environmental).

The goal of economically sustainable forest management is to generate income that will ensure the continued use of the full diversity of forest resources and benefits for future generations.

This brings us to one of the fundamental concepts of the Russian forest management system - the so-called estimated logging area.

It is believed that the estimated area of a cutting area is a scientifically justified amount of sustainable forest management (for a year and for a certain area of the territory).

When determining the degree of sustainable forest management, it is necessary to take into account not only the annual growth of wood, but also other factors:

1. economic accessibility of forests (the ability to justify the costs of harvesting wood on specific plantations and its export, taking into account its quality and quantity on these plantations);

2. The detail and reliability of data on forest resources (forest management), including the likelihood that data on the volume, species and quality composition of wood are overstated.

3. restrictions that have already been established by the authorities or that are planned to be established in accordance with territorial planning schemes and similar documents.

4. The presence of territories with high ecological, social or cultural value.

Thus, it should be noted that the works of Professor N.N. Orlov, his recommendations and suggestions have passed the test of time. Some of them, having fulfilled their role in the organization and management of domestic forestry, have lost their original importance in connection with the further development of forest science and technology. However, the creative legacy of N.N. Orlov is still of great scientific and practical interest.

References

1. Орлов М.М. Лесоуправление/ Редколлегия: М.Д. Гиряев, Д.М. Гиряев, А.И. Писаренко, С.А. Родин, В.П. Тарасенко).– М.:ООО Издательский дом «Лесная промышленность», 2006.– 480 с.
2. Орлов М.М. Лесоустройство. — Т. I. Элементы лесного хозяйства –Л., 1927. – 428 с.
3. Орлов М.М. Лесоустройство. Т. 2. Подготовка планирования лесного хозяйства. – Л., 1928.– 326 с.
4. Орлов М.М. Лесоустройство. Т. 3. Планирование лесного хозяйства. – Л.: 1928. – 348 с.
5. Орлов М.М. Направление развития лесоустройства // Лесное хозяйство, лесная промышленность и топливо, 1924, No 5. С. 21–26.
6. Орлов М.М. Обзор лесоустроительных инструкций в связи с историей лесоустройства. – СПб., 1904. – 112 с.

УДК 336.748.12

DEVELOPMENT FACTORS OF AGRICULTURAL ENTERPRISES IN THE NOVOSIBIRSK REGION

Yachmeneva N.T., student
Kalinina T. S., senior lecturer
Novosibirsk State Agrarian University

Annotation. The article examines the main factors ensuring the development of enterprises of the agro-industrial complex (AIC) in the Novosibirsk region. Measures are outlined to attract young qualified specialists to rural areas, and information is provided on the development of leading enterprises in the region's agro-industrial complex. The need for investment is highlighted as one of the key factors in the development of enterprises in this area.

Keywords: agro-industrial complex, young professionals, rural areas, government support, investments in the agro-industrial complex.

Currently the agro-industrial complex (AIC) occupies an important role, since its main goal is to provide the population with food. More than four hundred organizations operate in the Novosibirsk region, producing about 70% of the regional agricultural products. The region contains a quarter of all agricultural land in Western Siberia [2].

On September 8, 2022, by order of the Government of the Russian Federation, the updated Strategy for the Development of the Agricultural and Fishery Complexes until 2030 was approved. The main goal is an annual production growth of 3%. The volume of financing is at least 2900 billion rubles per year [1].

Currently the Novosibirsk region ranks third in the Russian Federation in terms of the number of dairy cows among agricultural producers, and in the production and sale of milk it is in the top ten, ranking sixth. Agricultural products are supplied to 56 countries, the key destinations being China, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Mongolia and Turkey. [4]

One of the development strategies in the agro-industrial complex is to attract young qualified specialists to rural areas. A number of government programs are being implemented in the region aimed at retaining personnel in organizations of the agro-industrial complex. In accordance with the Law of the Novosibirsk Region dated 07/01/2019 No. 396-OZ “On State Agrarian Policy in the Novosibirsk Region”, the Procedure for the provision and amounts of one-time payments from the regional budget of the Novosibirsk Region to young specialists was adopted, approved by Decree of the Government of the Novosibirsk Region dated 03/03/2020 No. 53 -P.

One-time payments are provided to young specialists hired within a year from the date of completion of training to work in organizations engaged in agricultural production in rural areas of the Novosibirsk region in the amount of:

a) 500,000 rubles – to young specialists who have received higher education;

b) 350,000 rubles – to young specialists who have received secondary vocational education.

Based on the data obtained, we can conclude that there are not enough specialists working in rural areas who would raise the potential of this area. And since there is a shortage of qualified specialists, the state is developing various measures to increase the number of workers in the agro-industrial sector, thereby increasing the number of students entering for training related to agriculture, while providing the opportunity to study on a budget.

The second way to develop the agro-industrial complex in the Novosibirsk region is to stimulate enterprises and support them from the state.

State support has a significant impact on the development of the industry and the increase in production volumes of agricultural products. The measures provided for by the state program “Development of agriculture and regulation of markets for agricultural products, raw materials and food in the Novosibirsk region” are designed to stimulate the region’s agro-industrial complex to purchase modern machinery and equipment and to introduce more efficient technologies.

Table 1 - State support for small businesses in 2012-2022, million rubles.

Year	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Beginning farmer, Agro start-up											
Investment amount	13.2	24.7	29.7	58.1	67.7	70.8	89.2	99.5	84.7	70	37.7
Development of family farms											
Investment amount	43.3	51.9	53.6	80.7	76.9	75.9	111.4	108.1	75.5	88.9	108.5
Agricultural consumer cooperatives (grant + subsidy)											
Investment amount	20.9		33		66.8		61.6		77.6		76.8

From this table you can see that government support annually helps small agricultural enterprises. Over the entire period from 2012 to 2022, 289 beginning farmers received government support in the amount of 645.3 million rubles. Over the same period, 874.7 million rubles were allocated for the development of family farms, which is about 109. and approximately 336.7 million rubles. from the state budget was allocated to agricultural consumer cooperatives. The total amount of the allocated state budget was slightly more than 1.8 billion rubles.

With the help of state support, the volume of technical equipment increased. Agricultural producers in the region purchased, over eleven months, 2,202 units of agricultural machinery and equipment worth 11.5 billion rubles. Compensation for half the cost of machinery and equipment from the regional budget amounted to 2 billion rubles.

The main (large) agricultural producers in the Novosibirsk region are indicated in Table 2.

Table 2 - Main agricultural producers in the Novosibirsk region for 2022

No.	Name of company	Gross harvest, tons	Productivity, c/ha
1	JSC "Kudryashovskoe"	251,803.3	30.6
2	LLC "Sibirskaya Niva"	84,527.4	30.4
3	CJSC breeding plant "Irmen"	65,486.8	46.2
4	LLC APH "Crystal"	40,368.3	42.0
5	CJSC poultry farm "Posevninskaya"	39,653.2	30.8
6	Sokolovo LLC	35,176.5	43.1
7	LLC "Agrosib"	33,526.0	41.9
8	Rubin LLC	32,789.0	29.8
9	JSC "Novomayskoe"	31,203.2	24.5
10	SibAgroSoyuz LLC	31,037.2	31.3

But in addition to the main agricultural producers, in 2022, in the territory of the NSO in the field of agro-industrial complex, 2 livestock complexes were put into operation: for 1000 heads in Voznesenskoye OJSC (Bagansky district) and for 1200 heads in Yarkovskoye LLC (Dovolensky district).

In addition to livestock complexes, the construction of several more large facilities with an investment value of 100 million rubles was completed: a grain cleaning and grain drying complex at Sovkhoz Cheremoshinsky LLC (part of JSC Gorkunov Group of Companies, Krasnozersky district) and a workshop for processing oil seeds at JSC “Grain of Siberia” (Horde region).

At the same time, in the NSO, for the development of the agro-industrial complex, the construction of new buildings at the Ulybino Poultry Farm LLC (Iskitimsky district) continues. Upon completion of construction, the enterprise will resume its activities in full and will produce about 18,000 tons of duck meat per year. [3]

Thus, we can conclude that with the help of state support, agricultural enterprises are gaining momentum every year, and production itself is growing. This leads to an increase in goods on the market and to the competitiveness of enterprises.

One of the main directions in the development of the agro-industrial complex is attracting investment. Investments have always been considered one of the main stimulators of industry development. Likewise, in the Novosibirsk region, 7 more large investment projects worth 30 billion rubles and more are at various stages of implementation, including 2 milk processing plants, an elevator and grain drying complex, a vegetable storage facility for 15 thousand tons of potatoes, and a plant for the production of salty snacks.

In 2022, the share of profitable agricultural organizations in the total number of agricultural organizations in the region was about 92%, while the profit from agricultural activities amounted to about 15 billion rubles.

At the end of 2022, the production volume of such food products as unrefined sunflower oil is expected to increase by 52%, cereals of various varieties - by 45%, pork meat - by 27%, dairy

products and dry cream - by 21%, butter - by 9%, shelf-stable bakery products - by 8%, flour - by 7% [5].

Thus, we can conclude that the main factors for the development of agricultural enterprises in the Novosibirsk region are: investments, government support and attraction of young specialists. In the NSO, the agro-industrial complex is one of the only industries that continues to operate stably and improve the economy of the region, while proving its strength and ability to quickly adapt to changing conditions. But at the same time, despite all the difficulties that arise, agricultural enterprises strive to gain momentum and increase the amount of production, thanks to various supports from the state. This increase will allow countries to rise in the ranking of food production and occupy a higher position in the ranking.

References

1. Распоряжение Правительства РФ от 08.09.2022 N 2567-р (ред. от 23.11.2023) «Об утверждении Стратегии развития агропромышленного и рыбохозяйственного комплексов Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Сельское хозяйство Новосибирской области / [Электронный ресурс]// — URL: https://selhozproizvoditeli.ru/news/selskoe-hozyaystvo-novosibirskoy-oblasti (дата обращения: 20.02.2024).
3. Основные отрасли АПК Новосибирской области продемонстрировали тренд на развитие. / [Электронный ресурс] //— URL: https://mcx.gov.ru/press-service/regions/osnovnye-otrasli-apk-novosibirskoy-oblasti-prodemonstrirovali-trend-na-razvitie/ (дата обращения: 20.02.2024).
4. Министерство сельского хозяйства Новосибирской области. Заседание Совета по вопросам развития агропромышленного комплекса Новосибирской области при Губернаторе Новосибирской области. / [Электронный ресурс] // — URL: https://mcx.nso.ru/news/6036 (дата обращения: 21.02.2024).
5. Министерство сельского хозяйства Новосибирской области. Основные итоги работы агропромышленного комплекса региона в 2022. / [Электронный ресурс] // — URL: https://mcx.nso.ru/news/5377 (дата обращения 22.02.2024).

УДК 796.032

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Авдеенко Яна Сергеевна
3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы олимпийских игр в современных реалиях

Ключевые слова: гигантизм, рентабельность, коммерциализация, нарушение нейтральности, допинг.

Олимпийские игры, возродившись в 1896 году, каждые 4 года проводятся в разных странах мира. С целью объединения и укрепления дружественных отношений разных народов с помощью спорта, развития не только физических, но и духовных аспектов человеческой сущности. Игры также несут воспитательное и образовательное значение. Олимпийский огонь, олимпийская клятва, подъем национальных флагов, исполнение национальных гимнов в честь спортсменов, церемония награждения победителей все это воспитывает у граждан патриотические чувства. С 1896 года и на последующих играх всё больше стран вступают в ряды участников. Например, на Олимпиаде 2022 года в Китае участвовало более 95 стран, это дает понять всю масштабность и важность этого праздника.

Конечно, такое масштабное мероприятие не может иметь только положительные стороны, оно также имеет ряд существенных проблем. Первая из которых - проблема «гигантизма» т.е. проблема перенаселения города, в котором проводятся Олимпийские игры. Как правило, затрудняется проведение соревнований и обеспечение безопасности на них. Работа городской инфраструктуры также нарушается. Примером этого явления служит XXVI Олимпиада в Сиднее, на которой присутствовало 11000 спортсменов из 200 стран, более 10 тысяч тренеров, врачей, официальных представителей, 21 тысяча журналистов, 200 тысяч туристов. На различных Олимпиадах количество приезжих участников меняется, однако подобный «гигантизм» может вынести не каждый город [1].

Следующая за гигантизмом проблема - рентабельность игр. Рационально построенная стратегия использования наследия игр, может способствовать дальнейшему притоку финансовых ресурсов. Однако, процесс подготовки и проведения Олимпийских игр, требует огромных вложений. И при этом расходы на организацию и проведение Олимпийских игр не ограничиваются только строительством спортивных сооружений и олимпийских объектов. Необходимо также учитывать расходы на строительство и модернизацию инфраструктуры, которая непосредственно не относится к проведению игр. Это расходы на транспортную инфраструктуру, строительство гостиниц, мест общественного питания, увеличение возможности энергосетей и водоснабжения, расходы на безопасность и многое другое. Примером являются самые дорогие, на данный момент, Олимпийские игры, проводившиеся в Сочи в 2014 году, при планируемом бюджете в 12 млрд $, использовалось 22 млрд $. Это связано с необходимостью обеспечения снегом, т.к. мероприятие проходило в субтропическом климате, кроме этого, была необходима скоростная трасса и, что немаловажно, обеспечение безопасности на играх. Однако, вместе с этим, строительство большого количества спортивных и инфраструктурных объектов, необходимых для проведения игр, дает толчок в развитии территории, на которой проводилась Олимпиада. Повышается заинтересованность туристов к городу, а также и интерес самих граждан к физической культуре и спорту. Таким примером являются Олимпийские игры 2006 года в Турине, Италия. Проведение игр дало возможность для дальнейшего развития города: был построен метрополитен, а сам город стал туристическим центром [2].

Профессионализация и коммерциализация являются очередными проблемами олимпийского движения. Олимпийские игры стали успешным коммерческим мероприятием. За несколько десятилетий руководство Олимпийского движения выстроило, при участии мирового бизнеса, «империю спорта», достигшую к концу XX века расцвета, полную противоречий. Олимпийские игры в Афинах практически положили конец олимпийским принципам Пьера де Кубертена, покончили с любительским спортом. Олимпиада всё больше приобретает политический уклон и, как правило, через игры, на страну, неудовлетворяющую по каким-либо критериям, накладывается ряд санкций. К примеру, страна, допущенная к играм, лишается возможности выступать под своим флагом или гимном, в ряде некоторых случаев исключаются из команды отдельные спортсмены. Также растёт не только бюджет проведения Олимпийских игр, но зачастую даже подготовка спортсменов на современном уровне не по силам бедным странам. По опубликованным данным, Китай потратил на Олимпиаду 2008 года 2 триллиона долларов, из них 37 млрд. на спортивные сооружения, а остальное – на сопутствующие товары. Это развитие новой инфраструктуры, подготовка спортсменов, перемещение заводов с территории столицы и озеленение пустыни. Как правило, суть Олимпийского движения определял Национальный Олимпийский Комитет (НОК) разных стран, однако на его место пришёл Международный Олимпийский Комитет (МОК), который вырабатывает правила игры, в основном приемлемые для экономически развитых стран, усиливая через спорт социальную и политическую разнополярность мира. Одна из проблем МОК - в практической бесконтрольности перед национальными комитетами. Нет прозрачности и доступности информации. МОК не отчитывается перед Национальными Олимпийскими Комитетами. По мнению ряда авторов, путь современного Олимпийского движения можно охарактеризовать

как тупиковый, т.к. коммерциализация способствует перемещению духовных ценностей, и, в первую очередь, перечеркивает воспитательную направленность спорта в международном спортивном движении [3,4].

Одна из самых актуальных проблема - применение допинга в спорте. В связи с усложнением программы и изменением правил игр в угоду современным тенденциям изменяются и принципы Олимпиады. Это оборотная медаль профессионального спорта. Ради победы и достойной оплаты спортсмены переживают запредельные физические и психические нагрузки, однако в некоторых случаях и этого недостаточно. На это работает фармакологическая индустрия, создавая препараты, повышающие выносливость, скорость, силу спортсменов - допинги. Страны - участники Олимпийского движения тратят огромные средства на подготовку единиц, имеющих шанс выиграть. Применение таких препаратов нарушает многие социальные, этические, психологические, медицинские и спортивно-технологические принципы. Нельзя не отметить, что на осуществление допинг-контроля на Олимпийских играх и других соревнованиях расходуются значительные средства. В настоящее время функционирует более 18 специализированных лабораторий. Однако не меньший вред принесла и исключительно агрессивная, не всегда обоснованная, а во многом и откровенно ошибочная политика, как и практическая деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA), антидопинговых служб и лабораторий [5].

Таким образом, можно сделать выводы:

- Из-за перенаселения города, в котором проводятся игры, может возникнуть проблема обеспечения безопасности и проведения игр.

- На проведение Олимпийских игр требуется много денежных ресурсов, в зависимости от их распределения, территория на которой проводятся игры, либо придёт в упадок, либо приведет к ее развитию.

- Для участия в Олимпийских играх необходима усиленная подготовка спортсменов, для осуществления которой может справиться только экономически развитая страна.

- За последние десятилетия Олимпийские игры все больше приобретают политический уклон

- В связи с высокой конкуренцией и усложнением программы игр установлено всё больше случаев использования спортсменов допинга

Однако Олимпийские игры хоть и имеют свои недостатки и проблемы. При правильной организации и изменении политики проведения игр многие из проблем могут решиться.

Список литературы

1. Дзержинская, Л. Б. Проблемы Олимпийских Игр современности/ Л. Б. Дзержинская, М. Д. Никифорова// Волгоград. - 2017-№1(6).- С. 84-86.
2. Якименко, О. Д. Основные проблемы управления наследием Олимпийских Игр/ О. Д. Якименко// Ученые записи университета им П. Ф. Лесгафта. – 2014. - №4(110). - С.199-203
3. Альтергот, А. А. Актуальные проблемы Олимпийских Игр/ А. А. Альтергот// World science: problems and innovations: Сборник статей LVXII Международной научно-практической конференции. - 2022. - С. 195-197.
4. Еремина, Е. А. Олимпийский торжественный церемониал - опыт, проблемы, перспективы/Е. А. Еремина, И. В. Макушина, В.А. Ильичева//Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. 2019. –С. 225-228.
5. Нозаренко, Л. Д. Проблемы использования допинга в спорте/ Л. Д. Нозаренко, Л. И. Костюнина, И. Н. Тимошина// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016.-№4.- С. 107-115.

УДК 796.378

ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ БЕСПЛАТНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ ПРИ ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аверьянова Анна Константиновна, 3 курс, студентка института экологической и пищевой биотехнологии
Новосибирский государственный аграрный университет
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель

Аннотация. В статье раскрываются вопросы, касающиеся приложений, помогающих соблюдать физическую активность и правильное питание студентам.

Ключевые слова: физическая активность, правильное питание, студенчество, здоровый образ жизни.

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим и какой образ жизни ведем [6]. Философы Древней Греции и Древнего Рима, размышляя о здоровье и болезнях человека, уже тогда, сформулировали большое количество правил и полезных истин, касающихся здорового образа жизни. Демокрит писал о том, что каждый человек сможет прожить счастливую жизнь, если будет жить соответственно своей природе, соблюдая при помощи мудрости чувство меры, стремясь к справедливости и принимая на себя ответственность за свои поступки [5]. В настоящее время прослеживаются негативные тенденции среди молодого поколения: ожирение, увлечение вредными привычками, эмоциональные и психологические перегрузки, стресс и так далее. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность во всех сферах жизнедеятельности. В связи с этим, актуальными становятся вопросы популяризации здорового образа жизни среди молодежи. Введем понятие - здоровый образ жизни (далее ЗОЖ). ЗОЖ-это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, социальное благополучие в реальной окружающей среде [3]. Одними из составляющих ЗОЖ являются правильное питание и двигательная активность. Для этих составляющих мы рассмотрим некоторые ЗОЖ-приложения.

Современный мир предлагает нам множество вариантов приложений помощников для отслеживания физической активности и питания [4]. Для того чтобы как можно больше студентов придерживалось правильного питания и регулярно двигалось, ниже мы поговорим о самых распространенных ЗОЖ-приложениях. Все они делятся по категориям, рассмотрим основные из них с примерами лучших на данный момент бесплатных приложений.

Приложения для отслеживания двигательной активности

Для разных возрастов существует норма двигательной активности. Существует ряд рекомендаций, которые желательно соблюдать. Для удобства отслеживания этого процесса, можно использовать специальные приложения. Студентам, из-за большой умственной нагрузки, бывает тяжело соблюдать эти правила. Это может привести к: сосудисто-сердечным заболеванием, полноте, снижению иммунитета, нарушению обмена веществ. Многие ЗОЖ-приложения помогут заинтересовать студентка больше двигаться за счет мотивационной базы. С помощью интерактивных квестов, которые выполняются только при движении человека.

Run Keeper. Мотивирующий GPS - трекер подсчитает, достаточно ли вы двигаетесь, учитывая пробежки, плавание, пешие, лыжные или велосипедные прогулки. Можно делиться своими достижениями. Это помогает мотивировать и привлекать других пользователей [1].

Pacer — приложение для людей, желающих отслеживать свою физическую активность. Можно составлять собственный план, устанавливать свои цели. Например, проходить ежедневно не менее 10000 шагов или пробегать не менее 5 километров. Цели

можно задавать на каждый день, на определенные дни недели или произвольно. Приложение может отслеживать пройденное расстояние как при помощи подсчета количества шагов, так и при помощи GPS-трекера.

Zombies,Run. Самая большая фитнесс игра для смартфонов. Ее скачали более 10 млн. пользователей. В приложении есть динамичные погони, каждодневные тренировки. Благодаря разблокированному материалу, можно узнать глубокую историю мира. Также возможно настроить профессиональный режим: продолжительность расстояния и музыку для тренировок. Игра продолжается на любой скорости [1].

Приложения для домашних тренировок

Существуют приложения для тренировок в любой точке мира, даже без специального оборудования. Вы сами выбираете себе тип тренировки и время за счет уровня подготовки. Наличие данных приложений не только упрощает занятия спортом за счет своего функционала, но и значительно экономит время и ресурсы, затрачиваемое на тренировку. Это довольно популярно, так как спрос начал расти еще в ковидные года и сейчас на рынке представлено огромное количество приложений и марафонов.

Nike training club. Приложение имеет более 10 миллионов скачиваний в Play Market и рейтинг 4,9 из 5 в App Store. В России оно получило самый высокий рейтинг РОСКАЧЕСТВА, и оно полностью бесплатное. В программе существует около 180 тренировок по разным направлениям: силовые тренировки; кардиотренировки; тренировки на выносливость; йога. Можно выбрать вариант тренировки в зале или дома, с базовым снаряжением или совсем без него. Существует возможность заниматься по планам тренировок, разработанных для известных спортсменов, например, есть тренировки для Криштиану Роналду и теннисистки Серены Уильямс [2].

Adidas training. 10 миллионов скачиваний в Play Market, рейтинг в App Store 4,8 из 5. В программе пользователь может создать собственную тренировку в конструкторе, например, установить время, которое готов потратить человек на занятие, также какие части тела он хочет тренировать. В приложении имеются различные программы упражнений: для набора массы; для растяжки; для сжигания жира; для укрепления мышц; для создания плоского живота. Минусы приложения в том, что имеется недостаточно качественная медиаподдержка, не полностью русифицированная поддержка тренировок и наличие платной подписки.

Seven. У этого фитнес-приложения более 5 миллионов скачиваний в Play Market, рейтинг в App Store 4,7 из 5. Главное его отличие от других — это формат, который подразумевает занятия спортом только по 7 минут в день. По заявлению создателей программы, все тренировки сервиса сделаны на научных работах и обеспечивают максимальную эффективность для тела. В приложении также нет тренировок по кроссфиту или на определенные группы мускулов. Разработчики заявляют, что программа подходит для людей с плотным графиком и для тех, кто только начинает приводить спорт в свою жизнь. К плюсам сервиса также относят простой и понятный интерфейс и возможность проводить тренировки с пользователями по всему миру. Минусы только в том, что у приложения имеется платная подписка, мало бесплатных тренировок и имеются ошибки в оформлении интерфейса [2].

Рациональное питание

Правильное питание является одной из главных составляющих ЗОЖ. Студенты иногда нарушают режим питания. Также может нарушаться состав. Средняя суточная норма для взрослого человека: 80 - 100 г белков, 80 - 110 г жиров, 400 - 500 г углеводов, 25 - 30 г клетчатки, также необходимы витамины (около 12 видов), микро и макроэлементы (20 - 25 видов). Наличие приложения по контролю питания может не только показать все разнообразие простых, вкусных и полезных блюд, с помощью него можно посмотреть сколько калорий съедает человек, питаясь едой быстрого приготовления, которая не считается полезной.

My Fitness Pal. В приложении много продуктов с прописанной таблицей калорийности, которые облегчают ведение дневника питания. Для домашней еды приходится самостоятельно прописывать калорийность. Зато она сразу сохраняется — в следующий раз блюдо можно выбрать из собственной базы.

YAZIO. Приложение, которое не ограничено несколькими функциями. С его помощью можно не только следить за питанием, но и отслеживать вес, количество выпитой воды, ставить цели по калориям, записывать свое настроение, практиковать интервальное голодание и считать пройденные шаги. Главным минусом является подписка у приложения, которую к тому же в РФ нельзя сейчас оплатить [6].

Lifesum. Более 50 миллионов человек пользуются приложением, чтобы поддерживать мотивацию и черпать вдохновение на пути к здоровому образу жизни. С ним будет легко следить за питанием, выбирать полезные продукты, заботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии. Популярные функции: дневник питания с удобным сканером штрихкодов; счетчик калорий; трекер макронутриентов (белков, жиров и углеводов) и рейтинг продуктов; трекер потребления воды; диеты и планы питания для снижения веса и изменения состава тела; схемы интервального голодания; простые и удобные планы питания со списком покупок; подключение фитнес-трекеров и отслеживание состояния здоровья; тест Life Score с индивидуальными рекомендациями по питанию по его итогам [6].

В современном мире контролировать образ жизни намного легче, чем раньше. Если существуют бесплатные ресурсы для этого, их нужно активно внедрять и продвигать среди молодежи. Подводя итог, следует отметить, что ЗОЖ и его популяризация среди молодежи играет немаловажную роль. ЗОЖ-приложения хорошо работают. Здоровье в наших руках и, поскольку основной составляющей в структуре активного населения, в ближайшие годы будет именно молодое поколение, нужно активно продвигать ЗОЖ-приложения. Нужно сделать так, чтобы здоровье студентов стало важно не только государству, но и чтобы оно стало одним из основных личностных приоритетов.

Список литературы

1. 11 лучших приложений для ЗОЖ // SOBAKA.RU URL: https://www.sobaka.ru/nsk/bars/trends/49723 (дата обращения: 25.11.23).
2. 7 лучших фитнес-приложений для занятий спортом. Обзор мобильных приложений для iOS и Android // СПОРТ-ЭКСПРЕСС URL: https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/7-luchshih-fitnes-prilozheniy-dlya-zanyatiy-sportom-2021-obzor-mobilnyh-prilozheniy-dlya-ios-i-android-1837609/ (дата обращения: 25.11.23).
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М., 2002.
4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ // Служба здоровья tutortop URL: https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie (дата обращения: 11.01.24).
5. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека // Соционауки URL: https://www.socionauki.ru/journal/articles/254791/ (дата обращения: 11.01.24).
6. Крепкое здоровье начинается с того, что вы едите // myfitnesspal URL: https://www.myfitnesspal.com/ru (дата обращения: 25.11.23).

ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ В МЕДИЦИНЕ И ВЕТЕРИНАРИИ

Араканцева Лидия Андреевна, аспирантка 1-го года обучения, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Киселева Ксения Вячеславовна, аспирантка 1-го года обучения, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Научный консультант Черных Сергей Иванович, доктор философских наук, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Неопределенность является широко распространенной и важной проблемой, которая привлекает все большее внимание в сфере здравоохранения и ветеринарии. Учитывая растущий акцент на доказательную медицину, совместное принятие решений и помощь, ориентированную на пациента, понимание этой проблемы нуждается в более тщательной аналитике.

Ключевые слова: неопределенность, онтология, диагностика, медицина, ветеринария

Широко признано, что неопределенность присуща медицинской практике. Однако не существует четкого и объективного консенсуса относительно того, как врачам следует справляться с клинической неопределенностью и всегда ли им следует информировать своих пациентов о своей неопределенности. Некоторые исследования показывают, что выражение неуверенности врачами подрывает доверие клиентов. Но другие исследования показали, что сообщение о неопределенности дает пациентам возможность активно участвовать в принятии решений относительно их лечения и может повысить, а не уменьшить доверие и удовлетворенность пациентов [1]. Уильям Ослер однажды сказал замечательную фразу, которая описывает всю проблематику исследования: «Медицина — это наука о неопределенности и искусство вероятности». Медицинский социолог М.Р.Фокс обнаружил, что неопределенность в медицине возникает из-за ограничений медицинских знаний, ограничений личных знаний и трудности различения между ними. С тех пор попытки дать определение медицинской достоверности предпринимались неоднократно [2]. Объективную неопределенность можно разделить на эпистемологическую неопределенность, вызванную пробелами в знаниях, которые могут быть закрыты с помощью исследования (исследование тогда становится моральным долгом), и онтологическую неопределенность, которая часто характеризуется нелинейным поведением и не может быть решена с помощью детерминистских рассуждений или исследования (рациональные решения невозможны) [3]. Как и в случае с медициной человека, неопределенность, вероятно, станет обычной чертой клинической ветеринарной практики. Клиническая неопределенность более распространена в ветеринарной практике из-за меньшего количества диагностических методов и оборудования, доступных ветеринарам по сравнению с медицинскими коллегами, а также из-за ограничений в результате финансовых затрат. Несмотря на то, что неопределенность, вероятно, является повсеместной чертой клинической ветеринарной медицины, мало что было сделано для изучения отношения ветеринаров или их клиентов к проявлениям неопределенности. Кроме того, отсутствуют объективные данные о том, как ветеринар может выражать неуверенность, сохраняя при этом доверие клиента. [1]

Существует несколько возможных способов мышления об этике двусмысленности в контексте медицинского образования и практики. Экзистенциальный философ Симона де Бовуар была одной из первых, кто исследовал этику двусмысленности. В своей книге 1947 года на эту тему де Бовуар соглашается с Иммануилом Кантом в том, что к каждому человеку следует относиться как к цели, а не просто как к средству для достижения цели, и называет право этого человека «свободой». Каждый из нас должен признать, задействовать и утвердить эту свободу в себе и в других, чтобы действительно реализовать ее и не

относиться к другим как к объектам. «Я беспокоюсь о других, и они касаются меня. В этом заключается непреодолимая истина». Правда, это взаимозависимость от других, и это создает двусмысленность, но осознание этого позволяет происходить более великим вещам и превосходить самих себя. Таким образом, когда кто-то признает «свободу» другого человека, а этот другой человек признает мою «свободу», тогда нам будет легче относиться друг к другу как к людям, а не как к объектам, которые следует унижать. Как учителя, мы должны демонстрировать («зеркальное отражение») сочувствие в наших отношениях наставничества и преподавания. Неправильное признание свободы другого происходит слишком часто в авторитарных отношениях между учеником и учителем, когда ученик подвергается жестокому обращению и причинению ему вреда. Принимая двусмысленность и ограниченность наших знаний в том, что мы делаем в медицине, мы сможем лучше мириться с двусмысленностью тех, кого мы учим, а также тех, кого лечим в наших клиниках [4].

Чтобы продвинуть концепцию де Бовуар на шаг дальше, отметим, что двусмысленность, присущая как медицине, так и отношениям учитель-ученик, требует сострадания, умелого общения и высказывания правды (в конечном итоге, уважения и профессионализма в целом). В своей критике врачей и неопределенности Е.Г.Кац формулирует свои мысли о том, что «игнорирование неопределенности» врачами связано с тремя возможными действиями: отрицание того, что неопределенность вообще существует, традиционализм в способах мышления о том, как они должны вести себя с этической точки зрения по отношению к своим пациентам и постоянным думанием о том, как им лучше всего выполнять свои профессиональные обязанности. Столкнувшись с неопределенностью при принятии решений, врачи часто прибегают к отрицанию и поддерживают медицинскую ортодоксальность, просто перенимают практику других врачей или используют эвристику.

Эвристика — это метод, который можно легко применить, когда системное или рациональное суждение не требуется или не может быть достигнуто. Эдвард Твитчелл Холл-младший описал распространенность эвристики и предубеждения, с которыми врачи сталкиваются в процессе клинического рассуждения: репрезентативная эвристика, эвристика доступности, эвристика привязки и корректировки, предвзятость ретроспективного взгляда, эффект «фреймирования», оптимистическая предвзятость, предвзятость сожаления, социокультурная предвзятость и другие. Эти когнитивные искажения могут быть источниками ошибок в процессе клинического рассуждения [5].

Для изучения данной темы мы провели опрос, в котором участвовало 50 респондентов, которые относятся к разным группам: первая группа респондентов представляла из себя практикующих ветеринарных врачей, вторая - посетители ветеринарных клиник, без медицинского или ветеринарного образования.

Практикующим ветеринарным врачам (26 человек) мы задавали вопрос, сталкиваются ли они в своей работе с явлением неопределенности, как часто и как с этим борются? 75% опрошенных без раздумий ответили, что сталкиваются с таким явлением. Способ борьбы при этом для всех разный: кто-то сразу же обратится к научной или учебной литературе, а кто-то обратится к более опытным или компетентным в каком-либо вопросе коллегам. Посетителям ветеринарных клиник (24 человека) задали вопрос: как бы вы отреагировали, если бы заметили, что лечащий врач сомневается в постановлении диагноза? Ответ был неоднозначный: 83% опрошенных сразу выразили бы свое недоверие к врачу и решили бы пойти к другому, тогда как всего 17% опрошенных поддержали бы врача.

Несмотря на то, что мы объективно имеем дело с медицинской и ветеринарной неопределенностью, которая признана одной из основных компетенций в медицинском образовании, эта область все еще остается малоизвестной и малоисследованной в медицинском образовании. Существует не так много данных о способах эффективного преподавания и обучения в отношении медицинской неопределенности и повышения толерантности к ней. Учитывая, что это оказывает незначительное влияния на медицинскую практику, необходимо больше внимания и исследований по этому вопросу.

Создание культуры, признающей медицинскую неопределенность, станет первым шагом к обучению медицинской неопределенности и терпимости к ней. Теория двойного процесса, заимствованная из когнитивной науки принятия решений, проливает некоторый свет на стратегии обучения, позволяющие справиться с медицинской неопределенностью. Необходимы дальнейшие исследования для изучения влияния когнитивного вмешательства на теорию двойного процесса в больших группах населения и его влияние на толерантность к неопределенности.

Список литературы:

1. McBee E, Ratcliffe T, Picho K, et al. Consequences of contextual factors on clinical reasoning in resident physicians. Adv Health Sci Educ Theory Pract. 2015;20(5):1225–1236;
2. General Medical Council . Outcomes for graduates (Tomorrow’s Doctors) Manchester, UK: General Medical Council; 2015;
3. Domen RE. The ethics of ambiguity: rethinking the role and importance of uncertainty in medical education and practice. Acad Pathol. 2016.
4. Beauvoir, S.D., & Frechtman, B. The Ethics of Ambiguity. 1960-192
5. Friedman Z, Hayter MA, Everett TC, Matava CT, Noble LM, Bould MD. Power and conflict: the effect of a superior's interpersonal behaviour on trainees’ ability to challenge authority during a simulated airway emergency. Anaesthesia. 2015.

УДК:798:796.5

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Архипенко Екатерина Викторовна,
4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В современных реалиях многие люди подвержены стрессу и этому может способствовать множество факторов. Решением данной проблемы может послужить оздоровительная верховая езда. Она обеспечивает общение с лошадьми, что способствует психологическому развитию личности и развивает интерес к окружающему миру.

Ключевые слова: верховая езда, лошадь, физическая нагрузка, двигательная активность, стресс, иппотерапия, реабилитация, оздоровительный туризм, здоровье.

В настоящее время у людей есть множество способов для отдыха и расслабления организма, а так же для поддержания физического здоровья организма. Одним из таких способов является оздоровительный туризм с элементами верховой езды и общением с лошадью, который совмещает в себе отдых, двигательную активность и реабилитацию. По важности оздоровительный туризм можно назвать главным видом туризма, поскольку в его основе лежит забота о здоровье человека как главной ценности жизни.

Важное место среди оздоровительных факторов занимает физическая активность, и в настоящее время набирает популярность ее вид - рекреационная верховая езда. При санаториях для пациентов, особенно это касается санаториев для больных врожденными заболеваниями и болезнями нервной системы, организуются небольшие санаторные конюшни, где больные люди под присмотром врачей могут заниматься оздоровительной верховой ездой в целях лечения и восстановления. Оздоровительная верховая езда используется как самостоятельный вид лечения, так и в его сочетании. С каждым годом количество таких конюшен увеличивается.

Оздоровительная верховая езда (ОВЕ) – это эффективный метод восстановительной терапии, основанный на взаимодействии пациента с лошадью. В мировой практике оздоровительная верховая езда является признанным средством, отличительной чертой которого является высокая эффективность и уникальность реабилитационного воздействия оздоровительной верховой езды на физическую и психическую сферу человека [1].

Современными учеными принято рассматривать оздоровительную верховую езду (ОВЕ) как совокупность более конкретных направлений ЛФК:

1. Реабилитационную верховую езду
2. Рекреационная верховая езда и конный туризм как вид отдыха
3. Инвалидный конный спорт
4. Иппотерапию.

Занятия верховой ездой рассматриваются во многих случаях как один из методов лечебного воздействия на организм человека, что находит отражение в его названиях – «иппотерапия», «оздоровительная верховая езда» (ОВЕ). Доказывается, что особенно эффективной и действенной верховая езда является в реабилитационной практике с детьми, страдающими такими тяжелыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, олигофрения (синдром Дауна), ранний детский аутизм, при этом наблюдается положительное воздействие на физическую, интеллектуальную и психосоциальную сферу человека.

Реабилитационная верховая езда. Ее существенным отличием является то, что показание на данной вид физиотерапии получают только те пациенты, которые способны самостоятельно управлять лошадью и выполнять комплекс упражнений (под наблюдением инструктора – иппотерапевта), как правило, это человек больной в средней и лёгкой форме. Реабилитационная верховая езда – комплексный метод, включающий в себя физическую, психическую и социальную реабилитацию.

Физическая реабилитация с помощью лошади представляет собой метод лечения, который использует лошадей в качестве средства для улучшения физических, когнитивных и эмоциональных способностей людей с различными заболеваниями и нарушениями. Во время занятий иппотерапией пациенты совершают упражнения, сидя на лошади, что позволяет им развивать двигательные навыки, равновесие, удержание позы в вертикальном положении, улучшать ходьбу и нормализовать тонус мышц. Научное обоснование иппотерапии заключается в том, что лошадь во время движения генерирует множество колебательных импульсов, которые передаются на всадника. Эти импульсы воздействуют на различные системы организма, включая опорно-двигательный аппарат, нервную систему и вестибулярный аппарат. В результате этого происходит улучшение кровообращения, стимуляция мышц, укрепление суставов и связок, а также нормализация мышечного тонуса. Доказано, что при движении колебание спины лошади передаётся всаднику таким образом, что происходит рефлекторное сокращение мышц нижних конечностей, соответствующее стереотипу нормальной ходьбы, и поэтому иногда ребёнок, не ходивший раньше, после занятия рефлекторно делает 2-3 шага [2].

Также доказано, что во время верховой езды лёгкие начинают работать в полную силу, кровь, головной мозг и мышцы обогащаются кислородом – при реабилитации после инфаркта или инсульта это просто незаменимо.

Помимо физических изменений, иппотерапия также оказывает положительное влияние на психологическое и эмоциональное состояние пациентов. Общение с лошадьми, уход за ними и выполнение упражнений в непривычной обстановке способствуют развитию уверенности в себе, повышению самооценки и улучшению настроения. Иппотерапия показана при различных заболеваниях и нарушениях. Занятия проводятся под руководством опытных инструкторов, которые подбирают индивидуальную программу упражнений в зависимости от состояния пациента и его целей. Иппотерапия является безопасным и эффективным методом реабилитации, который позволяет улучшить физическое, когнитивное и эмоциональное состояние пациентов.

Психическая и социальная реабилитация. Общение с лошадьми способствует психологическому развитию личности, развивает интерес к окружающему миру. Ведь на самом деле, общение с лошадью способствует снятию стресса и минимализации его последствий, верховая езда вызывает у всадника положительные эмоции, ощущения и переживания. Занятие иппотерапией приводит к восстановлению мышления, внимания и памяти, так как при верховой езде пациенту необходимо постоянно поддерживать концентрацию на задаче, это стимулирует его к максимальной самоорганизации и собранности, создаёт потребность в планировании и анализе собственных действий, активизирует психические процессы. Если инсульт повлек за собой психическую травму – например, пациент стал замкнутым и необщительным – регулярное общение с лошадью поможет ему быстро вернуться к социальному взаимодействию. Оздоровительная верховая езда кардинально повышает самооценку человека, уверенность в своих силах, ведь когда пациент, чьи физические возможности сильно ограничены, управляет мощным и красивым животным, это невольно вызывает восторг и укрепляет веру в себя [3].

Огромную роль при лечении и реабилитации играет не только лечебно-оздоровительные факторы и медицинские услуги, но и организация проведения тура, включающая в себя размещение, проживание, питание, лечение, а также транспортную и досуговую организацию.

Оздоровительная функция комбинируется с рекреационной, в основе которой лежит восстановление физических, духовных и эмоциональных сил человека. Этот вид туризма охватывает сферу отдыха, в состав которой входят услуги учреждений культуры, спортивных, зрелищных и развлекательных предприятий, являющимися важной составляющей полноценного отдыха и дополняющей медицинское лечение.

Таким фактором, дополняющим медицинское лечение, могут служить общение с лошадью и езда верхом, полезные не только больным, но и здоровым людям.

Именно этот аспект создаёт основание для развития третьего аспекта ОВЕ - рекреационная верховая езда и конный туризм, как виды отдыха. Сюда можно отнести конные туры с инструктором по природным местностям, конные пешие походы на день или на несколько суток, туристические конные восхождения в горы, например на Алтай. В этом случае ОВЕ может рассматриваться как часть лечебно-оздоровительной деятельности, так и важной культурно-досуговой деятельности. В условиях глобализации и урбанизации человек подвержен постоянному негативному влиянию загрязненного атмосферного воздуха, воды центрального водоснабжения, ненатуральной пищи, высокой плотности населения, нарушающее личное пространство, необходимость постоянного решения коммерческих вопросов, быстрый темп жизни, монотонности городских пейзажей – все это приводит горожанина к состоянию перманентного физического и психического стресса в большей или меньшей степени. Именно рекреационный туризм помогает городскому жителю отдохнуть и телом и душой, ощутить естественные человеческому организму чувства лёгкости, свободы, радости, наслаждения, единства с природой и понимания с животными и спутниками.

Мало что может быть полезнее, чем сочетание свежего воздуха, тонизирующего и одновременно расслабляющего действия движения лошади, живописные пейзажи, купание с животными в естественных водоемах. Все это способствует расслаблению, снятию стресса, улучшению кровоснабжению тканей, лимфооттока, углубляет дыхание, нормализует сердечную деятельность. Этот вид реабилитации может быть актуальным и для студентов, ведь они подвержены высоким умственным и не менее высоким физическим нагрузкам, что может провоцировать появление стресса. Как известно стрессовые факторы очень сильно сказываются на как моральном, так и физическом здоровье человека. В этом случае, как вариант реабилитации, можно рассмотреть рекреационную верховая езда и конный туризм как вид отдыха [4].

Согласно Росстату за 3 и 4 квартал 2023 года, туристический поток в России вырос за на 16,5%. В связи с этой тенденцией можно отметить высокую заинтересованность людей в поездках с целями профилактики и лечения заболеваний, что, в первую очередь, связано с

расширением и совершенствованием используемых лечебных факторов услуг в санаторно-курортных учреждения.

В современном мире оздоровительный туризм становится всё более популярным. Этому способствуют такие факторы, как урбанизация, изменение образа жизни, ухудшение экологии, а также ежегодное увеличение инвалидизации населения. Оздоровительный туризм с использованием лошадей - это направление, которое объединяет в себе как лечебную верховую езду, так и простое общение с лошадью. Оздоровительная верховая езда, или иппотерапия - это метод лечения, реабилитации и социальной адаптации людей, а так же возможность преодолеть стресс, что актуально в современных реалиях. Иппотерапия оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, нервную систему, а также на психику человека. Оздоровительный туризм помогает улучшить координацию движений, равновесие, силу и гибкость мышц, а также способствует развитию двигательных навыков. Общение с лошадью также оказывает положительное влияние на здоровье человека. Оно помогает снять стресс, улучшить настроение, повысить самооценку и развить коммуникативные навыки. ОВЕ осуществляется в санаторно-курортных учреждениях и популярных туристических местах, во многих из которых содержатся лошади.

У студентов и сотрудников аграрных университетов есть преимущество в этой сфере, так как лошади являются неотъемлемой частью сельского хозяйства. У большинства сельскохозяйственных институтов и факультетов имеются свои конюшни, где содержатся лошади. Для студентов, специальности которых непосредственно связаны с лошадьми, считается необходимым знать физиологию этих животных и понимать их при непосредственном общении через верховую езду.

Список литературы

1. Яковлева, С. Е. Организация и функционирование конноспортивной школы (секции) в пригороде : учебное пособие / С. Е. Яковлева, Е. Я. Лебедько. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 52 с.
2. Лебедько, Е. Я. Сельский туризм : учебное пособие для вузов / Е. Я. Лебедько, Е. Н. Кислова, В. Е.Ториков ; Под общ. ред проф. Е. Я. Лебедько. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 260 с.
3. Основы коневодства : учебник для спо / В. А. Демин, А. Р. Акимбеков, Д. А. Баймуканов [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 324 с.
4. Гольдблат Ю.В. Основы реабилитации неврологических больных : монография / Ю.В. Гольдблат — Издательство "СпецЛит" : Лань, 2022. — 767 с.

УДК: 796

БИОРИТМЫ ЧЕЛОВЕКА.

Ахметшина Зарина Ришатовна, 3 курса, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. 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. В данной статье рассматриваются основные существующие биоритмы, их особенности и влияние на жизнедеятельность людей.

Ключевые слова: биоритмы, выносливость, работоспособность, физический ритм.

О существовании биологических ритмов людям известно с древних времен. Уже в «Ветхом Завете» даны указания о правильном образе жизни, питании, чередовании фаз активности и отдыха. О том же писали ученые древности: Гиппократ, Авиценна и другие.

Биоритмы – это теория, согласно которой у человека существуют циклические физиологические, психологические и интеллектуальные изменения, которые повторяются через определенные промежутки времени. Они свойственны живой материи на всех уровнях ее организации - от молекулярных и субклеточных до биосферы. Одни биологические ритмы относительно самостоятельны (например, частота сокращений сердца, дыхания), другие связаны с приспособлением организмов к геофизическим циклам-суточным (например, колебания интенсивности деления клеток, обмена веществ, двигательной активности животных), приливным (например, открывание и закрывание раковин у морских моллюсков, связанные с уровнем морских приливов), годичным (изменение численности и активности животных, роста и развития растений и др.) В исследованиях биоритмов используются три основных цикла: физический (23 дня), эмоциональный (28 дней) и интеллектуальный (33 дня) [1].

Каждый цикл в жизни человека, так же как в природе, имеет две фазы: фазу роста, когда все процессы в организме достигают своего максимума, и фазу спада, когда активность уменьшается и происходит восстановление. Очень интересно, что интенсивность физиологических процессов в теле также подчиняется этому закону и изменяется в течение суток.

Утренние часы характеризуются повышенной активностью организма. Это обусловлено тем, что в это время уровень многих гормонов и веществ в организме наивысший. Человек лучше воспринимает окружающую среду при светлом освещении и более энергичен. Восприимчивость органов чувств находится на своей пиковой точке - мы лучше слышим, ощущаем запахи, различаем оттенки цветов. Чувствительность к внешним раздражителям повышается, и это может быть использовано в различных сферах жизни, от обучения до профессиональной деятельности. Однако, по мере приближения к ночи, интенсивность физиологических процессов в организме начинает постепенно спадать. Ночное время характеризуется пониженной активностью и отдыхом. Человеку требуется время для восстановления сил после дневной деятельности. Такое естественное колебание активности организма в течение суток играет важную роль в нашей жизни. Наш организм подстраивается под эти циклы, регулируя свою работу в соответствии с нашими потребностями. Это жизненно важно для поддержания здоровья и эффективности деятельности на протяжении всего дня. [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 оказывают влияние не только на сон и бодрствование, но и на температуру тела, выработку гормонов, обмен веществ и функционирование органов. Их нарушение может привести к проблемам со здоровьем. В здоровом организме такие

ритмы колеблются в пределах от 22 до 25 часов. Эта вариация объясняет, почему некоторые люди являются ранними пташками, тогда как другие относятся к ночным совам.

Наибольшую активность "жаворонков" можно наблюдать в полдень, у "голубей" - в три часа дня, а "совам" рекомендуется выполнение самых напряженных задач оставлять на 5-6 часов вечера. Такой выбор времени основан на пиках активности основных систем организма. Важно грамотно организовывать свой режим работы и отдыха, чтобы эффективно использовать собственные циркадные ритмы.

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, готовые к нападению хищника. К этой категории Бреус отнес страдающих 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 особого 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.

Суточные, месячные и годовые биоритмы практически не изменились с первобытных времен и не могут приспособиться к ритмам современной жизни. Именно поэтому важно осознанно организовывать свой день и учитывать свои биологические ритмы. Соблюдение гармоничного режима труда и отдыха является ключевым моментом для поддержания здоровья и повышения работоспособности. [3]

Пик активности спортсменов неразрывно связан с временем тренировок, которое становится привычным для каждого спортсмена. Интересно отметить, что регулярная физическая активность, проводимая в определенное время, способствует формированию соответствующей динамики циркадных ритмов.

Циркадные ритмы являются биологическими процессами, которые регулируются внутренними часами нашего организма. Каждый из нас имеет уникальные циркадные ритмы, которые определяют наше самочувствие и энергетический уровень в течение суток. Очень важно понимать, что каждый организм имеет свой физиологический пик жизнедеятельности, когда он наиболее готов к физической активности. Именно в это время спортсмены испытывают больший прилив энергии и выносливости, что позволяет им достичь максимальных результатов в тренировках. Регулярность тренировок также играет важную роль в формировании циркадных ритмов. Когда мы совершаем одни и те же действия в определенное время, наш организм начинает привыкать к этому режиму и соответственно подстраивается под него. Таким образом, физическая активность, проводимая в одно и то же время, влияет на стабильность наших биологических ритмов и способствует оптимальной работе организма.

Итак, спортсмены достигают пика своей активности, когда время тренировок совпадает с физиологическим пиком их организма. Регулярная физическая активность, проводимая в определенное время, формирует соответствующую динамику циркадных ритмов, что позволяет спортсменам достигать высоких результатов и наибольшей эффективности в своих тренировках.

Стабильность времени занятий играет важную роль в тренировочном процессе. Изменение графика тренировок может существенно негативно повлиять на работоспособность и восстановительные процессы спортсмена. Это может привести к снижению качества тренировок и оказать негативное влияние на организм спортсмена.

Однако, существуют ситуации, когда изменение времени занятий необходимо. Например, перед соревнованиями, когда время их проведения отличается от обычного графика тренировок. В таких случаях, рекомендуется изменять время занятий. Если соревнования проходят в ином часовом поясе, спортсмену рекомендуется прибыть на место проведения соревнований более раннее. Это позволит спортсмену лучше адаптироваться к новому часовому поясу к моменту начала соревнований. Такая адаптация поможет спортсмену достичь наивысшей физической формы и выступить наилучшим образом на соревнованиях. [4]

Правильный режим жизнедеятельности является ключевым фактором для достижения максимальных результатов и обеспечения комфортного состояния организма. При соблюдении установленного и наиболее оптимального режима жизни, человек получает наибольший эффект от своей трудовой деятельности и спортивных тренировок, испытывает

комфорт, качественно отдыхает и меньше устает. Устоявшийся режим также оказывает положительное влияние на физиологические процессы в организме, обеспечивая его здоровье и меньшую подверженность заболеваниям

Заключение. Организация своего образа жизни является необходимым условием для достижения оптимального состояния организма. Важно соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться и придерживаться определенного графика сна и бодрствования. Регулярное прием пищи и употребление необходимого количества воды также является важным элементом правильного режима жизни. Физические упражнения и тренировки также должны стать неотъемлемой частью ежедневной активности. Все эти компоненты, повторяемые изо дня в день, способствуют установлению связи между ними, закрепляясь как цепь условных рефлексов. В результате образуется привычный уклад жизни, который способствует оптимальному функционированию организма и обеспечивает его полноценное функционирование. Важно понимать, что правильно организованный режим жизни – это не просто обязательство перед собой, но и забота о своем здоровье и благополучии. Благодаря этому, человек может достичь максимальных результатов в своей трудовой деятельности, сохранить хорошую физическую форму, улучшить качество сна и общего самочувствия, а также снизить вероятность заболеваний.

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.

УДК 377.018.48

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Балыбин Николай Борисович – 3 курс, магистрант
Береговая Оксана Александровна – научный руководитель, профессор
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Сибирский институт управления – филиал)

В настоящее время перед современной системой подготовки квалифицированного специалиста стоит важная задача – достичь и сохранить высокое качество образования. Данное направление носит инновационный и стратегический характер и требует нестандартных решений. Роль дополнительного профессионального образования в государственной политики прослеживается в последние годы с большей силой, так как широкие слои общества заинтересованы в повышении квалификации и получении дополнительного образования, так как возрастает потребность реального сектора экономики в квалифицированных руководителях и специалистах. Этим обуславливается актуальность темы исследования.

Дополнительное профессиональное образование способствует удовлетворению как индивидуальных, так и коллективных образовательных и профессиональных потребностей людей, приводит к формированию человеческого капитала, а также является непосредственным фактором модернизации общества [1, с.71]. К дополнительному

профессиональному образованию относится повышение квалификации и профессиональная переподготовка, вместе с тем нельзя не упомянуть методы неформального образования, такие как семинары, мастер-классы и тренинги. Основной функцией системы дополнительного профессионального образования является решение одной из причин безработицы – нехватки квалифицированных кадров. Несмотря на острую необходимость развития системы дополнительного профессионального образования и ее востребованность среди населения, в нашей стране реформирование не имеет в настоящее время четкой программы, а также полученных видимых результатов.

В современных условиях постоянно повышающихся требований ко всем ступеням образования, призванных обеспечить новое качество образования, путем создания единого образовательного пространства, для полноценного личностного и индивидуального развития граждан страны. Так согласно прогнозу долгосрочного социально–экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года от Минэкономразвития одной из приоритетных задач профессионального образования является «формирование системы непрерывного образования, позволяющей выстраивать гибкие (модульные) траектории освоения новых компетенций, как по запросам населения, так и по заказу компаний» [2, с. 90].

Дополнительное профессиональное образование должно содействовать индивидуализации образовательного процесса через введение института тьюторства и формирование индивидуальной образовательной траектории для каждого слушателя, которая позволит им повысить свою конкурентоспособность и мобильность на рынке труда, как к в ближайшей перспективе, так и в будущем.

Дополнительное профессиональное образование способствует росту образовательных услуг, повышает качество образования, удовлетворяет потребности и интересы заказчиков, мотивирует человека к самореализации и саморазвитию. При повышении профессиональных потребностей слушателей приводит к актуализации имеющихся знаний, навыков, развивает всесторонне образованную личность, способную подстраиваться под меняющиеся условия как в стране, так и в мире, позволяет быстро освоить новую информацию и принять быстрые решения в профессиональной деятельности. На российском рынке в системе дополнительного профессионального образования отмечается разрыв между спросом и предложением образовательных услуг. Система дополнительного профессионального образования не полностью ориентирована на российский рынок труда и предлагает не современные требования программ.

При этом существует низкий уровень привлечения работодателей для реализации программ дополнительного профессионального образования, что снижает их качественные показатели и, соответственно, вызывает кадровый «голод». В связи с этим, считаем, данное направление исследования существующих проблем весьма актуальным, т.к. в условиях модернизации, как современного профессионального образования, так и непрерывного (дополнительного), необходимость внедрения и реализации качественных образовательных услуг, отвечающих всем требованиям рынка труда, является неотъемлемым условием.

Озвученные проблемы приводят к определению необходимых путей развития системы дополнительного профессионального образования в Российской Федерации. Первостепенным в этой связи является необходимость постоянной самоорганизации. Представители бизнес-структур и потребители образовательных услуг должны диктовать условия, на которых необходимо выстраивать эффективную модель повышения знаний, умений и навыков, переквалификации, а образовательные организации, в свою очередь, обязаны выступать в качестве посредников, которые призваны обеспечивать эффективное сотрудничество между бизнесом и кадровым потенциалом.

Основным вектором российской системы ДПО выступают [3, с. 27]:

- преобразование структуры в один из мощных факторов ускорения системной модернизации производства;

- приведение квалификации и профессионализма специалистов и руководителей в соответствие требованиям и потребностям реального сектора экономики;

- подготовка профессионалов, обеспечивающих дальнейшее развитие приоритетных научно-технических направлений;

- создание, а также внедрение конкурентоспособных инновационных наукоемких технологий;

- повышение совокупного интеллектуального и духовного потенциала общества, а также развитие творческих способностей человека и т.д. [4, с. 650].

Новые условия, цели и задачи развития системы основного образования определяют и ключевые стратегические направления развития послевузовского образования, к числу которых, в том числе, относятся максимальная адаптация программ дополнительного профессионального образования под ожидания участников; приоритет интерактивных методов обучения; привлечение к реализации программ дополнительного профессионального образования работников образовательных организаций общего и среднего профессионального образования.

В настоящее время кардинальным образом меняется роль дополнительного профессионального образования. Во-первых, это постоянный спутник всех и каждого в мир компетенций здесь и сейчас, это путь в мир технологий и искусственного интеллекта, это - трансляция лучших практик от их носителей, это канал продвижения информации и экспертизы. Программы ДПО - это и вход на предприятие для провайдера образовательных программ. После удачного обучения с конкретными результатами собственники предприятий идут и на другие контракты, уже для проведения исследований и разработок».

Таким образом, отметим, что модернизация современного дополнительного профессионального образования в Российской Федерации является приоритетным направлением, как для развития системы отечественного образования, так и для экономики в целом. Следовательно, существует необходимость реформирования данной сферы, которое априорно приведет к синергетическому эффекту в образовании, науке и экономике.

Список литературы

1. Воровщиков С.Г. Перспективные векторы развития системы дополнительного профессионального образования // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2021. – Т. 4, № 2. – С. 70–79.

2. Давыденко В.А. К вопросу о развитии системы дополнительного профессионального образования // Здравоохранение Дальнего Востока. – 2021. – № 3(49). – С. 89–91.

3. Кулагина Е.В., Багин В.В. Специфика развития российской системы дополнительного профессионального образования // Экономика образования. – 2019. – № 6(55). – С. 26–40.

4. Лоншакова Н. А. О развитии системы дополнительного профессионального образования в России // Университет в глобальном мире: новый статус и миссия : сборник материалов XI Международной научной конференции, Москва, 20–21 февраля 2017 года / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Социологический факультет. – Москва: ООО "МАКС Пресс", 2021. – С. 649–651.

УДК 366.636

АКТУАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ О СПЕЦИФИКЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ

Бандаевский Евгений Андреевич, 3 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования
Лукьянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель кафедры права и философии
Новосибирский государственный педагогический университет

О. Б. Симонова в своей статье «Специфика социокультурной коммуникации в киберпространстве» анализирует общение между пользователями сети Интернет, в котором выделяет ряд специфических особенностей. Вместе с тем киберпространство непрерывно развивается и многие из тезисов автора потеряли свою актуальность ввиду изменения как способов осуществления коммуникации в киберпространстве, так и самих пользователей, которые эту коммуникацию осуществляют.

Прежде всего, спорен тезис автора о том, что изменения, которые вносит в литературный русский язык Интернет (новые слова, сокращения, изменение статуса слов) оказывают негативное влияние на функцию языка как транслятора социального опыта [1, с. 53-54].

Для начала стоит уточнить само понятие трансляции социального опыта. Поскольку автор не даёт своего определения, считаем целесообразным сформулировать собственное. Самый простой и при этом достаточно эффективный способ сделать это – разложить понятие на элементы, из которых оно состоит, и охарактеризовать каждый из них. Первым таким элементом является «транслятор». Обратившись к словарю-справочнику Котеловой и Сорокина, дадим определение этому понятию: «промежуточное устройство для усиления, преобразования и передачи электрических сигналов связи, содержащих различную информацию» [2, с. 492]. Если абстрагироваться от технической стороны и сосредоточиться на сущности выполняемой транслятором работы, после чего спроецировать её на наше социологическое полотно, можно сделать вывод, что под транслятором в контексте анализируемой статьи следует понимать некое средство, выступающее промежуточным звеном в цепи передачи информации, которое принимает данные от коммуникатора и передаёт их, транслирует коммуниканту. В рамках статьи Симонова, очевидно, называет язык «транслятором», понимая его как тот самый инструмент, с помощью которого субъекты коммуникации могут передавать друг другу информацию.

Теперь приступим к анализу второго элемента понятия, предложенного Симоновой – «социального опыта». Для этого обратимся к работе Пахомова «Социальный опыт личности: междисциплинарный категориальный анализ», в которой автор даёт следующее определение понятию социального опыта: «восприятие социальных взаимоотношений и совместной с социумом деятельности, накопление, последующее осмысление и обогащение полученного багажа» [3, с. 80]. Иными словами, социальный опыт можно представить как некий багаж знаний об обществе и способах взаимодействия с ним, который пополняется на протяжении всей жизни человека.

Теперь, когда мы дали характеристику каждому из двух элементов, составляющих структуру понятия транслятора социального опыта, можно объединить их и сформулировать собственное определение, которое, если и не будет отражать того, что в него вкладывал автор статьи, то как минимум будет иметь под собой научную базу в виде источников, которые были использованы нами ранее. Итак, под трансляцией социального опыта мы понимаем процесс коммуникации, в ходе которого коммуникатор передаёт коммуниканту посредством языка как системы знаков информацию как об обществе, так и о всём, что может быть с ним связано или им опосредовано.

Исходя из данного нами определения, трансляция социального опыта предполагает наиболее удобные и эффективные способы коммуникации между людьми, поскольку только так она сможет стать актуальной для всех членов общества, независимо от их образования, социального статуса или этноса. В этой связи важно отметить, что сие не может быть достигнуто без использования популярных в обществе слов. Симонова утверждает, что использование новых иноязычных слов, которые вместе с тем уже успели обрести популярность, подрывает трансляцию социального опыта. Однако если слово пользуется популярностью и его знает большое количество людей, то нельзя говорить о «подрыве», поскольку популярные слова понятны всем и могут вполне донести смысл высказывания. Даже гипотетическое оскудение языка, о котором автор не говорит, но которое может подразумеваться, маловероятно в ситуации, когда язык обогащается путём заимствований слов. Справедливо будет сказать, что по самым скромным оценкам сотни слов нашего языка вовсе не принадлежат ему и были в своё время заимствованы. В этой логике неясно, почему эти заимствования могут оказать пагубное воздействие на язык как транслятор социального опыта.

Автор рассматривает еще одну особенность коммуникации в киберпространстве – редуцированность субъектов. Иными словами, коммуниканты предстают перед нами в виде текста (например, описание профиля в социальной сети), что, по словам Симоновой, делает сложной задачу социальной перцепции и выполнения ориентировочной стадии общения.

Для начала нам следует вновь дополнить работу автора конкретизацией используемых им понятий. Чтобы это сделать обратимся к работе Урунтаевой «Дошкольная психология», где сказано, что социальная перцепция – это «восприятие, понимание и оценка человеком других людей» [4. С. 320]. Данное определение весьма ёмкое, в связи с чем мы не видим причин дополнять его своей интерпретацией.

Утверждение Симоновой неактуально, поскольку все современные платформы для коммуникации в Интернете поддерживают возможность публикации не только текста, но и различных медиаматериалов, в числе которых фото, видео и аудио. Достаточно вспомнить внешний вид странички профиля в российской социальной сети ВКонтакте – там можно обнаружить фамилию и имя, фотографию пользователя, его краткое самоописание, контакты и последние записи на стене. Мы считаем, что этих данных вполне достаточно для первичной социальной перцепции. Справедливо отметить, что не каждый пользователь размещает подобную информацию в своём профиле, или не искажает фактов о себе, однако не стоит забывать и о том, что живой собеседник ничуть не хуже способен умалчивать или искажать информацию о себе, вводя коммуниканта в заблуждение. В этой логике тезис автора о том, что редуцированность субъектов как специфичная черта общения в киберпространстве способна усложнить социальную перцепцию видится нам неактуальным ввиду наличия широкого перечня инструментов, позволяющего предоставить собеседнику информацию о себе в объёме, достаточном для выполнения ориентировочной стадии общения.

Тезис Симоновой о том, что в Интернете переплетены понятия о добре и зле, об истине и лжи, а также о том, что всё взаимодействие в рамках данных категорий сводится к игре, на наш взгляд, не выдерживает критики. Прежде всего, мир не чёрно-белый, в связи с чем актуальность деления его на «добро» и «зло», как мы считаем, весьма сомнительна, поскольку это может привести к поляризации общества и дальнейшему его расколу. Каждый субъект общения должен анализировать явление и давать ему свою оценку, в том числе и моральную. Вместе с тем автор пишет, что все интернет-коммуниканты разделены на «вершителей» судьбы Интернета и рядовых пользователей. Если обратиться к сущности профессии программиста, нетрудно выяснить, что в его задачи входит обеспечение работоспособности Интернета и разработка нового программного обеспечения, которое делает опыт использования пользователя лучше. «Рядовой пользователь» выступает не челядью, жизни которой лежат в руках IT-специалиста, а потребителем, заказчиком услуг, которые программист оказывает.

В конце Симонова пишет, ссылаясь на работу У. Эко, что коммуникация в киберпространстве предполагает способность к критическому мышлению, которая имеет тенденцию к затуханию. Мы не согласны с этим, поскольку Интернет не всегда даёт информацию в готовом виде, в отличие от телевизора, а также позволяет самостоятельно отобрать и проанализировать её. На наш взгляд, постоянный отбор информации просто не может вести к снижению способности критически мыслить.

Список литературы

1. Симонова О. Б. Специфика социокультурной коммуникации в кибер-пространстве // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. 2006. № 10. С. 52–58.
2. Новые слова и значения: словарь-справочник по материалам прессы и литературы 60-х годов / Н. З. Котелова и др.; под ред. Н. З. Котеловой, Ю. С. Сорокина; сост. Н. З. Бутарова и др. М.: Советская энциклопедия, 1971. 544 с.
3. Пахомов И. А. Социальный опыт личности: междисциплинарный категориальный анализ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 183. С. 70–84.
4. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Academia, 2001. 334 с.

УДК 323.285

АНАЛИЗ СЦЕНАРИЕВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Бандаевский Евгений Андреевич, 3 курс, Институт истории. гуманитарного и социального образования
Миляева Инна Владимировна – научный руководитель, ассистент кафедры теории, истории культуры и музеологии
Новосибирский государственный педагогический университет

В последние годы число террористических актов, произошедших на территории образовательных организаций, возросло, что создаёт необходимость в актуализации знаний о противодействии терроризму и экстремизму как среди обучающихся, так и среди педагогических работников. Вместе с тем в условиях проведения СВО актуальность этой проблемы возрастает, особенно на территории регионов, граничащих с зоной проведения спецоперации.

Одним из источников информации противодействия случаям терроризма и экстремизма является учебное пособие «Профилактика этнического и религиозного экстремизма, в том числе терроризма», где представлена нормативно-правовая база РФ в этой сфере, а также ряд рекомендаций, имеющих как теоретический, так и практический сценарии использования. В ходе работы над темой были проанализированы некоторые сценарии использования пособия в образовательной организации. Для этого было проанализировано содержание, актуальность информации, его практическая применимость.

Методическое пособие состоит из более чем ста страниц и разбито на девять глав, каждая из которых по-своему рассматривает вопрос противодействия идеологии терроризма и экстремизма. Представлены как теоретические главы, так и блоки, содержащие практическую информацию

Первый возможный сценарий использования методического пособия – это организация работы образовательного учреждения по профилактике терроризма и экстремизма. Именно этому вопросу посвящена пятая глава пособия, где подробно описаны

рекомендации для педагогического коллектива [1, с. 70-81]. Среди них можно выделить следующие: 1) создание специальной постоянно действующей группы, задачей которой будет разработка документов, мониторинг безопасности на объекте; 2) проведение организационно-профилактических мероприятий, в числе которых инструктажи для сотрудников, проведение осмотров помещений организации и её территории; 3) разработка и внедрение системы физической охраны образовательного учреждения. Можно отметить, что рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций носят практико-ориентированный характер и наполнены информацией о базовых мерах защиты, которые можно применять как в школе, так и в учебных учреждениях высшего образования.

Второй сценарий использования, это включение методического пособия в образовательный процесс. Данный материал разумно использовать на уроках обществознания, в рамках изучения соответствующих тем, где его можно применять с использованием кейс-метода. Например, работа с пособием будет актуальна при изучении темы: «Межнациональные отношения, этносоциальные конфликты и пути их решения» в рамках блока: «Социальная сфера». Не менее эффективным будет использование пособия на тематических классных часах и открытых уроках, где можно анализировать определённые выдержки из него. Наконец, пособие станет хорошим материалом на уроках ОБЖ в рамках изучения темы: «Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства».

Таким образом, образовательная организация сегодня – это зона повышенного риска, когда речь идёт об организации террористического акта. Проанализированное пособие имеет ряд сценариев использования в сфере образования, среди которых организация профилактической работы на территории учреждения, а также его внедрение в образовательный процесс. мыслить.

Список литературы

1. Профилактика этнического и религиозного экстремизма, в том числе терроризма: учебное пособие / сост.: Н.Н. Касенова, Н. Е. Лукьянов, И.И. Саженин, А.Н. Никульников. Министерство просвещения Российской Федерации, Новосибирский государственный педагогический университет. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2022. – 143 с.

УДК 316.723

СКЕЙТЕР: ВНЕШНИЙ ВИД И АТРИБУТИКА

Бандаевский Евгений Андреевич, 3 курс, Институт истории. гуманитарного и социального образования
Миляева Инна Владимировна – научный руководитель, ассистент кафедры теории, истории культуры и музеологии
Новосибирский государственный педагогический университет

Скейтбординг – это субкультура, зародившаяся в сороковые годы XX века в Калифорнии, США. Считается, что это движение является ответвлением от другой субкультуры – сёрфинга. Сёрфинг, в свою очередь, знаменит покорением морской волны на специальной доске, которое осуществляется посредством смещения центра тяжести тела и удержания таким образом баланса на доске, которая зачастую изготавливается из бамбука ввиду его высокой прочности и упругости. Однако сёрфинг достаточно сильно зависит от погоды, поскольку в отсутствие волн их покорение, очевидно, становится невозможным. В процессе поиска решения данной проблемы сёрферы, или сёрфингисты изобрели альтернативный способ развлечения, который сохранил в себе механику удержания баланса на доске, но более не был зависимым от наличия волн – скейтбординг.

Представителей скейтбординга принято называть скейтбордистами, однако в равной степени к ним применительно и обозначение «скейтеры». Разница лишь в том, что понятие скейтера – это калька с английского «Skater», а понятие скейтбордиста – это его адаптированный под грамматику русского языка вариант. Как и многие другие субкультуры, скейтбординг популярен среди подростков, в том числе нашей страны. В подтверждение этого тезиса можно привести строительство новых скейтпарков, один из которых менее года назад открылся в Новосибирске [1]. Факт создания комфортного пространства для скейтбордистов свидетельствует как о наличии в обществе соответствующего запроса, так и об актуальности моего исследования.

В ходе работы над темой изучен образ современного скейтера, в частности, отличительные особенности его внешнего вида и поведения. Для этого было рассмотрено понятие скейтера, проанализирован его внешний вид и атрибутика, а также приведены примеры изображения скейтера в массовой культуре.

Дадим определение понятию скейтера. Для этого обратимся к Большому толковому словарю русского языка под редакцией Кузнецова, где сказано, что «скейтер – это тот, кто катается на скейтах, занимается скейтбордингом» [2]. В более широком смысле скейтер – это представитель субкультуры скейтбординга, главной отличительной характеристикой которого, позволяющей идентифицировать его и отличить от представителей иных движений, является умение кататься на скейтборде. Наряду с этим важно отметить, что умение выполнять трюковые движения на скейте не является обязательным для формирования идентичности скейтера, достаточно простого умения кататься на доске, удерживая равновесие.

Для того, чтобы описать внешний вид скейтбордиста, обратимся к работе Гадиевой, которая пишет, что «внешняя атрибутика скейтера состоит из наличия скейта, определённой одежды и сленга» [3]. Если проанализировать атрибутику более подробно, становится очевидно, что скейт выступает в роли главного маркера, с помощью которого скейтер ассоциирует себя со своей субкультурой и демонстрирует принадлежность к ней другим людям. Считаем важным отметить, что сам скейт, хотя и выступает главным отличительным элементом представителя скейтбординга, вовсе не является единственным таким маркером: достаточно вспомнить то, как одеваются типичные скейтеры, которых можно встретить в ряде западных подростковых фильмов и сериалов.

Обращаясь к массовой культуре, можно отметить некоторые общие элементы в одежде скейтеров, которые часто используются в художественных и мультипликационных фильмах: бейсболка, повёрнутая козырьком назад; яркая футболка; шорты и высокие кроссовки, реже заменяемые на кеды. При этом для внешнего вида скейтера нехарактерно использование в одежде определённого бренда, что можно объяснить стремлением к уникальности и неповторимости, которых невозможно достичь, используя одежду и аксессуары популярных в молодёжной среде производителей. Однако в образах скейтеров часто можно встретить одежду таких марок, как Nike, Adidas, New York Yankees, New Balance и ряда других. Справедливо отметить, что скейтер может использовать любую одежду в любых её вариациях и считаться при этом скейтером, поскольку главный отличительный признак представителя этой субкультуры – как мы упоминали ранее – это использование скейтборда.

Ещё одним важным элементом внешнего образа скейтера является сленг. По мнению Орловой – которая в своей статье «Сленг vs жаргон: проблема дефиниции» делает попытку развести сленг и жаргон – в современной российской лингвистической науке нет единого мнения относительно того, какое определение следует дать понятию сленга [4]. В доказательство этого тезиса автор приводит цитаты из работ некоторых лингвистов и авторов словарей русского языка, которые разнятся в своих трактовках упомянутого термина. В этой связи считаем целесообразным дать своё определение сленгу, которое было использовано при работе над материалом исследования. Мы понимаем сленг как совокупность слов и словосочетаний, используемых преимущественно в определённых социальных группах, для

которых они являются специфичными и служат в качестве средства передачи уникальной для данной группы информации.

Говоря о сленге скейтеров, стоит упомянуть, что слова в нём зачастую образуются от специфичных названий трюков, выполняемых на скейтборде, или от явлений, характерных только для скейтбординга. Справедливо отметить, что хотя многие эти слова изначально появились в английском языке и используются скейтерами по всему миру в адаптированном под язык носителя виде, часть слов уникальна для представителей других языков. Например, русскоязычное сообщество скейтеров использует как английские, так и русские сленговые слова и выражения. К примерам сленга российских скейтеров можно отнести: «Карвить» (от англ. «Carve» – «Срезать», что означает делать резкие повороты из стороны в сторону); «Вобла» (от рус. «Вобла», что означает потерю равновесия на высокой скорости). К сленгу можно отнести и названия трюков, среди которых «Бэкфлип» (от англ. «Backflip» – «Задний бросок», что означает подбросить скейт ногами и в воздухе перевернуть его), а также названия стоек для катания – «Гуфи» (от англ. «Goofy» – «Глупый», что означает стойку, для которой характерно использование правой ноги как ведущей. «Глупой» стойка считается не из-за уровня интеллекта её пользователей, а по причине её меньшей распространённости по сравнению с вариантом «Regular», для которого характерно использование левой ноги в качестве ведущей).

Чтобы составить представление об образе скейтера, обратимся к его популярным интерпретациям. В массовой культуре есть множество примеров изображения скейтера и скейтбординга в целом. Так, в культовом мультсериале «Симпсоны» (ориг. «The Simpsons») персонаж по имени Барт во вступительной заставке использует свой скейтборд, чтобы добраться из школы до дома; в одной из сцен фильма «Помогите, я уменьшил свою училку!» (ориг. «Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschrumpft») главные герои спешат в школу на скейтбордах.

Таким образом, скейтбординг – это молодёжная субкультура, представителей которой принято называть скейтерами или скейтбордистами. Для них характерно использование скейта, повседневная одежда, позволяющая свободно выполнять трюки, а также сленг, с помощью которого они общаются с представителями своей субкультуры. Образ скейтера разнороден и различные его вариации можно встретить в американских художественных и мультипликационных фильмах, а также в молодёжных сериалах и других произведениях массовой культуры.

Список литературы

1. «Новосибирску нужно еще 10 таких»: первый бетонный скейт-парк заработал возле нового ЛДС: статья на портале NGS. RU. URL: https://ngs.ru/text/sport/2023/06/19/72411395/ (дата обращения:17.02.2024).
2. Большой толковый словарь русского языка / С. А. Кузнецов [и др.]; под общ. ред. С. А. Кузнецова, 1-е изд. СПб.: Норинт, 1998. 1534 с.
3. Гадиева М. Р. К проблеме изучения личностных особенностей подростков-неформалов // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010. – №2. – С.130-132.
4. Орлова Н. О. Сленг vs жаргон: проблема дефиниции // Ярославский педагогический вестник. 2004. № 3. С. 61-66.

УДК 616-056:796

ОЖИРЕНИЕ: ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ, МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ.

Баталов Егор Борисович, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Пилюгина Эльвира Владимировна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В работе рассмотрена тема ожирения, его классификация и виды, какое влияние оно оказывает на организм человека, что является причиной ожирения у людей и каковы последствия. Также изучена и приведена информация по профилактике ожирения и существующим методам лечения.

Ключевые слова: ожирение, заболевание, патология, причина, профилактика, лечение, питание, сон, физическая активность, самоконтроль, снижение массы, индекс массы тела, классификация.

Ожирение – это хроническое рецидивирующее гетерогенное заболевание, которое развивается под влиянием генетических, физиологических факторов и факторов внешней среды и характеризуется избыточным накоплением жировой ткани, дисфункция которой приводит к многочисленным негативным последствиям [1].

Всемирная организация здравоохранения определяет ожирение как мультифакторное полисистемное заболевание со сложным причинно-следственным механизмом развития [2].

Термин ожирение был известен очень давно, но как заболевание он стал рассматриваться менее века назад. Ожирение рассматривается как хроническое рецидивирующее многофакторное заболевание, при котором увеличение жировой ткани в организме способствует ее дисфункции и биомеханическому воздействию на окружающие ткани с развитием метаболических и психосоциальных последствий для здоровья.

На протяжении миллионов лет эволюции организм человека запасал калории «про запас» в жировую прослойку. В древности людям приходилось добывать пищу при помощи охоты и не всегда она была удачной, а если и получалось добывать какую-то животность, то, как правило съедали всё добытое сразу, так как хранить добычу было негде и часть из съеденного откладывалась в жировой ткани организма.

Сегодня во многих продуктах содержится много калорий, что является одной из основных причин ожирения. Для того чтобы выживать человеку нужна энергия, а именно углеводы, белки и жиры и являются теми питательными веществами, поставляющими ее в организм. Ежедневно почти каждый человек в день выпивает кружку чая, кофе, сока, съедает какое-либо кондитерское изделие, при этом ведут не очень активный образ жизни, что безусловно приводит к отложению лишних калорий, поступивших в жировое депо [3].

На сегодняшний день существует достаточно большое разнообразие классификаций ожирения. Но общепринятая классификация ожирения выделяет 4 стадии заболевания, в зависимости от избытка массы тела по отношению к идеальной. I степень характеризуется избытком на 10-29%, II степень -до 49%, III степень до 99%, IVстепень более 100%.

Наиболее часто для оценки степени ожирения в клинических исследованиях используется индекс массы тела – ИМТ, отображающий степень соотношения роста и веса, и на основании полученной цифры делается вывод, является ли масса тела достаточной, недостаточной или избыточной [4].

Ожирение по месту накопления жировой ткани выделяют в следующие группы:

1. Висцеральное – в этом случае жир откладывается вокруг внутренних органов;
2. Периферическое – жир откладывается под кожей;
3. Абдоминальное – при этом виде ожирения жир откладывается в области живота, грудной клетки и плеч. Как правило, этот тип ожирения развивается у мужчин.

4. Гиноиндое – при этом виде ожирения жир откладывается в нижней части живота, на бедрах и ягодицах. Чаще встречается у женщин.

5.Смешанный – жир откладывается по всему телу. Чаще встречается у детей.

Так на основе имеющихся сведений ряд авторов: Агаева С.В., Лобыгина Н.М. и другие провели опрос среди студентов о том, какой образ жизни они ведут и какую пищу потребляют и около половины из опрошенных ними студентов не задумываются о том, какие последствия могут иметь употребления высококалорийной пищи, алкогольных напитков и ведение малоподвижного образа жизни.

К наиболее часто встречающимся заболевания при ожирении являются заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет 2 типа, неалкогольная жировая печень (хроническое заболевание, характеризующееся патологическим накоплением жировых капель, не связанное с употреблением алкоголя).

Проблема состоит в том, что люди не хотят задумываться о своем здоровье и здоровье будущих поколений, их детей, ведь заработанные ими болезни могут передаваться и по наследству. При ожирении ухудшается внешний вид, наблюдается преждевременное изнашивание, старение и сокращение жизни человека [3].

Как было сказано ранее одним из наиболее часто встречающихся заболеваний при ожирении являются заболевания сердечно-сосудистой системы. К таковым относят: артериальная гипертензия, хроническая сердечная недостаточность и ишемическая болезнь сердца.

Многочисленные исследования в различных популяциях показали наличие практической линейной взаимосвязи между индексом массы тела (ИМТ) и уровнями систолического и диастолического атмосферного давления (АД), а распространенность артериальной гипертензии среди пациентов с ожирением превышает 60%. Кроме того, на основании результатов исследований было показано, что гипертензивные пациенты, то есть те у которых наблюдается повышенное кровяное давление имели достаточно большой процент содержания жировой ткани, но и более выраженной абдоминальной висцеральной жировой ткани, характеризующейся максимальным коэффициентом корреляции с уровнем систолического атмосферного давления [5].

В свою очередь гемодинамические механизмы развития хронической сердечной недостаточностью при ожирении взаимосвязаны в большей степени с растущим индексом массы тела. Таким образом, причиной ведущей к развитию этого заболевания при ожирении является истощение компенсаторных механизмов миокарда в ответ на увеличение объёма циркулирующей крови. Чем больше ожирение, тем больше гемодинамическая нагрузка и тем больше разрыв между потенциальными физиологическими возможностями миокарда и потребностями неконтролируемо увеличивающейся сосудистой сети жировой ткани организма [6].

Ещё одним наиболее часто встречающимся заболеванием является ишемическая болезнь сердца – это заболевание, связанное с полной или частично полной остановкой кровообращения мышечной ткани сердца (ишемией). Причиной возникновения ишемической болезни сердца является сужение просвета сосудов и наличие атеросклеротических бляшек. При сужении просвета сосудов транспорт питательных веществ и кислорода затрудняется, что приводит к ишемии. Одна из причин возникновения ишемии – употребление в пищу высококалорийную и богатую жирами пищу, что вызывает ожирение у людей и соответственно проблемы с сердцем [7,8].

Ещё одним из наиболее часто встречающихся заболеваний при ожирении является сахарный диабет 2 типа. Избыточный вес, связанный с накоплением жира в брыжеечной области, относится к центральному, висцеральному и андрогенному ожирению. Причина же сахарного диабета 2 типа заключается в том, что висцеральные жировые отложения более метаболически активны, чем подкожная жировая ткань, что вызывает более высокую продукцию глюкозы, и как следствие заболевание и гиперинсулинизм. Эта повышенная

секреция инсулина вызывает задержку натрия, что опять же приводит к артериальной гипертензии [9].

Также стоит отметить, что в последнее время неалкогольная жировая болезнь печени всё чаще и чаще стала встречаться в списке заболеваний людей, страдающих ожирением. Именно эта патология ввиду своей значимости печени может быть причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и прогрессирования патологии печени. Неалкогольная жировая печень представляет собой избыточное накопление жира в печени, связанное с инсулинорезистентностью. Как правило одной из причин данного заболевания является неправильное и несбалансированное питание [10].

Помимо основных перечисленных заболеваний, встречающихся при избыточной массе тела у людей, могут встречаться и другие различные заболевания. Так по данным Елагина И.Б. и других авторов у определенной части людей проблемы лишнего веса могут влиять на репродуктивную функцию и вызывать бесплодие [11].

Также имеется мнение, что при нарушении работы кишечника у людей наблюдается интенсивный рост массы тела. Объясняется это тем, что микробы, колонизирующие кишечник человека, влияют на усвоение питательных веществ, регулирующих энергообмен и накопление жира. [12].

Почти везде мы с вами слышим, что поздний приём пищи вреден для организма и этому есть свои подтверждения, основанные на исследованиях Бердина О.Н. и других авторов. Они утверждают, что одной из причин ожирения является нарушение сроков приема пищи в течение дня, когда она потребляется в вечернее или ночное время. У таких людей изменена секреция физиологических маркеров, участвующих в регуляции аппетита. В их статье показано, что при приеме пищи во время, предназначенное для сна, увеличивание массы тела является более значимым, чем при потреблении идентичного количества калорий в течение естественного периода активности. Также в дополнение к принятию пищи в ночное время стоит сказать и про сон. Одним из причин неблагоприятных факторов риска развития метаболических нарушений является нарушение качества сна. Расстройство сна нарушает метаболизм глюкозы. Когда у человека нарушены циркадные ритмы, то у него нарушается обмен веществ что приводит к различным заболеваниям.

По данным Дадаева В. А. и других авторов укороченный сон приводит к переутомлению или снижению активности в течение дня, что ведет к снижению подвижности и потребности организма в энергии. Помимо всего сказанного уменьшение сна часто сопровождается изменением пищевого поведения и увеличение количества потребляемых в сутки калорий. Таким образом нарушение сна может приводить к изменению сигналов голода и насыщения. Все эти факторы имеют своё влияние и не стоит забывать о них, ведь именно они вносят свой вклад в разрушение нашего здоровья [13].

Ожирению подвержены почти все социальные слои общества, захватывает оно и самые разные возрастные группы: от раннего детства и до глубокой старости. Наиболее резкое увеличение числа случаев ожирения среди молодого населения еще более повышает стратегическую значимость этой патологии. Так как именно молодые люди должны стоять на защите государственных границ, должны нести воинскую службу, должны продвигать науку, промышленность и прочие сферы. А многие из имеют излишний вес. Ожирение угрожает развитием поражения различных органов и систем организма [14].

Для предотвращения ожирения существуют различные методики его профилактики и это один из основополагающих принципов оздоровления нашего общества. Зачастую основной причиной смерти людей с ожирением являются заболевания, вызванные им [3].

К основным методам профилактики ожирения относят доступности продуктов здорового питания, создание документальных фильмов о вреде нездорового питания, соблюдение приёма сроков пищи и повышение физической активности [15, 16].

Основные мероприятия по профилактике ожирения в общеобразовательных учреждениях должны включать занятия по физической культуре. Важно не допускать переутомления детей из-за больших объемов домашних заданий, дополнительных

внешкольных занятий. Необходимо уделять большое внимание питанию в образовательных учреждениях: организовать горячее питание и десерты в школьной столовой.

В семье для профилактики ожирения необходимо организовать активный досуг, совместные прогулки и занятия физической культурой. А также немаловажным является и спланированное проведение “читмилов”, таким образом вся семья будет кушать в основном полезную пищу и иногда употреблять еду, которая не рекомендована к постоянному потреблению и является провокатором для набора массы тела.

Мероприятия по профилактике ожирения в лечебно-профилактических учреждениях должны включать раннее выявление детей с избыточной массой тела и своевременное направление детей с ожирением к эндокринологу, диетологу, психологу, врачу ЛФК. Высокую эффективность в работе по профилактике и лечению избыточной массы тела и ожирения могут иметь созданные при детских поликлиниках специализированные центры. Необходимо также проводить мероприятия, мотивирующие и привлекающие детей к здоровому образу жизни, родителей [15].

К сожалению, многие люди минуя профилактику сразу начинают заниматься самолечением различными способами, что нельзя допускать ни в коем случае, это может лишь усугубить ситуацию. Если имеются проблемы с избыточным весом необходимо обратиться к квалифицированному специалисту в лечебное учреждение, где помогут правильно подобрать лечение и решить проблему.

На сегодняшний день в медицине методы лечения ожирения хорошо разработаны и сочетают в себе изменение образа жизни включая, естественно, диетотерапию и физическую активность, способные привести к снижению массы тела, а также медикаментозную терапию и хирургическое лечение.

Для достижения желаемого эффекта нужно предусмотреть ряд условий. Один из первых условий лечения ожирения – это его непрерывность, так как это рецидивирующая патология и после прекращения лечебных мероприятий риск рецидива приближается к 100 %. Поэтому требуется, с одной стороны, постоянный врачебный контроль, с другой – успех лечения зависит от самоконтроля пациента.

Ожирение из-за высокой распространенности среди населения большинства стран мира приобрело характер глобальной проблемы здравоохранения, что ставит перед современной медициной определенные задачи.

Как показала изученная литература в ходе написания работы ожирение это проблема, которая возникает в абсолютно любом возрасте человека, а причиной тому могут быть различные наследственные, внешние и внутренние факторы.

Последствия от этого заболевания могут быть очень трагичными, всё зависит от того, как человек относится к этому и принимает ли он какие-либо меры для борьбы с ним, или же продолжает усугублять ситуацию со своим здоровьем.

В качестве профилактики на основе научных исследований уже существуют определенные методы предупреждения ожирения начиная с самого рождения человека. Но бывает у человека ожирение возникает по различным причинам и для борьбы с этим заболеванием уже разработаны определенные методы лечения, как врачебные, так и без вмешательства медицины.

В заключение хочется призвать людей следить за своим здоровьем, а если всё-таки появилась такая проблема как ожирение, то не медлить, а искать причину и предпринимать соответствующие меры для борьбы с ним.

Список литературы

1. Лавренова Е. А., Драпкина О. М. Инсулинорезистентность при ожирении: причины и последствия / Е. А. Лавренова, О. М. Драпкина // Ожирение и метаболизм. — 2022. — № 1. — С. 48-55.

2. Филатова Г. А., Дэпюи Т. И., Гришина Т. И. Ожирение: спорные вопросы, определяющие метаболическое здоровье / Г. А. Филатова, Т. И. Дэпюи, Т. И. Гришина // Эндокринология: Новости. Мнения. Обучение. — 2018. — № 1. — С. 58-67.
3. Агаева С. В., Суркова А. Д., Тихонов К. К., Дадей В. А. Польза в отслеживании калорийности продуктов для здорового образа жизни / С. В. Агаева, А. Д. Суркова, К. К. Тихонов, В. А. Дадей // Форум молодых ученых. — 2020. — № 7. — С. 3-7.
4. Голивец Т. П., Дубоносова Д. Г., Ликризон С. В. Ожирение и ассоциированные с ним заболевания - проблемные вопросы патогенеза и современные проблемы диагностики и лечения / Т. П. Голивец, Д. Г. Дубоносова, С. В. Ликризон // Актуальные проблемы медицины. — 2023. — № 2. — С. 123-143.
5. Дружилов, М. А., Кузнецова, Т. Ю. Висцеральное ожирение как фактор риска артериальной гипертензии / М. А. Дружилов, Т. Ю. Кузнецова // Российский кардиологический журнал. — 2019. — № 4. — С. 7-12.
6. Гриценко, О. В., Чумакова, Г. А., Шевляков, И. В., Трубина, Е. В. Механизмы развития сердечной недостаточности при ожирении / О. В. Гриценко, Г. А. Чумакова, И. В. Шевляков, Е. В. Трубина // Российский кардиологический журнал. — 2018. — № 5. — С. 81-86.
7. Жмуров, Д. В., Парфентева, М. А., Семенова, Ю. В. Ишемическая болезнь сердца / Д. В. Жмуров, М. А. Парфентева, Ю. В. Семенова // Colloquium-journal. — 2020. — № 29. — С. 32-37.
8. Мужехоев, А. А., Шадиева, Я. М., Дзармотова, З. И. Ишемическая болезнь сердца / А. А. Мужехоев, Я. М. Шадиева, З. И. Дзармотова // Вопросы науки и образования. — 2022. — № 6. — С. 74-75.
9. Маматов, А. У., Орозматов, Т. Т., Мадаминов, Ж. Б., Чубашева, Н. Д. Ожирение и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний: взгляд на современную проблему / А. У. Маматов, Т. Т. Орозматов, Ж. Б. Мадаминов, Н. Д. Чубашева // The Scientific Heritage. — 2021. — № 64. — С. 35-42.
10. Семененкова, А. Н. Диагностика неалкогольной жировой болезни печени / А. Н. Семененкова // Медицинские новости. — 2019. — № 11. — С. 4-9.
11. Елагин И. Б., Оразов М. Р., Семенов П. А. Патогенез нарушения фертильности у женщин с ожирением / И. Б. Елагин, М. Р. Оразов, П. А. Семенов // Трудный пациент. — 2020. — № 1-2. — С. 36-43.
12. Петрова П. Ю., Ага А. Д., Трапезникова Е. С. Состав кишечной микробиоты как фактор риска развития ожирения у детей / П. Ю. Петрова, А. Д. Ага, Е. С. Трапезникова // Анализ риска здоровью. — 2021. — № 1. — С. 159-172.
13. Дадаева В. А., Александров А. А., Орлова А. С., Драпкина О. М. Сон и ожирение: механизмы их взаимосвязи / В. А. Дадаева, А. А. Александров, А. С. Орлова, О. М. Драпкина // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. — 2020. — № 4. — С. 564-570.
14. Мкртумян А. М. Ожирение – глобальная проблема современного мира. Возможные терапевтические подходы к лечению / А. М. Мкртумян // Медицинский совет. — 2018. — № 4. — С. 81-85.
15. Вербовой А. Ф., Шаронова Л. А. Ожирение: эпидемиологические и социально-экономические аспекты, профилактика / А. Ф. Вербовой, Л. А. Шаронова // Эндокринология: Новости. Мнения. Обучение. — 2019. — № 3. — С. 87-97.
16. Бердина О. Н., Мадаева И. М., Рычкова Л. В. Ожирение и нарушение циркадных ритмов сна и бодрствования: точки соприкосновения и перспективы терапии / Бердина О. Н., Мадаева И. М., Рычкова Л. В. // Acta Biomedica Scientifica. — 2020. — № 1. — С. 21-30.

ВИРТУАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С СОЦИАЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ

Бачило Маргарита Дмитриевна, аспирант,
Барбашина Эвелина Владимировна – научный руководитель, д-р филос. наук, профессор
Институт философии и права СО РАН

Современное функционирование общества неразрывно связано с применением информационных технологий. Данные процессы отчетливо прослеживаются в различных областях, таких как экономика, политика, правовая и социальная сферы. Процессы цифровизации оказывают существенное влияние на экономику: способствуют оптимизации логистических, производственных и управленческих процессов, снижают издержки, а также влияют на ситуацию на рынке, повышая конкурентоспособность цифровизированных предприятий. Изменения в политической и правовой сферах обусловлены необходимостью разработки правовых мер для борьбы с растущими угрозами кибератак, распространением даркнета и киберпреступности. В последние десятилетия цифровые технологии также активно применяются в избирательных и государственно-управленческих процессах. В сфере образования активно внедряются дистанционные формы обучения и аттестации.

Одним из новых направлений в изучении цифровизации общества является исследование виртуальной коммуникации. Значимость изучения данного аспекта обусловлена тем, что в современном обществе Интернет функционирует как одно из главных пространств для межличностной, межгрупповой и массовой коммуникаций. Особый исследовательский интерес в социально-гуманитарной сфере вызывают вопросы влияния виртуальной коммуникации на социальные процессы.

В данной статье будет дан краткий обзор основных работ, раскрывающих природу и специфику влияния виртуальной коммуникации на общество.

Одним из первых авторов, разрабатывающих тему влияния цифровых технологий на общество, был немецкий социолог А. Бюль. В работе «Виртуальное общество. Экономика, политика и культура под знаком киберпространства» [1] автор ввел понятие виртуального общества, определив его с позиции исторического материализма. Согласно Бюлю, виртуальным следует называть такое общество, «*в котором производство, распределение и коммуникация в основном происходят в виртуальных пространствах*» [1, с. 11]. Одним из основных тезисов автора является утверждение, что виртуальное общество стремится вытеснить и заменить существующее общество, однако эта цель не является полностью достижимой. Одной из принципиально важных характеристик нового общества является виртуальная коммуникация, которая отличается по своим характеристикам от традиционной и является более открытой, фрагментарной и изолированной [1, с. 86].

Другой знаковой работой, в которой анализируются векторы влияния виртуальной коммуникации на общество, является работа канадских исследователей А. Крокера и М. Вэйнштейна «Теория виртуального класса» [2]. Авторы отмечают тенденцию по увеличению влияния виртуальной коммуникации и снижения влияния традиционных СМИ, что иллюстрируется ростом количества пользователей интернет-сервисов для обмена информацией (в частности, социальных сетей), а также переходом ряда экономических и политических процессов в виртуальную среду. Виртуальная коммуникация также рассматривается как фактор воздействия на социальную стратификацию общества. Для обозначения результата данного влияния авторы вводят понятие «виртуального класса», которое означает новую привилегированную общественную группу, которая является доминирующей в социальной иерархии, выстроенной в виртуальное сообщество.

Испанский социолог М. Кастельс обращается к теме виртуальной коммуникации через раскрытие и спецификацию сущностных признаков более общего понятия – виртуальной реальности. В книге «Информационная эпоха: экономика, общество и культура» [3] автор

определяет виртуальную реальность как символическое отображение, неотделимое от продуцирующей её реальности. Виртуальная реальность формируется как система, «*в которой сама реальность (т. е. материальное/символическое существование людей) полностью схвачена, полностью погружена <…> в мир, в котором внешние отображения находятся не просто на экране, через который передается опыт, но сами становятся опытом*» [3, с. 351]. Согласно автору, виртуальная коммуникация непосредственно участвует в процессах формирования виртуальной реальности за счет отображения целостного человеческого опыта.

Кастельс подробно останавливается на анализе влияния виртуальной реальности на общество и выделяет два его основных направления: социальные процессы и пространство-время. Первое направление – это влияние на такие сферы общественной жизни как религия, политика и экономика. В данной сфере автор соглашается с другими исследователями виртуальной коммуникации, которые отмечают те же тенденции в общественном устройстве. Второе направление выражается в идеях о том, что виртуальная реальность «*радикально трансформирует пространство и время*» [3, с. 353]. Многие явления и процессы при перемещении на виртуальные платформы претерпевают изменения в своей структуре, переосмысливаются и переформатируются в соответствии с принципами виртуальной реальности, где пространство и время имеют иную природу по сравнению с традиционными. В результате возникает новый фундамент для материальной культуры – «*пространство потоков и вневременного времени*» [3, с. 353]. Данные рассуждения соотносятся с пространственно-временным континуумом М. Бахтина.

Американский футуролог Э. Тоффлер также обращается в работах к теме виртуальной коммуникации, которую он рассматривает в контексте общественных изменений конца XX века. Причины данных изменений он видит в сверхвысоких темпах наращивания технологических мощностей, росте объема доступной информации и расширением потребительского выбора. Эти тенденции являются основаниями для формирования информационного общества, сущность которого, согласно Тоффлеру, существенно отличается от общества, сформированного до этого. Автор отмечает, что оно представляет собой «*….новое общество. Не общество, слегка измененное. Не новую версию сегодняшнего «больше, чем жизнь» общества. А совершенно новое общество*»[4]. Автор отмечает, что коммуникация, а точнее ее разрыв с прошлыми традициями, является одной из главных проблем современности. «*Мы отрезали себя от старых способов мышления, восприятия и адаптаций. Мы расчистили сцену совершенно новому обществу и теперь устремляемся к нему*»[4, с.29].

Среди русскоязычных авторов наиболее существенный вклад в развитие темы влияния виртуальной коммуникации на общество внес социолог Д.В. Иванов. В книге «Виртуализация общества»[5] он анализирует процесс виртуализации общественных институтов и коммуникации как один из способов взаимодействия социальных акторов. Иванов предлагает искать истоки понимания виртуализации общества в концепциях информационного (постиндустриального) общества. Обобщая накопленный багаж идей об информационном обществе, он формулирует четыре характерные черты информационного типа организации социума:

- ведущая роль информации в формировании стоимости и оценке капитала;
- господство сферы услуг над сферой производства;
- решающая роль знания при построении социальной дифференциации;
- обновление инфраструктуры общества, которая теперь базируется не на механической, а на «интеллектуальной» технике [5, с.11-12].

Подводя итог обзору исследований данного направления, в рамках которого рассматривается влияние виртуальной коммуникации на общество, следует выделить несколько направлений воздействия и, соответственно, несколько видов последствий, которые отмечают авторы: замена реальных вещей и поступков образами и симуляциями, виртуализация власти и социальных институтов.

Список литературы
1. Bühl A. Die virtuelle Gesellschaft: Ökonomie, Politik und Kultur im Zeichen des Cyberspace – Opladen, 1997. – 397 p.
2. Kroker A., Weinstein M. Data trash: The theory of the virtual class – Montréal, 1994. – 160 p.
3. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура: пер. с англ. под науч. ред. О.И. Шкаратана. – М., 2000. – 608 с.
4. Тоффлер Э. Шок будущего. – М., 2002. – 206 с.
5. Иванов Д.В. Виртуализация общества – М., 2002. – 224 с.

УДК: 797.2 - 057.87

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Башутина Татьяна Григорьевна, 4 курс, юридический факультет
Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Занятия плаванием являются действенным способом улучшения физического и психологического здоровья студентов. Цель статьи – проанализировать аспекты укрепления физического здоровья и психологических качеств будущих профессионалов. Для достижения цели использованы методы: анализ научной литературы, обобщение, сравнение.

Ключевые слова: физическая нагрузка, здоровье, плавание, общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья современной молодежи и формирование у нее потребности в здоровом образе жизни – важная общественная проблема. Этой проблемой должны заниматься все общественные организации, работающие с молодежью, в том числе и образовательные учреждения.

Данное мероприятие ориентировано на молодежь, в том числе на образовательные учреждения. Эта деятельность должна быть организована в рамках образовательного процесса и воспитательной работы современных профессиональных училищ, техникумов и вузов. Формирование потребности в здоровом образе жизни является базовой общекультурной компетенцией, повышающей качество жизни человека и во многом определяющей его физическое и психическое здоровье.

Формирование здорового образа жизни повышает качество жизни человека и во многом влияет на его физическое и психическое здоровье.

Основными проблемами, признанными молодыми людьми сегодня, являются малоподвижный образ жизни и отсутствие здоровых привычек, способствующих формированию здорового образа жизни. Спорт и здоровый образ жизни – основа полноценной и активной жизни человека.

Неадекватная нагрузка на организм человека приводит к нарушению обмена веществ, неполноценному функционированию и атрофии мышц, нарушению осанки, развитию сколиоза и неспособности внутренних органов получать необходимую поддержку.

Также плаванье улучшает работу мышц и нервной системы, способствуя электрической стимуляции нервных окончаний и сокращению мышц, улучшает контроль над движениями и общую координацию. Все это в полной мере можно применить к занятиям плаванием.

Плавание является одним из самых эффективных видов спорта, которое дает возможность сочетать повышение уровня физической подготовки и общее укрепление

здоровья. Водная среда – это одновременно и возможность закаливания, и дополнительная нагрузка на мышцы, причем, равно распределенная. Выполнение физических упражнений в водной среде позволяет активизировать физиологические процессы.

Плавание является универсальным видом спорта, который позитивно влияет на весь организм в целом. Например, плавание оказывает благоприятное влияние на дыхательные мышцы человека, которые тонизируются и усиливаются, что увеличивает объем легких [1, с. 674].

При этом плавание является видом спорта, которое по климатическим и географическим условиям проживания в нашей стране соответствует потребностям наших жителей. Большинство населения нашего государства проживает на берегах рек и с детства умеют плавать. При этом активное строительство аквапарков, физкультурно-оздоровительных центров, бассейнов также дает возможность заниматься плаванием.

Регулярное плавание повышает иммунитет, защищает от вирусных инфекций и заболеваний и улучшает настроение. Плавание – хороший инструмент для развития силы воли. Это один из лучших способов борьбы с лишним весом и стрессом [2, с. 26]. Плавание помогает справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией, повышает производительность и эффективность работы мозга. Как известно, кожа человека – один из самых чувствительных органов, выполняющих такие функции, как регулирование температуры и выведение токсичных веществ. Плавание оказывает расслабляющее действие на организм человека в целом и на кожу в частности. Оздоравливая организм, оно положительно влияет на психику человека и снижает уровень стресса и психологического дискомфорта [3, с. 85].

Разные виды плавания предъявляют разные требования к организму. Существует также ряд спортивных и подвижных игр, в которые можно играть в воде, например водное поло, фан–старт и водный волейбол, которые способствуют развитию командной работы.

Плавание – это аэробный, малотравматичный вид спорта, который очень полезен для сердечно–сосудистой системы. Плавание требует от молодых людей движения всем телом против сопротивления воды, что дает хорошую физическую нагрузку: калории, сжигаемые за час плавания, такие же, как за час бега, но нагрузка на кости и сухожилия легче, потому что нет резкого удара о твердую поверхность [3, с. 21]. При плавании происходит движение и вращение спины, движение и напряжение живота стабилизируют центр тела и помогают приводить в движение ноги. Задействованы практически все группы мышц.

Плавание помогает поддерживать мышцы в гибком и напряженном состоянии.

Основным видом занятий, проводимых с учащимися на уроках плавания, является физическая подготовка. Физическая подготовка – это целенаправленное развитие и обучение двигательным навыкам и сложным качествам в процессе плавания, организованное систематически с использованием педагогических методов [4, с. 82].

Плавание – оптимальная физическая нагрузка, оказывающая положительное влияние на весь организм. Плавание – один из самых популярных и любимых видов спорта среди молодежи, но лишь небольшая часть студентов занимается плаванием регулярно.

Список литературы

1. Воронов Н.Н. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека / Н.Н. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. – 2019. – №9. – С. 26–28.
2. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С. 674– 676 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/313/71388/
3. Соболь Ю.В. Основы методики обучения плаванию // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – 2022. – С. 307–311.

4. Евтых С.А. Деятельностный компонент личностной физической культуры / С.А. Евтых // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 116–117.

УДК:611.018.23

ЗНАЧЕНИЕ КОЛЛАГЕНА ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Березина Елизавета Павловна, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Шмакова Татьяна Павловна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются основное влияние коллагена на работу систем организма человека, а также продукты питания его содержащие.

Ключевые слова: организм, человек, коллаген, продукты питания.

В современном мире значение коллагена для нормальной работы организма человека вызывает повышенный интерес. Его изучение является важным, чтобы понимать роль в процессах, способствующих поддержанию здоровья и красоты человека. Более того, выяснение способов его пополнения может помочь людям сохранять его уровень в организме, что благотворно скажется на их здоровье. Коллаген является важным элементом, необходимым для сохранения здоровья в организме человека. Многие рекламные компании упоминают его в отношении сохранения молодости и красоты, но не раскрывают полную информацию о его значении для здоровья. Белок коллаген активно синтезируется организмом, начиная с рождения и достигая пика к 25 годам, после чего его выработка снижается и образуется дефицит, который можно восполнить за счет употребления его производных с пищей. Поэтому регулярное употребление коллагена в виде добавок к пище может существенно замедлить процесс старения и улучшить состояние не только кожи и волос, но и поддерживать здоровье различных тканей. Коллаген - один из основных структурных белков в организме человека и играет важную роль в поддержании здоровья различных тканей, включая кожу, суставы, кости, мышцы, волосы и ногти. Его влияние на организм человека включает множество аспектов здоровья. В последнее время коллаген стал популярным компонентом в пищевых добавках и косметических продуктах из-за своих потенциальных преимуществ для здоровья кожи, суставов и других тканей. Множество людей принимают коллагеновые добавки или используют косметические продукты с коллагеном для улучшения состояния кожи. [1]

В организме человека коллаген находиться во всех тканях (хрящах, связках, мышцах, кожи) и обеспечивает:

1. Заживление ран: коллаген играет важную роль в процессе заживления ран и травм, поскольку он способствует регенерации тканей.

2. Здоровье суставов и связок: коллаген также играет важную роль в здоровье суставов. Некоторые исследования показывают, что прием коллагеновых добавок может помочь уменьшить боли в суставах, увеличить гибкость и улучшить общее состояние суставов.

3. Здоровье костей: коллаген является основным компонентом костной ткани и способствует ее укреплению. Он помогает сохранять кости крепкими, гибкими и устойчивыми к повреждениям.

4. Здоровье мышц: коллаген участвует в образовании мышечной ткани, что помогает поддерживать здоровье и силу мышц, это особенно важно для спортсменов или людей, занимающихся физической активностью.

5. Здоровье кожи: коллаген обеспечивает упругость, гладкость и увлажнение кожи.

6. Здоровье волос и ногтей: коллаген способствует укреплению волос и ногтей, делая их более крепкими и здоровыми. [2]

Недостаток коллагена в организме может привести к различным проблемам, таким как ухудшение состояния кожи, болезни суставов и проблемы с костями. Поэтому важно употреблять питание, богатое коллагеном, или принимать добавки коллагена для поддержания его уровня в организме. [3]

Продукты, содержащие коллаген, могут варьироваться в зависимости от их источника. Коллаген обычно находится в продуктах животного происхождения, таких как мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Вот несколько продуктов, которые содержат коллаген:

1. Мясо: Говядина, свинина, баранина и другие виды мяса содержат коллаген, особенно в тканях, которые богаты соединительной тканью, такой как хрящи и кости.

2. Рыба: Кожа и хрящи рыб также содержат коллаген. Поэтому употребление рыбных продуктов, включая кожу и хрящи, может быть полезным для получения коллагена.

3. Желатин: Желатин является продуктом, получаемым из обработки коллагена животного происхождения. Он часто используется для приготовления желе, мармелада, муссов и других десертов.

4. Костный бульон: Вареный костный бульон содержит коллаген, который выделяется из костей при приготовлении. Поэтому употребление костного бульона может быть хорошим способом получения коллагена.

5. Яйца: Желток яиц содержит небольшое количество коллагена, а также другие питательные вещества, полезные для здоровья кожи и тканей.

6. Молочные продукты: Некоторые молочные продукты, такие как творог и сыр, могут содержать небольшое количество коллагена.

7. Фрукты и овощи: Несколько фруктов и овощей, таких как цитрусовые, ягоды, красный перец, помидоры и шпинат, содержат витамин С, который необходим для синтеза коллагена в организме. [4]

В связи с возрастными изменениями, количество употребления коллагена постоянно должно повышаться. Кроме того, существуют специальные добавки и продукты, обогащенные коллагеном, которые могут быть полезны для тех, кто хочет повысить содержание коллагена в организме.

Эффективность влияния коллагена на суставы и другие ткани, клинически доказано давно, но влияние на кожу вызывает повышенный интерес именно сейчас. Существует ряд исследований, которые подтверждают положительное влияние коллагена на здоровье кожи. Вот несколько примеров:

1. Исследование, опубликованное в журнале "Skin Pharmacology and Physiology" в 2014 году, показало, что участники, принимавшие коллаген в течение 8 недель, имели значительное улучшение упругости кожи и уменьшение глубины морщин по сравнению с плацебо.

2. Исследование, опубликованное в журнале "Current Medical Research and Opinion" в 2018 году, обнаружило, что прием коллагена привел к значительному улучшению симптомов остеоартрита и увеличению объема суставного хряща у пациентов.

3. Исследование, проведенное в 2015 году в журнале "Journal of Cosmetic Dermatology", показало, что прием коллагена способствует уменьшению признаков старения кожи, таких как морщины и потеря упругости.

Эти и другие исследования подтверждают положительное влияние коллагена на здоровье кожи, суставов и других тканей. Однако следует помнить, что результаты могут быть индивидуальными, и всегда рекомендуется консультироваться с врачом перед началом приема каких-либо добавок. [5]

Итак, коллаген является важным компонентом для здоровья человека, особенно для кожи, суставов, мышц и костей. Однако, прежде чем начать принимать коллагеновые добавки или использовать косметические продукты с ним, важно изучить данные и понять

индивидуальную потребность конкретного индивидуума. Таким образом, коллаген играет важную роль в поддержании здоровья различных тканей организма человека, и его достаточное содержание имеет большое значение для общего благополучия человека.

Список литературы:

1. Антипова, Л. В. Коллагены: источники, свойства, применение: монография / Л. В. Антипова. — Санкт-Петербург: ГИОРД, 2019. — 408 с.
2. Назаренко, А. С. Основы спортивной нутрициологии: учебное пособие / А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 236 с.
3. 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.
4. Мишанин, Ю. Ф. Рациональная переработка мясного и рыбного сырья / Ю. Ф. Мишанин, Г. И. Касьянов, А. А. Запорожский. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 720 с.
5. Новейшие достижения в области медицины, здравоохранения и здоровьесберегающих технологий: сборник материалов I Международного конгресса, 28-30 ноября 2022 г / под редакцией А. Ю. Просекова. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 529 с.

УДК 796/797 – 057.87

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСТВА НА РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Бессонова Дарья Александровна, 4 курс института ветеринарной медицины и биотехнологии
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассказывается о росте популярности экстремальных видах спорта в настоящий момент времени среди молодого поколения, рассмотрены причины данного феномена, а также положительное и отрицательное влияние его на организм человека.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, экстрим, адреналин, молодежь, аутоагрессия, травма, самовыражение, острые ощущения.

Занятие спортом влияет на людей со всех сторон: как и на физическое его состояние, так и на личностный рост. Сейчас практически все ходят в разного рода спортивные секции, и каждый человек стремится к самореализации и самосовершенствованию. Такая тенденция в обществе отразилась на популярности и экстремальных видов спорта. Спрос на экстремальные виды спорта выросла настолько, что в программе Олимпийских игр уже давно присутствуют некоторые виды, упражнения и дисциплины экстремального характера (в зимний период - горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, фристайл и сноуборд, в летний период - гребной слалом, велоспорт-маунтибайк, велоспорт BMX).

Большинство исследователей считает, что во всех экстремальных видах спорта превалирует желание ощутить опасность, сопряженную с непосредственным риском для самой жизни, акцент делается именно на получение удовольствия и внутреннего удовлетворения от риска. Причем в данном случае наслаждение вызывает не столько сама ситуация риска, сколько само утверждение такого образа жизни, стиля поведения, идущего вразрез с массовыми тенденциями, в том числе внутри самой молодежной культуры [1].

Экстремальность является неизбежной составляющей человеческой жизни, это подтверждается научными обоснованиями. Исследователи выделяют две зоны функционирования социума: регулярную и экстремальную. Пребывая в регулярной зоне, человек накапливает пассионарную энергию, которая преобразуется в позитивную или

негативную деятельность при помощи экстремальности. В экстремальной зоне человек ставится перед необходимостью принятия нестандартных решений, что позволяет выживать целым поколениям.

Еще одной причиной, по которой люди занимаются экстремальными дисциплинами сводится к физиологии. При небольших стрессах происходит мобилизация защитных сил организма. Как не парадоксально звучит, но стресс в небольших дозах может быть приятен. Когда человек испытывает страх, надпочечники выделяют в кровь гормон адреналин, он дает ощущение бодрости, эйфории, и его образование увеличивается в стрессовых, пограничных ситуациях. В зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека может развиться адреналиновая зависимость. Этим и объясняется потребность испытывать экстрим снова и снова. Кроме того, ученые обнаружили особый ген человека, отвечающий за поиск острых ощущений DRD4 [2].

Следует отметить и психологическую сторону этого явления: во время занятий экстремальными видами спорта все эмоции и психические реакции достигают предельной концентрации, человек испытывает необыкновенную яркость всех эмоциональных переживаний благодаря преодолению чувства страха, даже если риск для жизни условный

Почему же молодое поколение отдает выбор именно такой разновидности спортивной деятельности? Прилив адреналина, новых сил, ощущений необходим современным студентам. Такой спорт развивает личность не только в физическом, но и духовном смысле, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодежи и продвигает идею сильного, здорового и красивого тела. Главной мотивацией выбора экстремального спорта, а не традиционного спорта, является креативность. Есть определенный базовый набор трюков в каждой дисциплине, но главное заключается в возможности придумывать и изобретать собственные трюки и комбинации. В нынешнее время направления экстремального спорта порождает развитие так называемых субкультур. Например, сноубордисты становятся отдельной группировкой, где есть свои устои и правила. Это одна из нескольких положительных черт экстрима, потому что связывает людей физическое воспитание [1].

Экстремальный спорт обладает отличным антидепрессивным эффектом, который улучшает здоровье, увеличивает количество эндорфина в крови, после чего у человека улучшается психофизиологический статус, повышается настроение, снижается утомляемость, повышается сопротивление внешним и внутренним стресс-факторам. Кроме того, экстремальный спорт помогает развить вестибулярный аппарат, реакцию, основные физические качества; поддерживать в тонусе все мышцы, связки, суставы. Занятия экстримом требуют от спортсменов мужества, внутренней силы, самодисциплины.

Современная молодежь стремится к физическому совершенству нестандартными средствами и методами. Традиционные виды спорта не уходят на второй план, однако современные реалии дают возможность появлению и усовершенствованию новых видов спорта, которые пользуются популярностью. Экстремальный спорт стимулирует молодежь к занятию спортивной деятельностью, помогает получить навыки самоутверждения, повысить личную конкурентоспособность [3].

Важной особенность является то, что малая информированность населения об опасностях экстремального спорта приводит к увеличению числа связанных с ним несчастных случаев.

К минусам экстремального спорта относится высокая вероятность получить травму. Также различные виды такого спорта приводят к перенапряжению систем организма, что может иметь негативные последствия - тренируясь чрезмерно много спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и изнашивают сердце.

Стоит упомянуть и смертельную опасность. Большинство экстремальных видов спорта опасны для жизни, и это доказывает статистика. Самым опасным заслуженно считается бейсджампинг, здесь погибает примерно 1 из 30 спортсменов.

Иногда занятия экстримом являются проявлением аутоагрессии - деятельности, направленной на причинение себе вреда. Этот феномен возникает из-за психических нарушений [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что экстремальные виды спорта имеют место быть в жизни молодого поколения, особенно учащихся университетов, многие виды спорта становятся для студентов стилем жизни; средством совершенствования и самовыражения; придают уверенности в себе; помогают справиться с комплексами, страхами, фобиями, агрессией, Возможность улучшить свою физическую форму, стать более выносливым и в то же время избавиться от негативных эмоций - это то, что привлекает молодежь к экстремальным видам спорта. К тому же это один из способов, благодаря которому можно получить острые ощущения, но не стоит забывать, что они требуют повышенного внимания и контроля, нужно стремиться минимизировать или нейтрализовать риски для здоровья различными способами.

Список литературы

1. Горбунов, Д. А. Увлечение молодежи экстремальными видами спорта: опыт социологического анализа / Д. А. Горбунов, Г. Н. Шебанов // НАУЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ студентов и УЧАЩИХСЯ: сборник статей VI Всероссийского научно-исследовательского конкурса, Пенза, 05 июля 2021 года. – Пенза: Общество с ограниченной ответственностью "Наука и Просвещение", 2021. – С. 99-104.
2. Musumeci G. Why Would You Choose to Do an Extreme Sport? J Funct Morphol Kinesiol. 2021 Jul 26;6(3):65. doi: 10.3390/jfmk6030065. PMID: 34449644; PMCID: PMC8395983.
3. Brymer E, Feletti F, Monasterio E, Schweitzer R. Editorial: Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. Front Psychol. 2020 Jan 31;10:3029. doi: 10.3389/fpsyg.2019.03029. PMID: 32082207; PMCID: PMC7005245.
4. Паршакова, В. М. Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3(44). – С. 145-148. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10569. – EDN WXBGDI.

«ВЕЛИКАЯ ДЕПРЕССИЯ» В США: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ»

Бойко Елизавета Владимировна, Жоголева Ангелина Александровна, 1 курс, Институт экологической и пищевой биотехнологии
Урюмцев Егор Романович – научный руководитель, ассистент преподавателя
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются экономические и общественные причины и последствия «Великая депрессии» в США. Статья включает исторический анализ Великой депрессии, изучение факторов возникновения экономического спада и последующее ее влияние на американское общество.

Ключевые слова: Великая депрессия, США, экономика, неравенство, безработица.

Великая депрессия, произошедшая в 1930-х гг., была худшим экономическим спадом за весь XX век. Она вызвала массовую безработицу, ухудшение условий жизни, банкротство, многие американцы столкнулись с нищетой и голодом. Началом Великой депрессии считается обрушение биржи, произошедшее в октябре 1929 г. Он получил название «черный четверг»: на Нью-Йоркской фондовой бирже произошел крах, когда множество инвесторов массово начали продавать свои акции, вызвав панику на рынке [1]. Это событие привело к снижению цен на акции, сокращению инвестиций, в следствие чего и повышению уровня безработицы.

В начале Первой Мировой войны Соединённые Штаты Америки объявили о своем нейтралитете, но косвенное влияние на ход войны все же имели. США обеспечивали государства Антанты боеприпасами, продовольствием и прочие Европейские страны уступили американцам большую долю рынков сбыта готовой продукции, источников сырья и капиталов. В конце войны США открыто присоединилось к противникам Тройственного союза. Развитие промышленности и сельского хозяйства стало расширятся за счет государственных заказов, произошло увеличение доли американской продукции на общем экономическом рынке. Европейские страны, оплачивая американские поставки, рассчитывались золотом, но средств не хватало, и большая часть услуг приобреталось в рассрочку, что сделало Соединенные Штаты Америки большим кредитором того времени. Национальное богатство США за годы войны увеличилось более чем в 2,5 раза [2]. В стране находилось половина мирового запаса золота, что способствовало становлению Америки крупнейшим финансовым центром мира.

В начале 20-х гг. был небольшой кризис, который легко был преодолен. После этого в стране наступило время устойчивого экономического роста, и оно носило название «эпоха процветания» («prosperity») [2]. США занимало лидирующие позиции по производительности труда. Особенно бурно развивалось автомобилестроение. В 1929 г. было зарегистрировано 26,5 млн автомобилей. Ежегодное американское производство автомобилей составляло более 75% общего объема их выпуска в мире [2]. После продолжительного процветания страны, ее подъёма, исходя из экономической теории, следует период спада, и он и произошел.

24 октября 1929 г., именно эта дата считается началом крупнейшего экономического кризиса, названного «Великой депрессией». В этот день было продано 12,8 млн акций, а после цены многих торговых акций значительно упали. Владельцы акций не смогли возвратить кредит, следовательно, предприятия потеряли свои деньги на банковских счетах, а граждане — сбережения в банках [3]. Множество частных компаний разорилось, около 6000 банков прекратили свое существование. Большой урон понесла и сфера промышленного производства. Предприятия были вынуждены уменьшить капиталовложения, так как упал спрос на производимую продукцию, выпуск произведённой продукции простаивал, отсутствовали денежные средства.

Число полностью безработных достигло в 1933 г. 12,8 млн человек [3]. Люди лишались имущества и не могли заплатить за квартиру, в последствие чего их просто выселяли. Они становились нищими бездомными бродягами, которые столкнулись с ужасающей проблемой – голодом. Из-за падения платежеспособности населения, сократилось и производство всех отраслей, особенно относящихся к передовым технологиям. Сфера автомобилестроения понесла большой крах. В марте 1929 г. выпускалось около 660 тыс. машин, а в декабре уже 93 тыс. Большинство людей бросали свои автомобили на улицах городов, из-за недостатка средств на их обеспечение, так как бензин и запчасти стоили дорого. Происходило развитие уличной торговли, многие американцы продавали свои вещи за копейки, либо нанимались работать за прилавок. Одним из характерных явлений того времени стали так называемые «мертвые города», где отсутствовала всякая жизнь. Прекращалось финансирование муниципальными службами, города захламлялись, увольняли даже мусорщиков. Народ бежал далеко в сельскую местность, где обустраивали временное место жительства, разводили домашний скот и копали огороды для того, чтобы хоть как-то прокормить себя и свои семьи.

Ведущей предпосылкой упадка стало перепроизводство продовольствия, промышленных продуктов всех групп, неспособность населения приобретать все из-за ограниченных финансовых возможностей, собственно, что предлагалось изготовителем – все это привело к обвалу рынка. Вторая первопричина – денежные спекуляции. В 20-е гг. торговля промоакциями проводилась в наивысшем размере, но экономический базар развивался так же стихийно и бесконтрольно, как и индустриальный или же аграрный. В итоге деятельно являлись «финансовые пузыри», фиктивные компании, велось большое

численность спекуляций, махинаций, а промоакции выпускали буквально все. Их цена деятельно росла, при неуклонном регрессе деловой энергичности. Отрыв фондовых рынков от действительности становился все более. Засуха летом 1930 г. усугубила экономическую ситуацию, лишив фермеров последней возможности заработать. В поисках лучшей жизни они потянулись в крупные города, пополняя ряды безработных. Такие обстоятельства привели к резкому увеличению уровня преступности. В 1930-х гг. в стране начался передел собственности, инициированный преступными кланами. Такая сложившаяся ситуация отбросила уровень промышленного производства на 30 лет назад, в стране возросло количество сторонников фашистских и коммунистических партий.

В США президентом стал Франклин Рузвельт, который смог быстро поменять настроение граждан страны. Он принял много антикризисных законов, направленных на остановку деятельности банков, которую можно было возобновить, лишь пройдя санацию, создание условий для честной конкуренции, поддержку фермеров путём увеличения цен на их продукцию. Эти реформы не принесли должно результата, поэтому начался второй период преобразований. В стране появились программы общественных работ, подразумевавшие в основном возведение общественных зданий, а также инфраструктурных объектов. Это обеспечило людей разных возрастов и профессий работой, а значит заработком. В 1935 г. был принят важный закон Вагнера, который регулировал трудовые отношения. В США появилась правовая возможность создания профсоюзов, рабочие получили законное право на проведение забастовок. Далее был принят закон о социальном страховании. Это стало ещё одним шагом в сторону эпохальных изменений. Официально появились пособия по безработице, пенсии по старости. Дополнил картину закон об условиях найма. Были закреплены понятия минимальная заработанная плата и количество рабочих часов.

Времена Великой депрессии оказали огромное влияние на социальные и экономические сферы США, так как они тесно связаны между собой, то проблемы в одной сфере нашли отражение в другой. Если 20-е гг. были периодом расцвета и наращивания мощи страны, когда увеличивались объёмы промышленного производства, развивалось сельское хозяйство, снизился уровень безработицы и произошел рост жизненного уровня населения, то события октября 1929 г. изменили все. Страна потеряла статус мирового лидера на рынке. Промышленные предприятия прекращали свою деятельность, что влекло за собой отсутствия товара на рынке, а также повышения уровня безработицы и в дальнейшем снижения уровня жизни населения. Экономический хаос в США оказал влияние и на другие страны, которые сотрудничали с ней, так как Америка перестала быть огромным рынком сбыта и не могла поставлять товары в прежних объёмах. Данный экономический кризис является обычным случаем в мировой экономике, который может повториться, поэтому правительство должно сделать определенные выводы и предпринять все возможное, чтобы избежать таких же ужасающих последствий, ведь сам кризис неизбежен.

Список литературы

1. Великая депрессия США : история, причины, итоги / Первушин В.А., Шарыпова В.К., Карапыш Д.И., Зинченко Д.В.// ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ: сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023.- С.16 [1]
2. Великая депрессия и ее преодоление/Лапонов А.В.// Журнал мир новой экономики.-2013-№2.- С.34 [2]
3. Американский опыт выхода из Великой депрессии: уроки истории для современности/Нуреев Р.М.// Журнал мир новой экономики.-2013-№2.-С.11[3]

УДК 140.8

ПРОБЛЕМА ВИРТУАЛИЗАЦИИ РЕАЛЬНОСТИ

Болгунов Леонид Дмитриевич, 1 курс, юридический факультет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент,
кандидат философских наук
Сибирский университет потребительской кооперации

Проблема виртуализации реальности является философской, но затрагивает различные аспекты, в том числе и правовой жизни общества, начиная, например, с авторских прав и заканчивая безопасностью и ответственностью за совершенные действия.

По сути, виртуализация означает создание альтернативной социальной реальности. Но, социум невозможен без правового регулирования, проблеме которого в виртуальном пространстве и уделяется внимание в статье.

Несмотря на то, что за последнее время регулировка правовых отношений в интернете достигла высокого уровня, мы не можем однозначно сделать вывод, что это также затрагивает и виртуальную реальность, ведь пока нет ясности к чему ее относить, к области интернета или новой сфере деятельности и развлечения. Традиционные правовые рамки могут быть недостаточно гибкими или релевантными для регулирования новых аспектов, возникающих в контексте виртуальной реальности. Например, вопросы об авторских правах, ответственности за контент и защите данных могут иметь свои уникальные особенности в контексте виртуальной реальности.

Сегодня нет ясности относительно того, как лучше всего регулировать виртуальную реальность. Некоторые аспекты могут быть аналогичны регулированию интернета, например, вопросы защиты данных и борьбы с киберпреступностью. Однако другие аспекты, такие как создание и использование виртуальных миров, могут требовать новых или адаптированных правовых инструментов.

Но, я предполагаю, что виртуальная реальность не является чисто информационной технологией, как интернет, и не вписывается в традиционные рамки развлечений или образования. Это новая среда, которая взаимодействует с реальным миром и потому несет новые аспекты в юридические отношения. Потому возникают сложности в определении того, какие правовые нормы должны применяться к различным аспектам виртуальной реальности.

Один из аспектов правовой регулировки — это рамки конфиденциальности. Согласно федеральному закону от 27.07.2006 N 152-ФЗ (ред. от 06.02.2023) «О персональных данных», области интернета собирают достаточно ограниченный круг информации о пользователе, таких как: геолокация, ФИО, возраст, сферы интересов, адрес электронной почты, согласно договору. Виртуальная реальность, в свою очередь, может собирать огромное количество данных о пользователях, включая их движения, взаимодействия и даже биометрические показатели, свободно обходя нормы законодательства [1]. Это поднимает вопросы о приватности данных и их защите от утечек или злоупотреблений. Каким образом будет осуществляться столь сложная регулировка конфиденциальности, остается до сих пор не проясненной.

Интернет является сложной структурой с разносторонним контентом, также виртуальная реальность создает новые возможности для создания и распространения контента, который может быть как полезным и развивающим, так и вредным или незаконным. Это включает в себя различные формы контента, такие как текст, изображения, видео, аудио и даже программы, и приложения. Как правило, авторы контента виртуальной реальности обладают правами на свой контент, но в некоторых случаях ситуация может осложняться, особенно при коллективном создании или использовании открытых платформ. Необходимо четко определить, кто является автором контента и какие права он имеет на него, и кто несет за него ответственность. Важно найти баланс между защитой прав и свобод

пользователей в виртуальной реальности и предотвращением распространения контента, который может быть вредным или незаконным. Это включает в себя вопросы о свободе слова, праве на частную жизнь и защите от дискриминации и ненависти. Ведь определенные сервисы виртуальной реальности в точности детализируют и создают жизненную среду, где появляется вопрос: «В какой момент заканчивается и регулируется свобода действий. Аналогично с реальным миром или же по-другому?».

Также нужны инструменты разграничения таких понятий как «виртуальная реальность» и «дополненная реальность». Одна из которых предполагает полное погружение в виртуальную среду и полное прекращение взаимодействие со внешним миром, за исключением физических аспектов необходимых для использования виртуальной реальности, другая же является дополнением к повседневной жизни, причем необходимым.

Исходя из вышесказанного, регулирование ответственности за контент и действия в виртуальной реальности представляет собой сложную задачу, требующую внимательного анализа и разработки соответствующих нормативных актов, по примеру федерального закона 149-ФЗ, которые бы обеспечили защиту прав и интересов всех участников данной среды [2].

Исследования в данной области должны быть пролонгированы.

Список литературы

1. Федеральный закон от 27.07.2006 N 152-ФЗ (ред. от 06.02.2023) «О персональных данных» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61801/
2. Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» от 27.07.2006 N 149-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61801/

УДК 796, 015

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Букинич Валерия Романовна, 3 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В современном мире технологии являются неотъемлемой частью нашей жизни. Их применение охватывает различные сферы нашей деятельности, в том числе и физическую культуру. В данной статье рассматриваются используемые в настоящее время современные технологии и устройства при занятиях физической культурой и спортом, которые помогают увеличить эффективность тренировочного процесса и достичь более высоких результатов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, современные технологии, современные устройства.

В настоящее время научно-технический прогресс оказывает значительное влияние на жизнь человека. Со временем современные технологии совершенствуются и все больше внедряются в различные сферы человеческой жизни, включая занятия физической культурой. Это обуславливается тем, что данные инновации достаточно сильно упрощают жизнь и позволяют решать поставленные задачи [1].

Все большую популярность и развитие принимает диагностическая аппаратура, позволяющая управлять состоянием человека во время тренировочного процесса, ведь

применение различных приборов и систем, анализирующих информацию о спортсмене во время нагрузки, сейчас просто необходимо. В практике, например, активно применяется видеозаписывающие устройства, которые позволяют многократно воспроизводить изображение движений спортсмена, чтобы провести последующий анализ и скорректировать тренировки и его технику. Также активно используются автоматизированные системы для контроля действий спортсмена в командных видах спорта, различные устройства, определяющие показатели состояния человека во время занятий спорта и пр.

Все данные собранные с помощью диагностической аппаратуры позволяют оптимизировать деятельность спортсменов, позволяя подобрать наилучшие средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности [2].

Инновационные технологии отличаются своим быстродействием и универсальностью применения, благодаря чему они получили такое широкое распространение в сфере спорта. Помимо использования новых технологий при производстве материалов для изготовления спортивного инвентаря, их применяют и при создании контрольно-измерительных приборов и систем наблюдения нового поколения, необходимых как в профессиональном спорте, так и для тренировок спортсменов-любителей [2].

Одним из примеров использования современных технологий в спорте может послужить система «Polar Team 2», предназначенная для командных видов спорта, благодаря которой тренер в режиме онлайн осуществляет наблюдение за работой каждого игрока команды через монитор своего компьютера. Эта технология позволяет тренеру постоянно контролировать нагрузку каждого спортсмена, сравнивать её с данными и графиками предыдущих тренировок прямо во время тренировки и тут же видеть прогресс. Это позволит оптимизировать тренировочный процесс, внося во время занятия необходимые поправки в параметры нагрузки каждого игрока, делая выгодные замены и перестановки. А встроенная функция определения индивидуального времени восстановления после нагрузок поможет избежать травм и перенапряжения [3].

Также различные современные технические средства используются при организации и проведении спортивных соревнований. Например, это касается средств и приборов для организации работы судей (от места их судейства до специальных приборов и устройств для фиксации, измерения, вычисления спортивных результатов).

В качестве примеров можно привести ряд систем для судейства в различных видах спорта, разработанных компанией Swiss Timing (система судейства и хронометража в фигурном катании, для велотреков, для бокса и др). В различных условиях спортивных соревнований и тренировочного процесса в судейско-информационные комплексы включаются/исключаются элементы дистанционного управления и контроля связи между отдельными звеньями судейского аппарата, автоматического протоколирования, счетно-решающие и запоминающие устройства, приспособления для вывода информации на электронное табло [4].

Широкое распространение в спорте получили различные тензодинамометрические платформы «KISTLER», «AMTI». С их помощью измеряются биомеханические параметры опорных взаимодействий спортсмена. В состав комплекса входят две самостоятельные тензодинамометрические платформы и система видеоанализа движений. Комплекс позволяет тестировать силовые, скоростно-силовые и скоростные способности, проявляемые мышцами нижних конечностей (отдельно правой и левой), при выполнении прыжковых и беговых тестов. Помимо этого были разработаны специальные тензостельки «F-SCAN» с подобным принципом действия [4].

Примером современных технологий, применяемых в единоборствах, в частности, в боксе, может служить тренировочный комплекс «Силомер КИКТЕСТ – 100», который предназначен для определения основных скоростно-силовых характеристик ударов, наносимых различными частями тела – руками (локтями), ногами (коленями), головой. Такая технология может быть полезна для:

- постановки техники удара, серий ударов, количественный и качественный контроль за четким выполнением различных ударов;

- тренировки ударной выносливости спортсмена (бойца) с целью увеличения максимальной степени физической нагрузки в поединке (бою);

- оценки ударно-силовых качеств спортсменов (бойцов) и т.д [4].

Не отстает от развития и спортивный инвентарь. Например, «умный» футбольный мяч adidas MiCoach, в который встроены сенсоры, помогающие улучшить технику ударов и передач футболиста, а также скорректировать мощность этих действий, и гантели C-Ring Dumbbells или «умные» гантели, которые способны самостоятельно подсчитать количество сожженных калорий в процессе тренировки и, учитывая эти показатели, они будут светиться различными цветами, что позволяет не перегружать организм и более грамотно строить тренировочный процесс [1].

Еще одним примером может послужить термобелье «XBionic», которое, в отличие от обычного, испаряющего весь пот с кожи, согревает и охлаждает тело спортсмена тогда, когда он в этом нуждается [4].

В любительском спорте наибольшую популярность приобрели «умные вещи», к которым можно отнести, например, «умные часы», которые способны определять частоту дыхания, ритм биения сердца, а также быть устройством связи и многое другое [1].

Помимо современных технологических устройств в сфере спорта широкое применение нашел искусственный интеллект (ИИ) - это система, которая, используя полученную информацию, выполняет различные действия и задачи, имитируя поведение человека. Такая система способна заучивать каждую особенность и движения человека во время выполнения им физических упражнений, что позволяет совместно с персональным тренером определить наиболее эффективную модель для проведения тренировок, которая обеспечит правильное распределение нагрузки на организм [1].

Таким образом, можно сказать, что спорт в настоящее время уже не может существовать без современных технологий и их применение распространяется на все его сферы. Технические средства способны повышать не только безопасность, но и эффективность при проведении тренировок, а также обеспечивать объективное судейство на соревновательных мероприятиях. Помимо этого, с появлением инновационных технологий в спорте появляются и желающие им заниматься и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Гусев К. А. Современные технологии в системе спортивной подготовки // Наука - 2020. 2022. № 1 (55). С. 157-161.

2. Современные технологии в спорте. https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13894

3. Командная система второго поколения Polar Team 2 http://www.polarsport.ru/main/articles/Polar_Team2

4. Технические средства в современной системе спортивной подготовки. http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/5090/Теоретический раздел

УДК:796

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Бурнашова Ангелина Ильинична, 3 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В работе рассматривается тема влияния спортивных физических нагрузок на психологическое состояние человека. В современном мире данная проблема особо актуальна для молодого поколения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психология, эмоции.

Главной задачей спорта является снятие стресса и усталости, создание комфортных условий для внутреннего состояния человека, развитие в людях культуры и культа физических упражнений, ведь именно с помощью этого можно устранить последующие заболевания психологического характера [1].

Состояние психологического здоровья у большей части населения является серьезной проблемой, наблюдается очевидный рост в ухудшении данного показателя. Уровень психического здоровья человека непрерывно изменяется и зависит от множества различных факторов, но в частности: социальных, психологических, биологических и др. Многие люди ведут образ жизни, в котором отсутствует спорт, что приводит к утомляемости, вялости, отсутствие сил и энергии. Умственное перенапряжение для человека также опасно, как и физическое, поскольку оно оказывает сильное воздействие на психику и часто является причиной эмоциональных перегрузок и выгораний. Во время физических тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые вызывают ощущение счастья. После занятия спортом человек не только расстается с отрицательными эмоциями, но и начинает мыслить позитивно. Если занятия проводятся в группе, то вырабатывается еще и серотонин, гормон отвечающий за ощущение безопасности и сопричастности, также благодаря спорту может вырабатываться дофамин, когда человек выполняет поставленную задачу.

Физическая активность также эффективна при борьбе с тревогой и беспокойством, так как в конце занятия человек ощущает спокойствие из-за повышения уровня нейропептида Y. Он воздействует на миндалевидное тело, часть мозга, которая распознает опасность и приводит нас в состояние повышенной готовности [2].

Также физические нагрузки и регулярные занятия спортом помогают снизить симптомы депрессии, особенно у людей, на которых не действуют антидепрессанты, но главное отметить, что это не заменяет лечение психотерапевта. Для этого необязательно заниматься много и часто, 40 минут умеренной активности в неделю способны изменить самочувствие в лучшую сторону [3].

Физическая активность, является тоже неким стрессом для организма человека, это относится к физиологии, а не психологии. Поэтому во время во время тренировок психологический стресс вытесняется физическим, организм переключается на происходящие процессы в данный момент. Поэтому очень важно проводить занятия физической культуры в учебных заведениях, чтобы отвлечься от учебных нагрузок и стресса, эмоционально отдохнуть. Существует некая болезнь под названием гиподинамия – малоподвижный образ жизни, которая является угрозой для психологического здоровья человека. Наш организм устроен так, что он в течении дня выделяет много адреналина, который необходима сжигать. Если же мы его не сжигаем в нашем организме могут накопиться эмоциональные и физические напряжения. И. со временем это может перерасти в психосоматические заболевания [4].

Известно, что физическая активность влияет на биохимические процессы. Меняется метаболизм, особенности гормональной сферы. Именно поэтому после тренировки

чувствуется приятная усталость, спокойствие, а тяжелые мысли и депрессивное состояние уходят. Помимо таких физиологических причин, которые могут облегчить состояние человек, существуют и социально-психологические причины. Человек ощущает себя молодцом, когда занимается спортом, также он может ощущать чувство сопричастности, когда занимается определенным видом спорта. Следует заметить, что долгосрочные занятия спортом улучшают физическое состояние и внешность, что также способствует улучшенному самоощущению. Люди, которые занимаются спортом, развивают навыки общения, а также вызывают уважение и восхищения у других. Все эти факторы положительно сказываются на ментальном здоровье человека.

Таким образом, можно сказать, что спорт влияет в положительную сторону психологии человека. Постоянные физические нагрузки развивают и укрепляют нервную систему. Спорт является не только одним из важнейших аспектов укрепления и поддержания физического здоровья, но и средство воспитания личности.

Список литературы

1. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека. http://www.fa.ru/fil/spb/about/Documents/Sbornik_mesto_fiz-kul_2021_v2.pdf#page=110
2. Влияние спорта на психологическое состояние человека https://apni.ru/media/Sb_k-12.11.21.pdf#page=125
3. Помощь тренировок при борьбе с депрессией и тревогой. https://daily.afisha.ru/sport/22783-pomogayut-li-trenirovki-ot-trevogi-i-depressii/
4. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека. https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka/viewer

УДК 140.8+004.8

ТРАНСГУМАНИЗМ КАК СЛЕДСТВИЕ ПРОГРЕССА

Вакорин Никита Вадимович, 2 курс, Инженерный институт
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

На данном этапе развития общества, ввиду технологического прогресса, отчетливо просматривается кризис человеческой субъектности. Внимание с человека перенаправляется на прочие конструкты окружающего мира. На Западе расширение антропологических рамок видно невооруженным взглядом. Там человек – давно уже не «венец природы».

Так, машины с искусственным интеллектом уже наделены специалистами первичной субъективностью в виде возможности совершать интеллектуальные манипуляции схожие с базовыми операциями в человеческом разуме, но сознанием они не обладают.

Сейчас неизвестно даже то, как именно человеческое сознание вписано в мир физических взаимодействий. «Сознание может быть видоспецифическим признаком человека» [1, с.36]. Поэтому приписывание сознания кому или чему-либо, кроме человека, на данный момент некорректно. И, возможно, именно это спасает нас от незавидной судьбы в будущем, но обо всём по порядку.

Начать стоит с расцвета гуманизма. «Гуманизм – это совокупность взглядов, выражающих уважение достоинства и прав человека, его ценности как личности, заботу о благе людей, их всестороннем развитии, о создании благоприятных для человека условий общественной жизни» [2, с.103]. Данный феномен развивался с XIV века от осознания человеком себя и своих мыслей, их реализации с помощью благ окружающего мира. Каждый истинно гуманный человек, в благодарность за содействие в своем развитии, внутренне обязывался сохранить блага с помощью ухода за ними.

Однако, с течением времени, внутренняя обязанность стала смещаться на второй план. Человек начал исключительно потреблять дары окружающего мира себе в выгоду, «ничего не отдавая взамен». Тем самым переместившись на много веков назад – к мыслителю Протагору, который давно сформулировал суть такого явления, как антропоцентризм, которая заключалась в том, что человек есть центр Вселенной, а весь остальной мир обязан существовать и развиваться для обеспечения ему жизни в комфорте.

Казалось бы, что может быть хуже глобальной культуры потребления? С началом технологического прогресса с середины сороковых годов прошлого века ответ нашелся быстро – трансгуманизм. «Трансгуманизм – это философско-мировоззренческая доктрина, призывающая к использованию достижений научно-технической революции ради совершенствования умственного и физиологического потенциала человека, дабы устранить те аспекты человеческого существования, которые, по мысли трансгуманистов, для человечества нежелательны: страдания, болезни, старение и смерть» [3, с.173]. Данное течение может показаться ничем иным, как современной формой гуманизма, улучшенной, более совершенной. Являющей собой соединение человеческих талантов и развитой среды с целью повышения качества жизни, но это не совсем так.

Доказательством тому служит Всемирная трансгуманистическая ассоциация, созданная в 1998 году с целью признания трансгуманизма широкой научной общественностью. А точнее, один из пунктов её декларации: «…трансгуманизм защищает право на достойную жизнь всех существ с чувственным восприятием, будь то искусственные интеллекты, люди, постлюди или нечеловеческие животные» [4, с.141]. Недвусмысленно намекающий на объединение человека с прочими конструктами действительности. Несмотря на то, что выше были приведены факты, исходя из которых это попросту невозможно (ввиду проблемы истоков сознания).

Также «сверхзадачей трансгуманизма является создание искусственного интеллекта или «сверхразума», который должен превзойти человеческий мозг /…/ В результате /…/ «человеческий вид уже не будет рассматриваться как самая разумная форма жизни на земле». Тот момент, когда технологии превысят возможности человеческого мозга, трансгуманисты называют «сингулярностью», и именно ее они рассматривают как точку отсчета нового мирового порядка, в котором ход событий должен определяться уже «сверхразумными» системами» [4, с.142].

На сегодняшний день реализация главной задачи трансгуманистов невозможна (или невыгодна), и мировая элита ставит более реальные цели: директор Курчатовского института – Михаил Ковальчук: «…создать принципиально новый подвид Homosapiens – служебного человека... Свойство популяции служебных людей очень простое: ограниченное самосознание, и когнитивно это регулируется элементарно, мы с вами видим, это уже происходит. Вторая вещь – управление размножением, и третья вещь – дешевый корм, это генно-модифицированные продукты. И это тоже уже всё готово /…/ И этому помешать уже не может никто, это развитие науки, это по факту происходит, и мы с вами должны понимать, какое место в этой цивилизации мы можем занять» [4, с.143-144].

И, если трансгуманизм лишь сдвигает антропоцентризм с пьедестала ценностей, уравнивая его с прочими конструктами посредством попыток реализации своих ключевых идей, то постгуманизм и вовсе провозглашает в своей доктрине «отказ от биологического, этического и онтологического антропоцентризма» [1, с.33]. «Постгуманизм предлагает нам заманчивую перспективу – наконец-то избавиться от человека /…/ и выйти за границы утомившей нас человечности» [1, с.40]. В свою очередь, «с точки зрения этики, постгуманизм способен трансформироваться в антигуманизм» [1, с.43]. Что приведёт к искоренению человеческой цивилизации как таковой.

«В действительности же всё нужное человечеству уже изобретено, и изобретение нового может идти только по пути уничтожения самого человека и замены его инобытийной сущностью» [4, с.156-157].

«Видный учёный Э. Тоффлер в предисловии к книге «Ценности и будущее» писал, что перед человечеством сегодня открыты богатые и разнообразные возможности дальнейшего развития, но какое будущее оно выберет, будет зависеть, в частности и, в конечном счёте, от ценностей, которые определят процесс принятия им решений» [5, с.381].

Автор в полной мере поддерживает точку зрения Элвина Тоффлера. Современный мир действительно открывает перед людьми безграничные возможности. И на данный момент главная задача человечества заключается в том, чтобы сформировать такие идеалы всеобщего развития и такую его траекторию, чтобы в конечном счете обойтись без катастрофических последствий.

В том числе, это касается и развития трансгуманистического течения. Его последователям стоит придерживаться определённых рамок. А именно: использовать достижения научно-технической революции ради совершенствования умственного и физиологического потенциала человека для устранения таких негативных аспектов его жизни, как страдания и болезни. Излишним будет пытаться победить старение и смерть – неизбежные процессы в рамках цикла человеческой жизни.

Список литературы

1. Мерзляков С.С. Постгуманизм vs трансгуманизм: от конца исключительности» к «технологическому гуманизму» // ОНС: Общественные науки и современность / учредитель Российская академия наук. - М.: Наука. - Изд. с 1976 г. - выходит раз в 2 месяца. Т.4, 2022.
2. Фролов И.Т. Философский словарь. – Изд. 5-е. – М.: Политиздат, 1986.
3.Пилецкий С. Г. О гуманизме и трансгуманизме // Идеи и идеалы: научный журнал Том 13. № 1 (Часть 1), 2021.
4. Четверикова О.Н. Трансгуманизм и права человека // Молодая гвардия: литературно-художественный и общественно-политический журнал Том 9, 2018.
5. Миронов В.В. Философия с иллюстрациями: учебник. – Москва: РГ-Пресс, 2020.

УДК: 796.015-057.87

ФИТНЕС ПРОГРАММА ANIMAL FLOW

Васёха Валерия Сергеевна, Шадрина Александра Генадьевна, 2 курс, Институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассказывается об Animal Flow - уникальной фитнес-программе и о ее воздействии на общее состояние человека, а также представлены некоторые из упражнений.

Ключевые слова: тренировка, гибкость, методика, упражнения, координация, анималистика, поза, йога, здоровье, фитнес.

В современном мире все больше людей стремятся быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Отзываясь на эту потребность, разнообразные программы и методики фитнеса предлагают множество возможностей для улучшения здоровья и фигуры. Среди них особое место занимает Animal Flow йога, которая смогла привлечь внимание своим уникальным подходом и эффективностью.

Программа Animal Flow была создана мастером фитнеса и физической подготовки Майком Фитчем примерно в начале 2010-х годов. Она объединяла различные элементы функциональной тренировки: йогу, капоэйру, брейк-данс и атлетические движения, имитирующие движения животных (анималистику). Фитч изначально создал данную программу как систему физической тренировки для своих клиентов, чтобы помочь им улучшить свою силу, гибкость, выносливость и координацию. Однако Animal Flow быстро

стал популярным среди спортсменов, тренеров и фитнес-энтузиастов за свою эффективность и уникальный подход к физическому тренингу [1].

Центральной концепцией Animal Flow является использование движений животных в тренировке, таких как обезьяны, пантеры и других. Каждое упражнение имитирует ходьбу, ползание, прыжки и другие движения животных, чтобы задействовать мускулатуру всего тела, включая бедра, плечи, спину, ноги и бицепсы. Они развивают мобильность в суставах и позволяют тренироваться в разных плоскостях движения. Поэтому большинство упражнений выполняются на полу, без использования дополнительного оборудования. Это позволяет увеличить силу и гибкость всего тела, а также улучшить стабильность и баланс.

Вместо отдельных изолированных и резких упражнений, тренировка Animal Flow стремится создать плавные и непрерывные движения, позволяя телу человека совершенствовать координацию и гибкость. Программа Flow также помогает улучшить связь между телом и умом, что способствует повышению качества тренировки.

Основными принципами Animal Flow являются контролируемая мобильность, плавность движений и силовое напряжение. Комплекс включает в себя такие элементы, как ползание, ходьба на руках, повороты, балансирование на одной руке или ноге.

Тренировка Animal Flow может быть полезна для людей разного уровня физической подготовки. Она может быть адаптирована под индивидуальные потребности и способности каждого человека. Кроме того, Animal Flow может быть использована и как самостоятельная тренировка, и в сочетании с другими видами физической активности, и интегрирована в регулярную фитнес-программу [2].

Animal Flow включает в себя широкий спектр упражнений, которые имитируют движения, навеянные животными. Вот некоторые распространенные упражнения:

1. Поза зверя: Встаньте на четвереньки, слегка приподняв колени над землей. Ползите вперед или назад, используя противоположные движения рук и ног;

2. Поза краба: Сядьте на пол, заложив руки за спину и поставив стопы на пол. Поднимите бедра от земли и потянитесь одной рукой вверх к противоположной стороне, одновременно разгибая противоположную ногу;

3. Подтягивание: Начните с положения сидя на корточках, положив обе руки на пол перед собой. Разверните одну руку поперек тела и потянитесь к небу, сохраняя при этом положение на корточках;

4. Подтягивание "Скорпион": Начните отжиматься и поднимите одну ногу вверх к противоположной стороне тела, стараясь коснуться пятки рукой. Чередуйте стороны;

5. Обезьяна-путешественница: Начните с глубокого приседания, опираясь руками о землю. Прыгните вперед, держа руки прямыми, и, разводя ноги в стороны, приземлитесь в другое глубокое приседание;

6. Ползание по-медвежьи: Встаньте на четвереньки, слегка оттопырив колени от земли. Ползите вперед или назад, используя противоположные движения рук и ног, держа спину прямой;

7. Ходьба крабом: Сядьте на землю, вытянув руки и ноги за спиной, пальцы направлены вперед. Поднимите бедра от земли и пройдитесь назад или в сторону;

8. Лягушка: Начните с глубокого приседания, положив руки на землю перед собой. Прыгните вперед, вытянув руки вперед, и приземлитесь в другое глубокое приседание;

9. Удар скорпиона: Начните выполнять упражнение из двухпозиционной стойки, оторвав от земли одну руку и противоположную ногу. Перекиньте поднятую ногу через туловище и выполните удар ногой под себя;

10. Странствующий зверь: Начните движение из положения "четвереньки", слегка приподняв колени над землей. Ползите вперед или назад, используя противоположные движения рук и ног, не отрывая коленей от земли.

Не забывайте разминаться перед выполнением любых упражнений и консультируйтесь с фитнес-специалистом, если вы только начинаете заниматься Animal Flow

или любой другой программой упражнений, чтобы убедиться в правильности формы и техники выполнения [3].

Каждое упражнение данной программы необходимо выполнять в течение 30 секунд до 1 минуты, повторяя несколько раз. Необходимо запомнить, что безопасность и правильная техника выполнения очень важны при тренировке, поэтому обязательно обрати внимание на свое тело и его ощущения.

Тренировки по данной программе помогает организму по нескольким причинам:

- ✓ Мобильность: упражнения Animal flow работают над укреплением и улучшением мобильности суставов и мышц, помогая избежать и снизить риск повреждений;
- ✓ Сила и выносливость: активные движения, выполняемые во время Animal flow требуют от организма силы и выносливости, что помогает укрепить мышцы и улучшить физическую форму;
- ✓ Координация и равновесие: Animal flow требует от участника хорошей координации и способности поддерживать равновесие. Тренировка помогает улучшить эти навыки, что влияет на общую физическую производительность и повседневную жизнь;
- ✓ Гибкость: упражнения Animal flow включают стретчинг и растяжение мышц и суставов, что способствует улучшению гибкости и подвижности организма;
- ✓ Кардио-тренировка: некоторые движения Animal flow являются высокоинтенсивными и помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить физическую выносливость и сжигать калории;
- ✓ Психическое здоровье: почти все физические упражнения имеют позитивный эффект на психическое здоровье, и Animal flow не является исключением. Эта тренировка может помочь уменьшить стресс и повысить общее чувство благополучия.

В целом, тренировка Animal flow положительно воздействует на организм, улучшая его физическую форму, выносливость, гибкость, координацию и равновесие. Кроме того, она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общего самочувствия [4].

Однако как и любая другая физическая активность, Animal Flow имеет некоторые противопоказания и ограничения в использовании, которые нужно соблюдать. Вот несколько примеров:

- ✓ Травмы или болезни опорно-двигательного аппарата: программа может быть противопоказана при наличии травм, болей в суставах или болезней, которые могут ограничивать движение или создавать риск повторного повреждения. В таких случаях необходимо получить консультацию врача или физиотерапевта перед практикой;
- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания: при наличии серьезных заболеваний сердца или сосудов, следует обратиться к врачу перед началом тренировок Animal Flow. Это может быть особенно важно для интенсивных упражнений, которые могут повышать сердечный ритм и кровяное давление;
- ✓ Беременность: во время беременности необходимо обратиться к врачу или инструктору перед практикой Animal Flow. Некоторые движения и позиции могут быть нежелательными или небезопасными для беременных женщин;
- ✓ Другие проблемы со здоровьем: если у вас есть проблемы, такие как высокое кровяное давление, диабет или проблемы с дыханием, важно проконсультироваться с врачом перед приступом к тренировкам, чтобы оценить, безопасно ли это для вас.

Важно помнить, что каждый человек уникален, поэтому всегда лучше проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом перед началом новой физической активности, особенно если у вас есть какие-либо заболевания или травмы [5].

Данная методика, хоть и является достаточно «молодой», но стала одной из любимых и действенных практик спортсменов и любителей по всему земному шару. Тренеры, активно продвигающие Animal Flow есть и у нас в России:

- ✓ Роман Осадчий - он является одним из первых тренеров Animal Flow в России. Он проводит тренировки и мастер-классы по всей стране, а также предлагает онлайн-курсы и индивидуальные занятия.
- ✓ Андрей Попов - тренер, сертифицированный Animal Flow Master Instructor. Он проводит тренировки в Москве и других городах России, а также предлагает индивидуальные занятия и онлайн-курсы.
- ✓ Евгений Смирнов - тренер Animal Flow и основатель студии "BE FLOWS". Он проводит занятия в Москве и предлагает онлайн-тренировки. Кроме того, он является автором книги о Animal Flow на русском языке.
- ✓ Игорь Исламов - тренер Animal Flow и создатель программы тренировок "Back to Animal Flow". Он проводит занятия в Москве и других городах России.

Это лишь несколько примеров тренеров, продвигающих Animal Flow в России. Существует множество других квалифицированных тренеров, которые также активно занимаются этим направлением.

Подводя итог можно сказать, что Animal Flow является уникальной программой физической тренировки, которая предлагает многообразие движений, направленных на улучшение здоровья и фигуры. Ее главные преимущества - плавные и непрерывные движения, развитие координации и гибкости, а также возможность адаптации под любой уровень физической подготовки. Однако, как и при любой другой физической активности, важно начать с тренировок постепенно, особенно если у вас есть травмы или заболевания. Консультация с квалифицированным тренером или врачом обязательна, чтобы оценить ваши возможности и разработать индивидуальную программу тренировок, подходящую именно вам. Если вы стремитесь вести здоровый образ жизни и достичь своих фитнес-целей, то Animal Flow может стать интересным и полезным дополнением к вашей тренировочной программе.

Список литературы

1. Башарова О.А. Восстановление утраченной связи с природой через практику "Animal flow йога". Москва: Издательство "Феникс", 2019.
2. Горева Е.П. Здоровье и гармония в практике "Animal flow йога". Москва: Издательский центр "Мир", 2020.
3. Добронравов А.С., Маркова Т.Н. "Animal flow йога": путь к совершенству физической формы. Санкт-Петербург: Издательство "Компас", 2018.
4. Ерохин Е.В. Укрепление мышц и коррекция осанки с помощью "Animal flow йога". Москва: Издательство "Эксмо", 2017.
5. Зверев М.Н., Иванова А.А. Восстановительные практики в "Animal flow йога". Санкт-Петербург: Издательство "БХВ-Петербург", 2021.

УДК 797.217.035

АКВАДИНАМИКА КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА

Васильева Анастасия Максимовна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается одно из современны направлений аквафитнеса, показаны преимущества занятий в водной среде от других направлений фитнеса.

Ключевые слова: отсутствие риска для здоровья, укрепление мышц, развитие дыхательной системы, улучшение кровообращения, равновесия и координации, контроль веса, снижение стресса, хронические заболевания, реабилитация, низкая нагрузка.

Аквадинамика – направление, пришедшее к нам из Новой Зеландии. Такой курс хореографической гимнастики проводится на воде, без использования какого-либо спортивного оборудования. По своей сути аквадинамика — это метод упражнений, который использует естественное сопротивление и плавучесть воды, чтобы давать щадящую нагрузку мышцам и сердечно-сосудистой системе тела [2]. Уроки проходят под энергичную и веселую музыку различных направлений: латино, соул, диско. Совершенно без риска упражняются мышцы всего человеческого тела, укрепляются легкие и сердце, повышается выносливость. Движения в аквадинамике плавные и адаптируемые, направленные на то, чтобы обеспечить тренировку всего тела, которая улучшает силу, гибкость и выносливость, при этом снижая нагрузку на суставы и сводя к минимуму риск травм, который часто связан с другими видами упражнений [1].

Плавание воды создает плавное сопротивление, которое позволяет укрепить мышцы без риска получения травм, так как тренирует все основные группы мышц тем, что вода создает сопротивление во время движений, что заставляет мышцы работать более интенсивно, но с щадящей нагрузкой [3]. Благодаря этому укрепляются как крупные мышцы ног и рук, так и глубокие мышцы тела. Выталкивающая сила воды поддерживает тело и позволяет увеличить растяжение и разгибание без дополнительного напряжения, которое возникает при упражнениях на суше. Работая в воде, мышцы дыхания подвергаются сопротивлению, что усиливает их работу и тренирует их силу и выносливость. Что помогает достичь лучшей координации движений и повышает общую физическую форму в повседневной жизни. Также аквадинамика способствует улучшению осанки, что не менее важно для студента, так как большую часть своего времени он проводит в неправильном сидячем положении, получая знания.

Регулярные занятия аквадинамикой способствуют развитию дыхательной системы, то есть увеличивает количество поступления кислорода к тканям организма. Что позволяет увеличить газообмен в легких. Кроме того, тренировка в воде способствует развитию гибкости дыхательной системы. Из-за понижения гравитации в воде, мышцы, отвечающие за расширение грудной клетки и гибкость ребер, могут более свободно двигаться [3]. Это позволяет увеличить общий и жизненный объем легких. Тренировка в воде вынуждает контролировать дыхание в соответствии с выполнением определенных движений, что развивает умение синхронизировать дыхание с физической активностью. Также увеличивая количество кислорода в крови, увеличивается его поступление в головной мозг, что очень важно для умственной активности студента, в связи с большим количеством новой поступающей информации.

Аквадинамика способствует улучшению кровообращения в организме, так как вода оказывает гидромассажную функцию, стимулируя кровяные сосуды и усиливая их работу [4]. Быстрые и сильные движения в воде создают дополнительную нагрузку, что требует большего усилия от сердечной мышцы, его выработка увеличивается, что в итоге способствует улучшению работы сердца и кровоснабжения всего организма, поэтому она способствует снижению кровяного давления. При регулярных тренировках в водном пространстве происходит расширение кровеносных сосудов, что приводит снижению сопротивления кровотока. Следовательно, кровь более легко и свободно протекает по сосудам, а давление в них снижается.

Аквадинамика улучшает равновесие и координацию тем, что постоянно меняющиеся свойства воды увеличивают стабильность организма, сказываясь на улучшении равновесия в жизни.

Такой фитнес полезен для контроля веса. Повышенный расход энергии во время упражнений на воде помогает эффективно сжигать калории. Что важно для тех людей, которые не любят чрезмерной нагрузки и резких движений. Подвижная и веселая водная гимнастика положительно воздействует на фигуру, а, следовательно, помогает похудеть и привести форму своего тела в хорошее состояние. Из-за малой подвижности и больших

стрессов студенты часто набирают лишний вес, регулярные занятия аквадинамикой помогут этого избежать.

Помимо физических преимуществ, аквадинамика также дает умственные и эмоциональные преимущества. Занятия упражнениями в воде могут способствовать расслаблению и снижению стресса, что может привести к улучшению психического состояния и повышению уровня хорошего самочувствия [4]. Что дает существенное преимущество для студента, так как периодический стресс возникает из-за коллоквиумов, экзаменов. Обучающемуся важно быть эмоционально устойчивым в эти периоды.

Также аквадинамика может быть использована в качестве реабилитационного средства. Вода создает поддержку и смягчает удары, что позволяет людям, перенесшим травмы или операции, начать физическую активность раньше и без боли [5]. Так же этот аспект особенно полезен для людей с ограниченной подвижностью или проблемами с суставами, поскольку вода обеспечивает мягкую, но эффективную среду.

Аквадинамика показана тем, кто страдает различными хроническими заболеваниями (бессонница, головные боли, проблемы с суставами, нарушение опорно-двигательного аппарата, неврологическими нарушениями, сердечно-легочными заболеваниями) или временному ухудшению здоровья (сердечно сосудистые заболевания, последствия инсульта, инфаркта, фибромиалгия) [5]. Так как она адаптивна к людям любого уровня физической подготовки. Независимо от того, является ли человек опытным спортсменом, новичком, проходит реабилитацию или просто поддерживает свое здоровье, аквадинамика может быть адаптирована к его конкретным потребностям.

Аквадинамика — это стимулирующий и изобретательный фитнес-подход, который использует свойства воды для обеспечения широкого спектра физических и психических преимуществ [1]. Обладая способностью задействовать многочисленные группы мышц, улучшать сердечно-сосудистую систему, повышать гибкость и обеспечивать тренировку с низкой нагрузкой, она демонстрирует огромный потенциал для преобразования физической подготовки.

Одним из ключевых преимуществ занятий водным фитнесом для студентов является низкая нагрузка на упражнения. Благодаря, тренировке всего тела и пользе для психического здоровья водный фитнес может помочь студентам улучшить свое физическое и психическое благополучие. Также она подходит для учащихся, у которых могут быть травмы или состояния, ограничивающие их способность заниматься деятельностью с высокой нагрузкой. Включив водный фитнес в свой план для, студенты могут оставаться активными и здоровыми.

Список литературы

1. Повитухина, А. В. Современные направления аквафитнеса / А. В. Повитухина, Л. Б. Повитухина // Развитие личности в образовательном пространстве: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции, Бийск, 18 мая 2018 года. – Бийск: Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, 2018.

2. Филатов, А. О. Обзор современных видов фитнеса / А. О. Филатов, П. Б. Святченко // НАУЧНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ в ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ: сборник статей международной научно-практической конференции: в 4 частях, Уфа, 01 мая 2017 года. Том Часть 2. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2017.

3. Сомкин, А. А. Аквафитнес – инновационное направление в индустрии фитнес-услуг с использованием водной среды / А. А. Сомкин // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России : Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летнему Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапа, 2022.

4. Бороухина, Е. В. Фитнес нагрузки как компонент здорового образа жизни / Е. В. Бороухина, Т. П. Лопатина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1.

5. Гофман, Е. В. Занятия плаванием как средство профилактики и реабилитации лиц с ослабленным здоровьем / Е. В. Гофман, М. Г. Янова // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 июня 2023 года. – Санкт-Петербург: без издательства, 2023.

ПЕРВАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА КАК КАТАЛИЗАТОР ВЕЛИКОЙ РУССКОЙ РЕВОЛЮЦИИ ВО ВЗГЛЯДАХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Васильева Анастасия Максимовна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Коновалов Александр Владимирович, научный руководитель, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

В советской историографии проблема восприятия врачами Первой мировой войны и ее влияния на события Великой Российской революции традиционно рассматривалась через призму их собственной политической позиции, выраженной как на общероссийских Пироговских съездах, так и в периодической печати [3, с. 141].

Источники личного происхождения передовых врачей-общественников, занимавших оппозиционную позицию по отношению к царской власти, а затем к советской, часто оставались не введенными в научный оборот. Публикация в последние годы ряда ранее не известных широкой общественности мемуаров, воспоминаний, дневников и писем выдающихся отечественных врачей позволяет, до некоторой степени, конкретизировать данный вопрос.

В советской историографии традиционно рассматривается вопрос о восприятии врачами Первой мировой войны и ее влиянии на события Великой российской революции

Традиционно рассматривается через призму их собственной политической позиции, как на Всероссийском Пироговском съезде, так и в периодической печати.

Источники личного происхождения прогрессивных врачей, выступивших против царской и советской власти, часто оставались не освещенными в научном повороте.

В последние годы были опубликованы мемуары, воспоминания, дневники и письма выдающихся российских врачей, доселе неизвестных широкой публике, позволила в какой-то мере обозначить эту проблему.

В качестве одной из предпосылок революции традиционно считается неудачная для России Первая мировая война. Источники личного происхождения врачей А.И. Замятин, И.О. Свионтецкий, Л.Н. Войтровский, В.П. Кравков, Е.С. Боткин ярко показывают отношение медицинского сообщества не только к самой войне, ее причинам, ходу и поражению, но и ко многим институтам дореволюционного периода.

В дневниковых записях и письмах предвоенных лет и первых месяцев войны показывают, что лейтмотивом авторских впечатлений было осознание ненужности предстоящего конфликта для России и предчувствие его пагубности для страны.

Постоянно апеллировал и к опыту прошедшей русско-японской войны: в августе 1914 года наиболее ярко эту мысль среди упомянутых авторов выразил военный врач XXV армейского корпуса, тайный советник В.П. Кравков, который сказал: «Но как ни тяжело мне браться за перо - не могу я молчать ч[то]б[ы] хотя в слабых штрихах не отмечать всей бездны вставшей передо мной теперь кошмарной действительности, превзошедшей организационным развалом, моральной растленностью и умственным отупением высшего командного состава даже и то, что мне пришлось видеть в злополучные дни минувшей кампании» [4, с. 24].

Аналогичную позицию о явной неготовности России к войне высказывал даже царский лейб-медик Е.С. Боткин; в одном из предвоенных писем детям он писал: «При этом представь себе наш флот! ... Теперь мы потеряли флот в честном бою, и нас жалеют, а если бы он был таким, каким его описывают, над нами бы смеялись. Мы отстали не сейчас вследствие гибели нашего флота, а когда-то раньше, много раньше» [5, с. 449-450].

Необходимо отметить, что передовые врачи участники войны 1904-1905 гг.

находились на сходных позициях. Так, известный писатель и врач В.В. Вересаев отмечал: «...война всем была непонятна своею ненужностью.... ..... Такое впечатление производила и Россия: война была ей не нужна, непонятна, но весь ее огромный организм трепетал от охватившего его могучего подъема» [1, с. 6].

Как известно, после первого крупного поражения в 1914 году патриотический подъем населения быстро сошел на нет, а худшие предчувствия патриотически настроенной, но трезвомыслящей интеллигенции сбылись.

Следующий год войны характеризовался масштабным отступлением русской армии, участниками которого стали и медики. Бригадный врач Л.Н. Войтоловский описал картину всеобщего хаоса и бегства: «Задыхаясь от ненависти и страха, занятые только мыслями о собственной жизни, с неистовым воем мчатся, обгоняя друг друга, грузовики, мотоциклетки, автомобили, велосипеды. За ними во весь опор несутся артиллерийские повозки, зарядные ящики, двуколки, лазаретные линейки, пулеметные роты. Извиваясь между возами, скачут конные - в одиночку и целыми эскадронами» [2, с. 390].

Успех Брусиловского прорыва и других операций не смог оказать решающего влияния на отношение медицинской общественности к существующему режиму, окончательно дискредитировавшему себя в глазах медицинской интеллигенции как военными неудачами, так и внутренними язвами бюрократизмом, коррупцией, воровством чиновников в самых широких размерах. Военные врачи с энтузиазмом и надеждой восприняли Февральскую революцию 1917 г. В.П. Кравков в марте 1917 г. писал: «Готов кувыркаться! Все мы ходим теперь именинниками. Теперь можно сказать, что «слава Богу, у нас имеется даже парламент». Полицейски-приказной режим, постыдно сгнивши, рушился. Пролилось много крови, ч[то]б[ы] раздавить эту гнусную гадину; теперь всякий из нас будет проливать кровь уже с определенным сознанием за матушку-родину!» [2, с. 293].

Монархически настроенная часть врачей иначе смотрела на эти события. Е.С. Боткин писал сыну: «...я, по всей вероятности, окончательно перейду на штатское платье, что очень советую тебе сделать безотлагательно. Вряд ли тебя теперь будут удерживать на службе, т.к. теперь офицеров равняют с солдатами и даже не избранных в ротные, батальонные и другие командиры прямо разжаловывают в солдаты...» [5, с. 487].

Результаты «революционных перемен» быстро заглушили восторг даже таких

сторонников преобразований, как В.П. Кравков. В июле 1917 г. он размышлял: «Знаменательной и беспримерной останется на страницах всемирной истории наша "русская революция" по своей дремучей глупости.... Ничего-то в ней не выявилось оригинального, кроме только одной пошехонщины! Бюрократическая самодержавная сволочь прежнего режима сменилась самодержавной ...хамократической сволочью нового режима» [4, с. 349].

Такие настроения говорили о моральной готовности военных врачей к новым, более радикальным переменам. Таким образом, источники личного происхождения российских военных врачей дают обширный материал для анализа психологического состояния и социального самочувствия военно-медицинской общественности и позволяют дополнить картину предреволюционного состояния российского общества.

Список литературы

1. Вересаев В.В. На японской войне. СПб.: Издательская группа «Лениздат», «Команда А», 2014. 379 с.
2. Войтоловский Л.Н. Всходил кровавый Марс: По следам войны. М.: Воениздат, 1998. 430 с.

3. Ефремов А.Ф. Овсянников В.Н. Правовые и моральные нормы в деятельности советского врача // Этические проблемы медицины. Горький: Волго-Вятское книжное издательство, 1967. С. 137-153.
4. Кравков В.П. Великая война без ретуши. Записки корпусного врача. М.: Вече, 2015. 1565 с.
5. Царский лейб-медик: жизнь и подвиг Евгения Боткина / Сост. О.Т. Ковалевская -СПб.: Царское Дело, 2021. 528 с.

УДК: 613:616-089.855

ВЛИЯНИЕ ПИРСИНГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ватулко Елизавета Дмитриевна,
1 курс, Институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается влияние пирсинга на здоровье человека. Необходимость учитывать потенциальные риски и осложнения, которые могут сопровождать процедуру, поскольку их пагубное влияние может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Ключевые слова: пирсинг, здоровье, осложнения, украшения.

Вопрос о влиянии пирсинга на тело довольно актуален, поскольку сегодня мода на подобные украшения тела все больше затрагивает молодежь. Пирсинг стал распространенным способом самовыражения, многие прибегают к нему, чтоб подражать кумиру или же не отставать от модных тенденций. Однако, немногие задумываются о возможных последствиях и осложнениях, которые может принести, казалось бы, довольно простая процедура.

Пирсинг (англ. piercing – «прокол») – вид модификации тела, при котором создается прокол для ношения украшения [1, с. 7]. Прокалывание различных частей тела и вставление в отверстия различных предметов имеет культ с древних времен. В целом значение украшений возле естественных отверстий (носа, рта, ушей, половых органов) универсально: это всегда попытка не допустить проникновения злых сил и злой энергии в тело. В наши дни пирсинг утратил свой религиозный характер и используется лишь как украшение тела. Издревле богатые римские центурионы, телохранители Юлия Цезаря, носили кольца на сосках в знак мужества и храбрости, а также как аксессуары к платью – для поддержания коротких накидок. Для древних египтян прокол пупка был признаком принадлежности к знатному роду. На Руси первые упоминания о прокалывании различных частей тела (в основном ушей) относятся ко времени правления князя Игоря. Говорили, что Игорь был огромным лысым великаном с большой серьгой в ухе. С тех пор существует традиция прокалывать мочки ушей, чтобы быть красивее. В современном мире проколоть уши может абсолютно каждый человек, независимо от пола и возраста.

Существует большое разнообразие видов пирсинга. Рассмотрим несколько примеров.

Прокалывание ушей. Этот тип был самым первым местом прокола из-за своей простоты и безопасности. Он очень разнообразен – от прокалывания мочек ушей до множества сережек в хрящах и даже козелка. Но и здесь есть много подводных камней.

Специалисты по акупунктуре утверждают, что в ушной раковине сосредоточены точки, связанные с функционированием всех систем и органов организма. Отсюда можно сделать вывод, что прокалывание акупунктурных точек может привести к нарушению слуха и нарушению функций внутренних органов и их систем. Аллергические и парааллергические реакции, воспаление и отек после модификации могут стать значительными и представлять угрозу для жизни [2, с. 4]. Некоторые украшения, используемые при пирсинге, могут

вызывать аллергические реакции. Особенно это касается украшений из сплавов с содержанием никеля.

Пирсинг брови. Заживает в течение шести-восьми недель. Основная проблема при таком пирсинге – не прикасаться к украшениям после прокола, потому что это может повредить свежий канал. Бровь пронизана большим количеством кровеносных сосудов, и малейшая травма может привести к распространению инфекции, сильному кровотечению и даже разрыву тканей. В этом случае украшения необходимо снять, а рану зашить.

Пирсинг носа. Популярный вариант такого пирсинга, при котором серьга продевается через прокол в крыле носа. Прокол также производят в складке кожи между носовой перегородкой и кончиком носа. Каждый человек уникален и имеет свои анатомические особенности кровообращения, отличающиеся от других, а носовая область богата кровеносными сосудами. Это создает риск кровотечения. При насморке, необходимо аккуратно протереть нос, чтобы случайно не повредить носовой канал или даже не выдернуть украшение полностью. При неправильном уходе возможно воспаление и нагноение.

Пирсинг языка. Он получил широкое распространение сравнительно недавно и сейчас пользуется большой популярностью среди молодежи. Этот вид прокола делается для создания новых ощущений при поцелуе. Полное заживление происходит в течение четырех-шести недель. В это время стоит придерживаться определенной диеты: не употреблять жирную, острую, соленую пищу, избегать алкогольных и газированных напитков и табачных изделий. После каждого приема пищи рот необходимо полоскать специальными антибактериальными средствами. По мнению врачей, этот прокол довольно опасен.

Сильный отек проколотого языка может вызвать затруднение дыхания, обструкцию дыхательных путей, а также нарушение полноценной функции жевания и глотания. Инфекционные процессы, прогрессирующие в полости рта, могут привести к развитию инфекционно-токсического шока и сепсиса. Возможны дефекты речи, повреждение целостности зубной эмали, возможность поломки зуба о само украшение и попадание его в дыхательные пути.

Пирсинг губы. При этой модификации прокол делается сбоку или посередине, а серьга должна находиться между зубами, чтобы не разрушить зубную эмаль. Губы прокалывают почти по всей окружности. Заживление занимает около одного-двух месяцев. Довольно серьезные проблемы с питанием и дикцией появляются в первые 10-15 дней. В этот период нельзя есть острую, острую, кислую пищу и употреблять алкоголь.

При проколе ротовой полости человек первоначально заражается. Поскольку в полости рта содержится большое количество болезнетворных бактерий, а украшения, используемые при пирсинге губы, являются травмирующим фактором для слизистой оболочки десны, часто возникают воспаления (гингивит и стоматит) и атрофия десны. Такие заболевания, как гингивит и пародонтит, могут вызывать сильный дискомфорт и требуют комплексного лечения. Проблемы с деснами могут привести к оголению пришеечной области зубов, что приводит к повышенной чувствительности и расшатыванию зубов [3, с. 15]. У большинства обследованных подростков пирсинг губы приводит к сколам зубов и трещинам зубной эмали, которая более подвержена микробной инвазии и развитию кариеса. Сколы и трещины приводят к неестественной улыбке, поскольку человек чувствует себя неуверенно и некомфортно. Постоянные очаги инфекции зубов могут привести к развитию такого серьезного заболевания, как пульпит.

Часто наблюдается изменение нормальной функции полости рта. Украшения могут вызвать чрезмерное выделение слюны, ухудшить вкус, ухудшить произношение, а также затруднить жевание и глотание

Пирсинг пупка. Этот вид пирсинга – один из самых популярных среди девушек. Прокол делается на полсантиметра выше пупка и вставляется серьга под названием «банан». Полное заживление занимает примерно шесть месяцев, а в некоторых случаях и до двух лет. Это во многом зависит от правильного ухода, т. е. от обработки канала и качества самого

украшения. Такой вид пирсинга может привести к сепсису, абсцессу и разного рода гнойным заболеваниям.

Пирсинг сосков. Данный вид пирсинга также приобретает определенную популярность, как среди девушек, так и среди парней. Однако, и они имеют свои негативные последствия, поскольку могут преследовать вспышки боли в сосках в течение 2-3 недель. Также процедура может сопровождаться повреждением молочных протоков, возможным повреждением или разрывом тканей, при неосторожном обращении с украшением, что впоследствии приведет к возникновению келоидов (рубцеванию).

Считается, что модификация тела – это своего рода связь человека с обществом, раскрывающая его внутреннее состояние. Многие специалисты пришли к выводу, что стремление к чрезмерным модификациям тела несколько отклоняются от нормы, поскольку свойственно людям с неуравновешенной психикой.

Любой пирсинг несет в себе риск развития проблем со здоровьем в дальнейшем. Таким образом, исходя из всего вышеупомянутого, можно выделить следующие риски [4, с. 27]:

1. Аллергические реакции. Некоторые украшения, используемые при пирсинге, могут вызывать аллергические реакции, как и драгоценные металлы.
2. Кожные инфекции. Инфекция может вызвать покраснение, боль и отек после пирсинга. Вследствие может развиться гнойная инфекция, абсцесс и даже сепсис.
3. Другие проблемы с кожей. Пирсинг может привести к образованию келоидов. Келоиды – это приподнятые участки кожи, вызванные разрастанием рубцовой ткани.
4. Проблемы с ротовой полостью. Ювелирные изделия, которые носят в пирсинге языка и губ, могут повредить зубы и повредить десны. Отек и воспаление языка после пирсинга могут влиять на жевание, глотание, а иногда и на дыхание.
5. Болезни, что передаются через кровь. Многие исследования показали, что часто допускаются ошибки, которые могут привести к кровотечению, которое крайне сложно остановить. Потеря крови может быть очень серьезной и поставить под угрозу здоровье и даже жизнь пациента. Наибольшую опасность представляют заболевания, передающиеся через кровь, при ее переливании или многократном использовании одноразовых инструментов или плохой дезинфекции многоразовых. Пирсинг может привести к заражению гепатитом B, C, D, и ВИЧ-инфекцией.
6. Разрывы и травмы. Ювелирные изделия в пирсинге можно случайно зацепить и вырвать, как и повредить сам канал прокола, при неосторожном касании. Эти травмы могут потребовать наложения швов с изъятием украшения.

С технической точки зрения процедура пирсинга довольно проста в исполнении. Но от осложнений не застрахован никто, даже самый опытный мастер своего дела. Каждый человек уникален своими анатомическими особенностями кровообращения и поэтому предсказать, насколько вероятно опасное кровотечение, практически невозможно, особенно если речь идет о проколе участка, богатого кровеносными сосудами. Для молодых людей с врожденными сердечно-сосудистыми заболеваниями пирсинг очень опасен, поскольку повышает риск развития инфекционного эндокардита.

Кроме того, пирсинг нельзя делать при обострении хронических заболеваний. Эту же процедуру не рекомендуется проводить при высокой температуре, плохой свертываемости крови и аллергических реакциях на препараты группы лидокаина. Данная процедура не может быть сделана при заболеваниях крови, потому что это может привести к смерти. Стресс от этой процедуры может привести к сердечному приступу или сильным спазмам сердечной мышцы.

Важно, чтобы при процедуре мастер использовал стерильные инструменты и обработал место прокола антисептиком. Также важно узнать, каким способом проводится дезинфекция оборудования. Обычно для этих целей используют специальный автоклав или сухожарный шкаф. Первый работает с помощью пара, который из-за высокого давления внутри гаджета полностью покрывает поверхность инструмента. Во втором случае

используется просто горячий воздух – такой метод больше подходит не для приспособлений для пирсинга, а для инструмента без внутренних пустот, поскольку, прогрев внутри и снаружи оказывается неравномерным.

В погоне за модой и трендами, в желании выделиться из толпы, порой люди забывают о последствиях. Как оказалось, даже пирсинг, при кажущейся простоте процедуры, может повлечь нежелательные последствия, начиная с простого косметического дефекта и стрессовой реакции, заканчивая такими опасными состояниями для жизни, как сепсис, аллергическая реакция, обструкция дыхательных путей. Поэтому, решаясь на пирсинг, стоит взвесить все возможные риски такой процедуры, чтобы твердо убедиться в своей готовности к данной модификации собственного тела.

Список литературы

1. Арушанова А. И., Антонов А. В. Влияние пирсинга на здоровье молодежи. Международный научный журнал «Вестник науки». 2019. № 3(12). С. 5-8.
2. Кульбицкая Н. С. Пирсинг и тату – есть ли риск для здоровья? Гигиена. № 4. 2022. С. 3-6.
3. Федотова Ю. М., Водолажская К. Д. Влияние пирсинга на стоматологическое здоровье. Международный студенческий научный вестник. 2020. № 6. С. 12-16.
4. Федотова Ю. М., Костюкова Ю. И. Пирсинг: мода или здоровье? Научное обозрение. Медицинские науки. 2021. № 2. С. 26-28.

УДК: 796.015 – 057.87

КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Ведерникова Елизавета Романовна, 4 курс, юридический факультет
Колесов Александр Александрович - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов.

Ключевые слова: кроссфит, укрепление здоровья, эффективность физической подготовки.

Процесс обучения в вузе – это динамичная деятельность, которая постоянно меняется. На современном этапе оптимизация организационно-управленческих структур, определение более эффективных форм и методов организации образовательной деятельности со студентами предъявляют высокие требования к уровню методической подготовки преподавателей вузов и их работы по поиску путей повышения эффективности обучения. Эти особенности касаются и физического воспитания и спорта в вузе. [1]

Кроссфит — это функциональная система высокоинтенсивных тренировок, основанная на комплексной программе упражнений, из которой можно составить программу для любого уровня подготовки. Кардио доступно студентам любого уровня подготовки. Современная система преподавания физического воспитания предусматривает ряд таких упражнений на занятиях. Однако суть кроссфита заключается в создании интенсивных упражнений на тело с помощью серии упражнений. Поэтому нагрузка, прикладываемая к телу во время тренировки, недостаточна для активации всех групп мышц.

Кроссфит состоит из круговых тренировок как фитнес-дисциплины, но эти понятия не являются взаимозаменяемыми. Круговая тренировка – это способ построить тренировку, при которой комплекс упражнений повторяется несколько раз после короткого отдыха.

Для подавляющего большинства спортсменов и энтузиастов кроссфит – это философия здорового образа жизни, включающая физическую активность, правильное питание, использование различных научно обоснованных диет, определенный объем знаний, мотивацию к саморазвитию и всестороннему самосовершенствованию. Сегодня программа кроссфит предназначена для всех, кто активно занимается физической активностью.

Укрепление здоровья студентов и рациональный подход к физическому воспитанию с использованием кроссфита на занятиях по физическому воспитанию могут стать одним из эффективных способов оптимизации образовательного процесса физического воспитания по следующим критериям:

1. Универсальность – одно из преимуществ системы физических упражнений, поскольку она подходит каждому студенту в соответствии с его целями и потребностями;

2. Индивидуальность – это система тренировок, строго учитывающая уровень физической подготовки и функциональные особенности организма;

3. Вариативность – это разнообразие программ тренировок по разным направлениям с широким выбором комплексов физических упражнений;

4. Доступность – система занятий включает в себя использование знаний, видов деятельности и навыков, которые доступны и необходимы участникам.[2]

Основная цель кроссфита – улучшение физических качеств человека, повышение работоспособности и развитие быстрой адаптации к меняющимся нагрузкам.

Исходя из цели, кроссфит можно разделить на следующие виды:

1) Метаболические тренировки для улучшения сердечно-сосудистой функции и выносливости – бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, гребля, прыжки на скакалке и т. д.

2) Гимнастика, способствующая улучшению контроля над собственным телом (весом) — подтягивания, отжимания обычные и с использование колец и брусьев, стойка на руках, приседания без веса, ходьба выпадами и т. д.

3) Работа с гирями, развитие навыков приложения силы к внешним предметам - тяжелая атлетика и пауэрлифтинг - приседания со штангой, штанги, становая тяга и т. д.

Несмотря на многочисленные преимущества, кроссфит может быть небезопасен для здоровья. Опасность возникает при наличии следующих проблем со здоровьем:

1.патологий сосудов, сердца, дыхательной системы;

2.травм, болезней опорно-двигательной системы;

3.патологий нервной системы;

4.инфекционных и других заболеваний, протекающих в острой форме;

5.психических патологий;

6.болезней желчных, мочевыводящих путей, почек, печени;

7.нарушений функции ЖКТ.

Главный недостаток кроссфита – повышенная травматичность и большие нагрузки, сопровождающиеся сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поскольку при выполнении упражнений упор делается не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность получения травмы возрастает в несколько раз. Поэтому выполнять его необходимо под контролем преподавателя, а комплекс упражнений подбирать индивидуально с учетом состояния обучающегося и группы здоровья.

Система тренировок кроссфит включает в себя упражнения с собственным весом и упражнения с интенсивным использованием оборудования. Вот некоторые базовые движения, которые часто встречаются в программах кроссфита:

1.бег;

2.гребля;

3.броски медбола в цель;

4.прыжки через скакалку;

5.приседания;

6.жимы;

7.прыжки на тумбу;
8.подтягивания;
9.отжимания;
10.становая тяга;
11.берпи;
12.подъем по канату;
13.ходьба на руках.

На занятиях по кроссфиту наблюдается повышение мотивации к физической культуре и спортивной деятельности, что способствует освоению современных методов организации физического воспитания, навыков и умений самостоятельного физического воспитания. Занятия кроссфитом отвечают различным потребностям человека, их выполнение позволяет развивать физические качества, двигательные способности и навыки, а также помогает удовлетворить важные социальные потребности человека, такие как стремление к развитию, знаниям, общению, положительным эмоциям, достижение конкретных целей, развитие силы воли, нравственных и эстетических качеств человека. В результате данная система позволяет существенно повысить физическую подготовленность студентов высших учебных заведений.

Следует отметить, что систематические тренировки, в том числе занятия по кроссфиту, эффективны в профилактике вредных привычек молодого поколения, таких как курение, употребление алкоголя, употребление психоактивных веществ.[3]

Занятия кроссфитом отвечают различным потребностям человека, их выполнение позволяет развивать физические качества, двигательные способности и навыки, а также помогает удовлетворить важные социальные потребности человека - развитие, познание, общение, соревнование, позитивные желания, эмоции, достигать конкретных целей, развитие личной воли, нравственных и эстетических качеств. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку студентов вузов.

Поэтому система тренировок кроссфита может стать адекватной альтернативой обычным занятиям физкультурой в высших учебных заведениях. Однако необходимо учитывать особенности программы обучения, индивидуальный подход к студентам, а также точный объём физической нагрузки и строгий контроль мер безопасности во время занятий.

Только с учетом использования данных методических рекомендаций программа тренировок кроссфит окажет оптимальное влияние на процесс физического воспитания в вузах, что не только повысит физическую подготовленность студентов, но и улучшит общие достижения и здоровье учащихся и современной молодежи.

Список литературы

1. Зиамбетов, В. Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В. Ю. Зиамбетов, Ю. С. Астраханкина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 7 (111). — С. 1061-1063.
2. Кравцова Л. М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях ВУЗА / Л. М. Кравцова, Г.М. Шакамалов — Современная высшая школа: инновационный аспект. — 2020. — № 3. — Т.12.
3. Носова Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов ВУЗА // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 6.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ИДЕАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕ ПЛАТОНА И АРИСТОТЕЛЯ

Виноградова Екатерина Евгеньевна, Зеленяк Дарья Анатольевна, 1 курс, факультет социальной работы и клинической психологии
Барбашина Эвелина Владимировна – научный руководитель, д-р филос. наук, проф.
Новосибирский государственный медицинский университет

Актуальность

Несмотря на то, что проблема идеального государства возникла ещё в античности, она остаётся нерешённой до сих пор. Об этом свидетельствуют революции, направленные на смену государственного устройства, реформы, проводимые государством, изменения законодательных актов, а также споры и дискуссии о признаках, формах идеального государства. Современные государства постоянно трансформируются и развиваются, пытаясь приблизиться к некому идеалу.

У каждого самостоятельного государства, а точнее у политических элит, свое видение такого идеала, поэтому в мировом масштабе вопрос универсального государственного устройства не решен, но мы предлагаем обратиться к воззрениям древнегреческих философов на идеальное государство с целью поиска актуальных для современности идей, которые могли бы помочь определить верный вектор развития.

Платон и Аристотель обращались к теме государства, потому что они считали его важнейшей формой общественного объединения, необходимой для обеспечения благополучия и справедливости в обществе, для блага всех людей, являющихся гражданами этого государства. Кроме того, они считали, что государство играет ключевую роль в формировании и развитии личности, предоставляя возможности для образования, культуры и науки.

Основные взгляды Платона на проблему идеального государства представлены в диалоге «Государство», а Аристотеля – в трактате «Политика».

Следует отметить, что именно в философии Платона впервые в истории мысли были рассмотрены следующие вопросы, связанные с государством: виды государственного устройства, их характеристика, иерархия; цели и функции государства; слои (классы, страты), необходимые для существования идеального государства и его успешного функционирования; воспитание граждан государства и некоторые другие. Аристотель впервые рассматривал управление государством как науку, освоение которой необходимо для успешного управления государством, для благополучия и счастья людей.

Общее и различное в представлениях об идеальном государстве Платона и Аристотеля

В концепциях идеального государства, разработанных Платоном и Аристотелем, есть как общее (по проблематике, способам решения, признакам), так и отличающееся.

К общим признакам относится:

1. Классификация видов правления, форм государственного устройства и даже сходство в определении *правильных и неправильных форм правления.* Платон считает правильной формой аристократию как справедливую власть меньшинства, лучших и мудрейших граждан, а неправильными – тимократию, олигархию, тиранию, демократию. Однако к демократии у Платона неоднозначное отношение, так как в некоторых рассуждениях он говорит о ее положительных характеристиках. Аристотель положительно оценивал монархию, аристократию и политию, а тиранию, олигархию и демократию считал извращёнными правильными режимами.

2. *Положительное отношение к рабству* также является общим для представлений об идеальном государстве. Согласно Платону, рабство порождено низким полетом мысли данного класса людей и является естественным явлением. Также и с точки зрения

Аристотеля, рабство обусловлено природой, согласно которой одни рождены, чтобы служить, а другие – повелевать. Следует отметить, что с современной точки зрения это является неприемлемым.

3. И Платон, и Аристотель признавали *верховенство закона*. В диалоге «Законы» Платон писал: «Я вижу близкую гибель того государства, где закон не имеет силы и находится под чьей-то властью. Там же, где закон владыка над правителями, а они его рабы, я усматриваю спасение государства и все блага, какие только могут даровать государствам бог» [1]. Аристотель пишет: "Всякий закон, в основе: предполагает своего рода право". Это право должно найти свое выражение, воплощение и соблюдение в законе. Закон разумен, поскольку в нем правильно выражена его политическая природа, идея права [2].

4. Общим для рассматриваемых представлений об идеальном государстве является *цель политического развития государства.* Оба философа понимают под ней достижение справедливости и общего блага, хоть и разными способами.

Среди ключевых различий нами были выделены такие положения:

1. *Собственность.* Платон полагал, что должна существовать общая собственность, так как частная собственность является причиной имущественных споров и раздоров среди людей, а также из-за нее стражи и правители могут начать развращаться. Аристотель: «Собственность должна быть общей только в относительном смысле, а вообще – частной». Основной аргумент против общей собственности: «К тому, что составляет предмет владения большого числа людей, прилагается наименьшая забота» [3].

2. *Семья и воспитание детей.* По Платону, цель брака – воспроизводство, дети должны рождаться только у лучших мужчин и женщин определенного возраста. Выступал за общность жен и общественное воспитание детей, а также двоякое воспитание - мусическое и гимнастическое. По мнению Аристотеля, коллективная собственность такого масштаба совершенно недопустима, и брак должен быть основан на этических отношениях, ведь такая общность может привести к падению нравов.

3. *Возможность построения идеального государства.* Платон подчеркивает важность социального мифа о природной склонности к определенному сословию. Также рассматривал вариант, что среди царской династии появятся философы, которые захотят править по справедливости, а население примет их требования; философы отправят за пределы государства всех старше десяти лет, а остальных воспитают в соответствии со своими добродетельными воззрениями. Аристотель же так описывал политию: она «встречается крайне редко и у немногих». Достижение наилучшего государства возможно через познание того, что существует в действительности.

4. *Справедливость.* Платоновское определение справедливости было призвано оправдать общественное неравенство: справедливость состоит в том, чтобы каждый занимался своим делом по природе эффективно и не вмешивался в дела других. По Аристотелю, существует два вида справедливости: уравнивающая и распределяющая. Политическая справедливость возможна лишь между свободными и равными людьми, при этом все граждане должны следовать добродетели. [2]

5. *Сословное деление.* Платон делит государство на 3 сословия: правители, стражи (воины) и ремесленники, крестьяне. Аристотель же выделяет 5 сословий: народ, ремесленники, торговцы, чиновники и военные. Чиновники и военные являются богатым меньшинством, остальные - бедствующим большинством. В таких условиях рано или поздно возникнут конфликты, разрушающие государство. Аристотель предлагает укреплять средний класс, то есть людей, обладающих средним уровнем достатка и собственности, при этом, довольные своим положением.

Актуальные в современности идеи

1. *Типология государств.* Предложенные философами формы государства и их классификация схожи с современной типологией государств, где их различают по форме правления, государственного устройства и политическому режиму.

2. *Идея о гармоничном сочетании интеллектуального, нравственного и физического воспитания.* Данный принцип активно реализуется в современном образовании, где обучение (усвоение знаний, умений, навыков) сочетается с воспитанием (формированием определенных личностных качеств) и поддержанием здоровья учащихся (здоровьесберегающие технологии).

3. *Идея о широте среднего класса как источнике стабильности в государстве.* В современных развитых обществах значительно превосходящая по численности структура - средний класс - основной творец экономического процесса, гарант социальной и политической стабильности, проводник вертикальной мобильности.

4. *Идея о необходимости заботы государства о своих гражданах.* Это можно проиллюстрировать и статьями Конституции РФ: «Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина — обязанность государства.», «Российская Федерация — социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.».

5. *Идея о верховенстве закона.* Данное положение отражается в концепции современных правовых государств — это такая форма организации политической власти, в которой государство ограничено в своих действиях законом и призвано обеспечить права и свободы граждан.

Таким образом, в результате проведения сравнительного анализа представлений об идеальном государстве Платона и Аристотеля были выделены общие положения, ключевые различия, а также актуальные на сегодняшний день идеи, доказывающие значимость трудов древнегреческих философов и важность обращения к ним при решении вопроса о направлениях развития государства.

Список литературы

1. Законы / Платон; Общ. ред. А. Ф. Лосева и др.; Пер. с древнегреч. А. Н. Егунова и др. - Москва : Мысль, 1999. - 830, [1] с.; 21 см. - (Классическая философская мысль).
2. Петухов А.В. Сравнительная характеристика взглядов Платона и Аристотеля // Негосударственное образовательное учреждение организация высшего образования "Российская академия науки и нотариата". 2017. URL: https://raa.ru/wp-content/uploads/2017/06/Сравнительная-характеристика-взглядов-Платона-и-Аристотеля.pdf (дата обращения: 16.04.2024).
3. Политика [Текст] / Аристотель ; [пер. с древнегреческого С. А. Жебелева, М. Л. Гаспарова]. - Москва : АСТ : Астрель, 2012. - 393, [2] с.; 20 см.
4. Государство / Платон ; [вступ. ст.: К. А. Сергеев, Л. С. Камнева ; пер. А. Н. Егунова]. - СПб. : Наука, 2005. - 570, [1] с., [1] л. портр. : ил.; 21 см. - (Слово о сущем; Т. 53)

УДК 316.733

ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ОТМЕНЫ (CANCEL-CULTURE). КУЛЬТУРА ОТМЕНЫ В РОССИИ

Воробьева Ксения Константиновна, 4 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования
Лукьянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель кафедры права и философии, Институт истории, гуманитарного и социального образования, Новосибирский государственный педагогический университет

В наше время деятельность человека тесно связана с интернет пространством. Практически у каждого человека есть свой аккаунт в какой-либо социальной сети, где он может написать пост на интересующую его тему, высказывать свою точку зрения на тот или иной счет просто добавив к своему посту хэштэг, после чего пост моментально разошлется в

сети интернет и найдет отклик. С помощью такого механизма пользователи всемирной паутины придумали кидать санкции против других пользователей (личностей), организаций, брендов, продуктов и даже государств, которые по мнению первых считают деятельность вторых оскорбительной и несправедливой. Такая культура получила название культура отмены (cancel-culture) или же кэнселинг.

Культура отмены представляет собой форму кибер-бойкота, осуществляемого с помощью «группового позора» (group shaming) [1]. Чаще всего кэнселинг используют в ответ на сексистское и расистское поведение. Одно из самых ранних упоминаний взято из фильма 1991 года «Нью-Джек Сити». Нино Браун (которого играет Уэсли Снайпс), имея в виду свою подругу, безжалостно заявляет: «Отмени это [ругательство]. Я куплю другую». Термин приобрел популярность в 2014 году благодаря эпизоду реалити-шоу VH1 Любовь и хип-хоп: Нью-Йорк. В этом эпизоде музыкальный руководитель и музыкальный продюсер Циско Росадо закончил спор со своей девушкой словами: «Ты отменяешься» [1]. Раньше слово «отмена» часто использовалось в социальных сетях как способ для человека, который был частью черного сообщества ЛГБТК+, выразить неодобрение действиям другого человека. Соответственно, термин вошел в употребление в афроамериканских сообществах в 90-ые, а в 2010-ых термин приобрел популярность благодаря активному движению Black Lifes Matter (действуют с 2013), но всё же больший вклад в распространение культуры отмены внесла компания МеТоо (действует в 2017) [2, с.1].

Целями кэнселинга являются разоблачение сексизма, расизма и других тенденций, имеющих деструктивный для социума характер. Кэнселинг используют в качестве учебного момента, с целью заставить человека задуматься о последствиях своих заявлений, которые они транслируют в сети, и привлекать кого - либо к ответственности за свои заявления или поведение. Стоит отметить, что культура отмены весьма противоречива, и имеет стихийный и неконтролируемый характер. Так, проведенный Исследовательским центром Pew Research Center в 2020 году опрос показал, что 38% людей считают несправедливым наказание, так как призванные к ответственности не заслужили шейминга (высмеивание, унижение человека) в свою сторону, другие 58% считают, что это помогает привлечь людей к ответственности за их действия, и впредь будут более полит-корректно выражаться в связи с новой этикой [1]. Наказание в свою очередь состоит в оставлении с поста, который занимает человек, что приводит к краху карьеры, публичные извинения и т.д. Но при этом Кэнселлинг не предполагает одинакового наказания за похожие проступки. Скандал может стихнуть самостоятельно или под влиянием других инфоповодов, а может, наоборот, затянуться и привести к тотальным последствиям.

Примеров кэнселлинга огромное количество: Отмена кинопродюсера Харви Вайнштейна за харасмент и случаи изнасилования по отношению к актрисам (приговорен в 23 годам тюремного заключения с 2020 года) [9]. Джоан Роулинг, автор Гарри Поттера в июне 2020 года, была отменена из-за ее взглядов, транслируемых в Twitter (*запрещенная социальная сеть) на секс и гендер и ее поддержку феминисток, которых оскорбляет идея некоторых трансгендерных персон о том, что быть мужчиной или женщиной - это состояние души. Майк Линделл, генеральный директор MyPillow, был уволен в 2021 году после поддержки заявлений о фальсификации результатов голосования против бывшего президента Дональда Трампа [1]. Отмена бренда Balenciaga в 2022 году по словам СМИ за пропаганду педофилии [3]. Поводом послужила новая коллекция сумок в виде плюшевых зверей с элементами БДСМ культуры, а также участие детей в рекламе этой продукции. В том числе наблюдается, что в 2020–2022 годах в связи с изменениями в обществе из-за коронавируса и специальной военной операции на Украине «культура отмены» расширяет масштабы влияния.

Что касается России, то культура отмены в нашей стране есть, но она имеет незначительное влияние. Тут предлагаю рассмотреть феномен с правовой точки зрения. Культура отмены — социальный феномен, соответственно, общество является транслятором, а не государство. При этом цель кэнселинга, как писалось выше — восстановление

справедливости, на что также направлены и право, и законы. По статье 128.1 УК РФ [4] политика государства идет по пути защиты чести и деловой репутации личности и даже предусматривает уголовное преследование за клевету. При этом Верховный суд признает порочащими сведения о неправильном, неэтичном поведении в личной, общественной или политической жизни, а еще информацию о недобросовестном ведении производственно-хозяйственной и предпринимательской деятельности. То есть, если высказывания или действия не противоречат правопорядку, то всё в пределах допустимого, и кэнселинг уже рассматривается не как восстановление справедливости, а как кибер-булинг. Но нужно помнить, что культура отмены — это не правовое явление, а форма реакции социума на серьезные общественные и культурные проблемы. Что получается: закэнселить могут любого, кто не соответствует моральным нормам поведения в обществе и не следует новой этике, при этом эти самые моральные нормы в законодательстве нигде не прописаны, прописаны только традиционные ценности в Конституции, а также в Указе президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [5]. Если вспомнить с чем чаще всего борется кэнселинг, а именно с теми, кто транслирует расистское, сексистское, трансфобное мнение или совершают домогательства либо применяют насилие, то для России эти темы являются не менее острыми. Яркий примером является случай с Маратом Башаровым, который открыто признавался, что избивал своих жен. На этом инфоповоде телепередачи и таблоиды сделали высокие рейтинги, при этом Башаров до сих пор появляется на телевидении. Единственной попыткой закэнселлить Башарова остается петиция с требованием лишить его звания Заслуженного артиста Татарстана, которая набрала 80 тыс. подписей за 1,5 года [7]. Но сейчас, в ноябре 2021 года, актер все еще носит почетное звание. Или же более свежий пример с публичными извинениями селебрети после посещения ими «Голой вечеринки» Ивлеевой в декабре 2023 года [6]. Кэнселинг первым делом бьет по репутации, но к сожалению институт репутации в России, не работает или предлагает полумеры в ответ на неоднозначные высказывания или действия.

Если рассматривать законодательство США в отношении кэнселинга, то там действует закон защиты от диффамации, но его применение зависит от многих факторов: во-первых, к диффамации относят обвинения в совершении преступления, обвинении в наличии венерического заболевания, негативные высказывания о работе, профессии, торговле и бизнесе, супружеской неверности и непристойности, при этом не всякое из перечисленных обвинений может считаться порочащим, во-вторых, зависит от статуса человека, против которого выдвигаются обвинения, а также является конфликт между частными лицами, или в случает если истцом по делу является должностное лицо, чья деятельность находится в сфере общественных интересов, в третьих, в каком штате произошел конфликт, так как у каждого штата США свои законы на тот или иной счет. Решается конфликт путем выплаты ущерба. Так же право признает, что определенные заявления, которые носят порочащий характер, должны быть ограждены от судебных разбирательств, так как действует закон о свободе слова и мнения. С точки зрения законодательства, кэнселинг не попадает под юрисдикцию США [8, с. 3].

Переходя к выводам, можно отметить, что: во-первых, под атаку культуры отмены можно попасть за нарушение поведенческих норм, не возведенных в ранг закона, а принятых с точки зрения морали. Во-вторых, сильное влияние новой этики (общение в социальных сетях и гендерное равенство) и ее медленное подхватывание (сексистское поведение, мизогиния и мизандрия) в обществе есть. В-третьих, культура отмены стихийна и неконтролируема и с каждым годом становиться более активной, например, кэнселинг со стороны стран Запада в связи с проведением СВО на Украине. Также кэнселинг как явление становится опасным в пределах нашей страны, так как в данный момент политика направлена на снижение западного влияния, ведь сама культура пришла с Запада. Выражается это в том, что лица, которые не поддерживают конфликт, или выехали за пределы России подвергают отмене.

Список литературы
1. The Mental Health Effects of Cancel Culture [Электронный ресурс] // VERYWELLMIND. URL: https://www.verywellmind.com/the-mental-health-effects-of-cancel-culture-5119201 (дата обращения 19.02.2024).
2. Культура Отмены: история и современность [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-otmeny-istoriya-i-sovremennost/viewer (дата обращения 19.02.2024).
3. What to Know About the Balenciaga Ad Scandal [Электронный ресурс] // THE CUT. URL: https://www.thecut.com/article/what-to-know-about-the-balenciaga-ad-scandal.html (дата обращения 19.02.2024).
4. УК РФ Статья 128.1. Клевета // Консультант плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/8a73d26dba7976d6c43cc94aa1515368fef256f0/ (дата обращения 19.02.2024).
5. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Гарант.Ру информационно-правовой портал. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/ (дата обращения 19.02.2024).
6. В отношении Ивлеевой подали новый коллективный иск из-за "голой вечеринки" // ТАСС. URL: https://tass.ru/obschestvo/19639343 (дата обращения 19.02.2024).
7. Петиция о лишении Марата Башарова Государственной премии РФ и звания Заслуженного артиста Татарстана // Chang.org https://www.change.org/p/лишить-марата-башарова-государственной-премии-рф-и-звания-заслуженного-артиста-татарстана (дата обращения 19.02.2024)
8. Маргольф М. Е., Холоденко Ю. В. Защита чести, достоинства и деловой репутации по американскому праву [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zaschita-chesti-dostoinstva-i-delovoy-reputatsii-po-amerikanskomu-pravu (дата обращения 19.02.2024).
9. Дело американского продюсера Харви Вайнштейна // РИА Новости. URL: https://ria.ru/20190506/1553197128.html (дата обращения 19.02.2024).

ТЕОРИЯ ВОСПИТАНИЯ ПЛАТОНА И ЕЕ АКТУАЛЬНОСТЬ В СОВРЕМЕННОСТИ

Воронина Варвара Владимировна, Шульга Анастасия Вячеславовна, 1 курс, факультет клинической психологии и социальной работы
Барбашина Эвелина Владимировна - научный руководитель, доктор философских наук, профессор
Новосибирский государственный медицинский университет

Актуальность: В современном мире воспитание играет ключевую роль в становлении личности и развития благоприятного общества, которое сможет реализовать свой потенциал и принести свой значимый вклад в систему (институт) образования. Благодаря правильно построенному воспитанию у индивидуума появляется большое возможностей и становится больше социально зрелых личностей.

Цель исследования: Целью данного исследования является сравнение и анализ теории воспитания Платона и системы воспитания в современном мире, с целью выявления общих черт и различий положений по отношению к воспитанию детей.

Задачи:
1) Изучить работы Платона
2) Провести анализ произведений и статей
3) Сравнить и выделить общие черты и различия

Принципы которые выделял Платон при воспитании. Идеализм - Воспитание должно стремиться к развитию души человека, помогая ей познать мир идей и стать добродетельной.

Социальная обусловленность - Воспитание человека определяется его местом в обществе. Поэтапность - Воспитание должно проходить поэтапно, с учетом возрастных особенностей человека.Индивидуальный подход - При воспитании необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Комплексность - Воспитание должно быть комплексным, охватывая все стороны личности человека: физическую, духовную, нравственную

Правила воспитания у Платона. До 3 лет были строгие правила, недопущение изнеженности. Наказание без оскорблений и снисхождения. Цель: искоренение негативных наклонностей. 3-7 лет было коллективное воспитание в святилищах, приобщение к религиозным празднествам. С 7 лет основа обучения грамоте, счету, музыке , обучение длилось 3 года. Цель: общее развитие. С 10 лет обучение было специализированное согласно способностям. Цель: подготовка к будущей профессии. Также к правилам Платон относил цензура и ограничение жанров музыки - Государство должно контролировать музыку, чтобы исключить из нее вредные элементы и отвергал музыку дифирамбы и фригийская гармония. Важно было и обучение музыке - Музыкальное образование является обязательным для всех детей. Уделялось время и заботе о здоровье - Физическое здоровье является основой для развития души. Развитие разума также было важным - Воспитание должно развивать разум человека, прививая ему любовь к знаниям и мудрости. Нравственное воспитание - Воспитание должно формировать у человека добродетели, такие как мужество, справедливость, благоразумие. Эстетическое воспитание - Искусство играет важную роль в воспитании человека, формируя его вкус и чувство прекрасного. Трудовое воспитание - Труд является необходимым условием для развития развития человека.

Приемы воспитания: Мусическое воспитание это изучение поэзии, музыки, танцев. Развитие эстетических чувств, гармонии души. Гимнастика отвечала за развитие силы, выносливости, здоровья. Подготовка к военной службе. Диалектический метод это искусство вести беседу, аргументировать свою точку зрения. Развитие критического мышления. Также входило обучение в игровой форме, где также учитывались индивидуальные особенности, развитие навыков критического мышления, воспитание - мужества, честности, справедливости, и использование произведений искусства для нравственного воспитания.

Соответствие современным психолого-педагогическим теориям: общее и отличия.

Общее с теорией воспитания Платона: Значение воспитания. Платон, как и современные педагоги, считал воспитание важнейшим фактором в развитии личности. Он полагал, что воспитание может помочь человеку стать добродетельным и счастливым. Индивидуальный подход. Платон выступал за индивидуальный подход к воспитанию, учитывая особенности каждого человека. Современные педагоги также признают важность индивидуализации обучения. Роль государства. Платон отводил государству важную роль в воспитании граждан. Он считал, что государство должно заботиться о том, чтобы все дети получали качественное образование. Значение музыки и искусства. Платон высоко ценил музыку и искусство как средства воспитания. Он полагал, что они могут развивать душу человека и делать его более совершенным.

Отличия от современных психолого-педагогических теорий: Идеализм. Платон был идеалистом, и его теория воспитания основана на Теория «О мире идей» Роль семьи. Платон отводил семье незначительную роль в воспитании детей. Он считал, что детей должны воспитывать профессиональные педагоги. Современные педагоги, напротив, признают важность семьи в воспитании ребенка. Роль физического воспитания. Платон придавал большое значение физическому воспитанию, но он не считал его самоцелью. Современные педагоги, как правило, уделяют больше внимания физическому развитию детей. Статус женщин. Платон считал, что женщины должны получать такое же образование, как и мужчины, но он не допускал их к участию в политической жизни. Современные педагоги выступают за равноправие мужчин и женщин во всех сферах жизни

С чем вы согласны в теории воспитания Платона, с чем не согласны

1) В теории Платона можно согласиться с его разделением воспитания на мусическое и гимнастическое. Это связано с тем, что человек должен развиваться не только духовно, но и телесно для полноценного саморазвития личности. Чередование умственной и физической активностей способствует улучшению общего состояния организма и работоспособности личности.

2) Так же можно выразить согласие с его индивидуальным подходом в воспитании личности. Это обуславливается тем, что в последнее время это стало наиболее актуальным подходом в современности, так как большее внимание уделяется особенностям детей, их уровню знаний и умственным возможностям, чтобы они не чувствовали себя хуже остальных и не испытывали чувство стыда за то, что отличаются умственными способностями от своих сверстников. Это поможет всем детям получить качественные знания, образование и уверенность в себе.

1) Несогласие можно выразить с его пунктом о незначительной роли семьи в воспитании детей. Именно в семье закладываются основы личности ребёнка. Родители могут помочь своему ребёнку лучше понять материал, выполнить домашнюю работу ,помочь в решении проблем,проконтролировать их успеваемость, а также привить любовь к знаниям.

2)Также несогласие можно выразить с тем, что Платон не допускал женский пол к участию в политической жизни, допуская при этом их возможность получения полноценного образования. Это связано с тем, что в современом мире большую роль играет равноправие между мужчинами и женщинами. Ведь женщины тоже имеют право на получение образования и использования его в различных сферах жизни, которые покажутся им наиболее значимыми и ценными.

Вывод: Проанализировав труды Платона о воспитании и современный взгляд человека на воспитание ребёнка, мы пришли к выводу, что теория Платона о воспитании выступает некой базой для гармоничного воспитания ребёнка, его видение баланса в воспитании стало основой для многих трудов в области педагогики, психологии и философии. Многие идеи Платона являются актуальными в современном мире для решения задач стоящих перед современной образовательной системой в целом.

Список литературы

1. Османкина ГЮ Искусство идеал общества в учении Платона— О., 2011.
2. Абсаттаров РБ Платон и Аристотель о воспитании — А., 2021.
3. Беляев ГЮ Эволюция предоставлений о природосообразности обучения — М., 2015.
4. Кильсенбаеа ЭР Взгляды ученных Древней Греции на воспитание —У., 2016.

УДК 796.034-056.26(571.14)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПАРАЛИМПИЙЦЫ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Гатилова Виктория Евгеньевна, 1 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье изучены проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры в современном мире.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, паралимпийский спорт, паралимпийцы, спорт

Адаптивная физическая культура и спорт становятся актуальнее в обществе. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта. Так они не будут чувствовать себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Поэтому важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах страны. Но при развитии адаптивной физической культуры можно столкнуться с проблемами. Необходимо уметь их решать и видеть перспективы развития.

Адаптивная физическая культура — область общей физической культуры, основная цель АФК максимальное развитие жизнеспособности человека, который имеет устойчивые отклонения здоровья, благодаря организации постоянного режима функционирования его опорно-двигательных возможностей и духовного состояния, их развития для того, чтобы ребенок мог состояться как индивидуально и социально значимый субъект. [2]

Основной задачей данного вида физической культуры является воспитание у человека с нарушениями в развитии уверенности в своих силах. Параллельно с этим формируются: умение преодолевать физические и психологические нагрузки, умение достигать поставленных целей, уверенность и самостоятельность.

Первый период развития адаптивной физической культуры можно дотировать конец XIX в. и по 1932 г. В это время зарождается характеристика первых видов организованных занятий физическими упражнениями с инвалидами, появлением первых в России спортивных организаций и секций для инвалидов (главным образом, по слуху и зрению). [1]

По данным, опубликованным Росстатом, общая численность инвалидов на 1 января 2023 года составила 10933 тысячи человек, что составляет 7,5% от численности постоянного населения России (с учетом итогов Всероссийской переписи населения 2020 года). С 2012 года общая численность инвалидов в России снижается, сократившись на 17% по сравнению с наибольшим числом учтенных инвалидов – 13209 тысяч человек на начало 2011 года (рис. 1). Периоду сокращения предшествовал период стагнации - на уровне более 13 миллионов инвалидов в 2007-2010 годах, а до этого – период быстрого роста, особенно в 1990-е годы (в 2,3 раза за 1990-1998 годы, с 4,3 миллиона человек в 1990 году до 10,1 миллиона человек в 1998 году). Число инвалидов на 1000 человек постоянного населения снизился с 92,5 в 2011 году до 74,7 на начало 2023 года (-18,5%). В 2007-2014 годах он оставался практически стабильным в пределах 90-93 на 1000 человек, тогда как в начале 1990-х годов был втрое ниже - 29 на 1000 человек. [3]

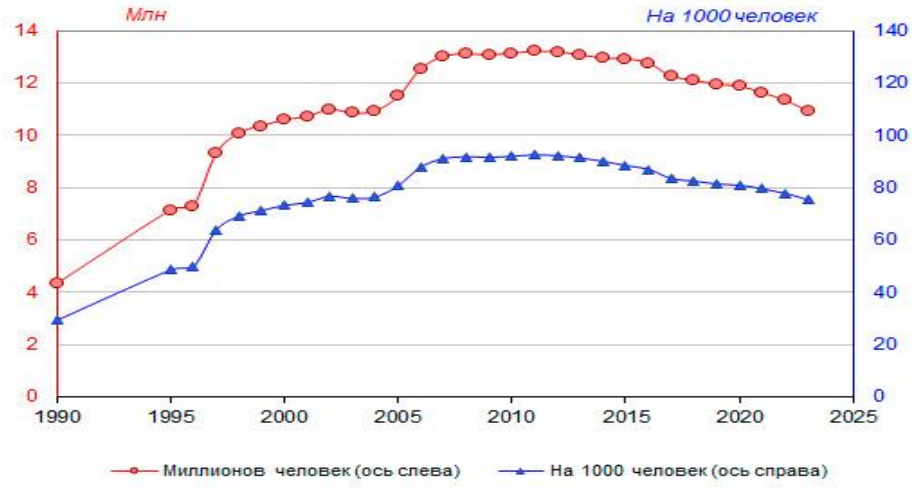


Рисунок 1. Численность инвалидов в России, миллионов человек и в расчете на 1000 человек постоянного населения, 1990-2023 годы, на начало года

В Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года ставится задача увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов,

систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 20 %. Однако эта задача на сегодняшний день далека от своего решения. Данный факт отчетливо усматривается из формы федерального статистического наблюдения № 3-АФК «Сведения об адаптивной физической культуре и спорте» за 2012 год. В России с лицами от 4 до 21 года организована работа по 53 видам адаптивного спорта; из них 32 вида культивируются детско-юношескими спортивно-адаптивными школами. Специализированные детско-юношеские спортивно-адаптивные школы олимпийского резерва осуществляют деятельность по четырем видам спорта Сурдлимпийских игр: футболу, волейболу, легкой атлетике, шахматам. [4]

В Новосибирской области по данным Министерства труда и социального развития проживает 148 359 человек маломобильной группы населения, из них 79 614 человек — в г. Новосибирске, что составляет 10 % от общего населения города (рис. 2). В данной статистике учитываются люди в возрасте 18 и старше, которые проживают в г. Новосибирске. В том числе первую группу инвалидности имеют 21 920, а вторую — 57 694 человек. Если же рассматривать на карте Новосибирской области, то можно распределить количество человек по районам. [5]

Рисунок 2. Количество людей из маломобильных групп в городе Новосибирске

По данным Министерства спорта РФ численность населения, имеющего противопоказания для занятий физической культурой и спортом вставшие на учет в Новосибирской области составляет 92096 человек.

Показатели развития физической культурой и спортом в 2022 года

Кадры	Численность занимающихся/ доля занимающихся (3-79 лет)	Численность занимающихся в клубах, в том числе по месту жительства	Количество учащихся отнесеных к спецмед-группе	Из них посещают занятия в спецмед-группе	% от норма-тива ЕПС
6 464	1 229 558				
	49,2%	253 750	16 057	9 954	50,5%
				62,0%	

Паралимпийский спорт – это соревнования людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения. Сурдлимпийский спорт – это спорт для людей с нарушениями слуха. Специальный спорт – для людей с интеллектуальными спортивную культуру инвалида, способствует развитию мобилизационных, технологических, культуры. [6]

Паралимпийский спорт в РФ является неотъемлемой частью реабилитации маломобильной группы населения. До недавнего времени физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство восстановления жизнедеятельности инвалидов, но в 90-е годы в России произошли глобальные изменения и спорт стал обязательным элементом жизни маломобильных людей. До 1988 года в России фактически не поднимались проблемы связанные с данной группой населения. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для

инвалидов передвижение. В 1988 году команда российских спортсменов впервые приняла участие в Паралимийских играх, и с этого началось развитие адаптивной физической культуры. [6]

В Новосибирской области идет тенденция развития спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и нарушением органов чувств. В нашем регионе широко представлены виды спорта для занятий лиц с инвалидостью. Яркими примерами паралимпийцев в Новосибирске являются Максим Шабуров, Антон Кулятин и Маргарита Терещенкова.

Максим Шабуров – первый в новосибирской истории победитель и призер XVI Паралимпийских игр в Токио, заслуженный мастер спорта, трёхкратный чемпион мира, серебряный призёр чемпионата мира, многократный чемпион Европы и России, многократный победитель и призёр этапов Кубка мира.

Антон Кулятин – победитель XVI Паралимпийских игр в Токио, заслуженный мастер спорта России, победитель и бронзовый призер чемпионата Европы по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета, рекордсмен Европы в беге на 1500 метров (2021), серебряный призёр Паралимпийского чемпионата мира (2019), двукратный победитель мирового гран-при (Paris-2019/Tunis-2021), неоднократный победитель и призер чемпионатов России, всероссийских соревнований.

Маргарита Терещенкова является двукратным бронзовым призёром чемпионата Мира, призёром кубка Мира, многократным чемпионом и призёром чемпионатов России по лыжным гонкам и биатлону (Сурдлимпийский спорт).

Исходя, из вышеизложенного можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура заключает в себе достоинства, которые влияют на качество жизни инвалидов. Игровая форма и соревновательный характер физкультурной деятельности решает мировоззренческую проблему, как повышение самоутверждения человека с ограниченными возможностями в обществе. Занятия адаптивной физической культурой и спортом способствуют решению не только проблем со здоровьем, но и повышению самооценки и социальной вовлеченности инвалида. Статистика подтверждает тенденцию развития АФК в лучшую сторону. Существуют проблемы и трудности, замедляющие ее развитие, но в то же время они дают и перспективы. В Новосибирске по статистике идёт тенденция улучшения развития адаптивной физкультуры для маломобильных групп. Новосибирская область занимает 10% от всей страны по количеству занимающихся АФК. Так численность занимающихся в возрасте 3-79 лет составляет 1 229 558 человек; численность занимающихся в клубах, в том числе по месту жительства - 253 750; количество учащихся относящихся к спецмедгруппе - 16 057; из них посещают занятия в спецмедгруппе - 9 954.

Список литературы

1. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры : учеб.пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. –111 с. : обл
2. Горючев, Д. В. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья / Д. В. Горючев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 11 (249). — С. 266-268. — режим доступа: https://moluch.ru/archive/249/57236/ (дата обращения: 02.11.2023).
3. Демонском. Щербакова Екатерина / Инвалиды России в 2023 г — режим доступа: https://www.demoscope.ru/weekly/2023/0989/barom01.php#_ftn2
4. Дружинина, А. А. Развитие паралимпийского спорта в Новосибирске / А. А. Дружинина, М. С. Тырышкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 5 (452). — С. 301-304. — режим доступа: https://moluch.ru/archive/452/99740/ (дата обращения: 02.11.2023).
5. Сетевое издание. Современные проблемы науки и образования. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО АДАПТИВНОГО СПОРТА. / режим доступа: https://science-education.ru/ru/article/view?id=21098&

6. Учебно-методический материал по физкультуре на тему Адаптивная физкультура/ режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/08/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
7. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области/ Победители и призёры Паралимпийских игр из Новосибирской области — режим доступа: https://sport.nso.ru/page/13089

УДК 343.163

CURRENT ISSUES IN PROSECUTORIAL SUPERVISION OF LAND USE LEGISLATION COMPLIANCE

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОКУРОРСКОГО НАДЗОРА ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ ЗЕМЕЛЬНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Gerber Alexander Olegovich, 2nd-year student, Law Faculty
Гербер Александр Олегович, 2 курс, юридический факультет
Sementovskaya Elena Yuryevna – Scientific Supervisor, Senior Lecturer
Сементовская Елена Юрьевна – научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

Land use and its regulation form the backbone of any society's structure, playing a key role in shaping the physical, economic, and social aspects of our communities. These regulations provide a structured framework for the development and conservation of land, guiding how we utilize this vital resource and the activities that can be conducted upon it. The implications of these rules and regulations extend far beyond the realm of simple land transactions, influencing the social fabric, economic development, and environmental conservation of societies.

In the modern era, the intricacies of land use regulation have become increasingly complex, influenced by a variety of evolving factors. One such factor is the dramatic rise in global population, leading to a surge in urbanization. This rapid urban growth, combined with escalating demands for housing, infrastructure, and services, places enormous pressures on land resources, leading to a pressing need for effective and efficient land use regulation. Coupled with this is the growing awareness of the environmental consequences of uncontrolled land use, with issues such as deforestation, soil degradation, and loss of biodiversity underlining the need for responsible and sustainable land management. [1]

Amidst these challenges, the enforcement of land use legislation through prosecutorial supervision has emerged as an essential element in ensuring the compliance and effectiveness of these laws. Prosecutors, in their role as guardians of compliance, are tasked with the formidable duty of ensuring that land use laws are not only followed but are enforced in a manner that promotes the broader societal objectives of sustainable development, public welfare, and economic prosperity.

According to some experts, who analysed the activities of the Public Prosecutor 's Office in this area, not only prosecutors but also all bodies whose activities are related to the field of land use to some extent should assure compliance with the law. Verification of the legality and validity of entitling documents, the activities of the subjected to supervision bodies having the power in land use, statutory compliance by all parties to land legal relations are regarded as the activities of current concern for the Public Prosecutor's Office. The absence of title documents for land plots, squatting of land plots, breaches of procedures and legality in land plots allocation are the most common types of offenses identified by prosecutors in this field. [2]

Analysing the current state of prosecutorial supervision over land use legislation, we encounter a mosaic of differing laws and enforcement mechanisms across jurisdictions. Each locale, shaped by its unique socio-economic, environmental, and cultural contexts, presents its own unique

set of challenges. However, despite this diversity, certain commonalities emerge, shedding light on more universal issues and challenges.

Ambiguities in the legislation itself, often stemming from vague, outdated, or inadequate wording, pose a significant obstacle to effective enforcement. These ambiguities can lead to varying interpretations of the law, creating uncertainties in its application and making it difficult for prosecutors to ensure consistent compliance. This issue is further compounded by the complex nature of land use itself, characterized by a myriad of intersecting interests and stakeholders, which often results in a tangled web of regulations and directives that are challenging to navigate.

A lack of resources, whether financial, human, or informational, also significantly hampers the ability of prosecutors to carry out their duties effectively. Prosecutorial departments are often constrained by limited budgets, a shortage of trained personnel, and inadequate access to necessary information. These constraints often lead to gaps in enforcement, resulting in irregularities and inconsistencies in the application of land use legislation.

Further, the rapidly evolving landscape of land use adds another layer of complexity to the enforcement process. Climate change, with its widespread repercussions on land availability and usability, introduces new challenges that require dynamic and responsive legal approaches. Technological advancements are continually introducing new methods of land exploitation, necessitating continual updates to legislation to keep pace with these developments. At the same time, shifting societal demands, fuelled by demographic changes and evolving societal norms and values, require laws and regulations that are in tune with the changing expectations of society.

Recognizing and addressing these challenges is a matter of urgency. Neglecting the importance of effective land use legislation and its enforcement could have dire consequences. Land, as a finite and invaluable resource, needs to be managed responsibly and sustainably to ensure public safety and welfare and to drive economic prosperity.

Turning our attention to the specific issues within the prosecutorial supervision of land use legislation, we encounter several key challenges. The first, and perhaps the most fundamental, is the issue of clarity within the laws themselves. Vague or contradictory regulations can lead to inconsistent enforcement and provide fertile ground for disputes and legal challenges. Additionally, laws that do not fully reflect modern societal and environmental needs can result in enforcement that is disjointed from the realities on the ground.

From our analysis, a significant area for improvement lies in the provision of sufficient resources to prosecutors tasked with enforcing land use legislation. This includes not only monetary funding but also comprehensive training, education, and support systems to enhance their understanding of the laws they enforce and improve their execution of duties. With these tools, prosecutors can more effectively navigate the intricate web of land use laws and adapt to the ever-evolving landscape of land use.

Turning to potential solutions, the complexity of the problems at hand necessitates a multi-faceted approach. The first step is to update and refine the legislation to reflect contemporary land use needs and challenges. But equally important is the need to provide better training for prosecutors and create mechanisms for public participation and oversight in land use decisions. The law, after all, is for the people, and their input can provide invaluable insights into the practical realities of land use and its regulation.

The potential impact of these solutions is significant. Improved prosecutorial supervision, coupled with enhanced laws and increased public participation, could lead to more effective enforcement of land use laws. This in turn would promote sustainable development, reduce conflicts, mitigate environmental degradation, and pave the way for a balanced coexistence between humanity and its natural environment.

This research has broader implications beyond its immediate findings. The analysis of the current issues within prosecutorial supervision over land use legislation not only offers insights into the challenges at hand, but it also serves as a reminder of the importance of this mechanism in our pursuit of sustainable land management and development.

In conclusion, the challenges associated with the prosecutorial supervision of land use legislation compliance are ongoing and dynamic. Addressing these challenges requires concerted efforts, adaptability, and a willingness to continually update and refine our approaches to keep pace with societal and environmental changes. The findings of this study hold significant practical value and could potentially be useful in the realms of legal enforcement and land use planning. This research contributes not only to our existing body of knowledge but also provides a sound basis for further discussion and investigation into this crucial area. The quest for knowledge and solutions in this field must persist, as the future of our land resources, and by extension, the future of our societies, hinges on it.

List of References / Список литературы

1. Christine A. Klein, Federico Cheever, Bret C. Birdsong, Alexandra B. Klass, Eric Biber. Natural Resources Law: A Place-Based Book of Problems and Cases, Fourth Edition. – Aspen Publishing, – 2018. – 1248 p.
2. Азизова В.Т., Абдуллатипова А.А. Проблемы осуществления прокурорского надзора в сфере землепользования / В.Т. Азизова, А.А. Абдуллатипова // Юридический вестник Дагестанского государственного университета. – 2020. – Т.34. – №2. – С. 140-144. – DOI: 10.21779/2224-0241-2020-34-2-140-144. – EDN: LMNZCN.

УДК 140.8

О НЕОДНОЗНАЧНОСТИ ПРАВОВОЙ ФИЛОСОФИИ Н. МАКИАВЕЛЛИ

Глаголева Полина Сергеевна, 2 курс, юридический факультет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент,
кандидат философских наук
Сибирский университет потребительской кооперации

Итальянский мыслитель эпохи Возрождения Никколо Макиавелли известен своей двойственной репутацией. С одной стороны, его ценят как образец управления государством, с другой — обвиняют в цинизме и готовности использовать любые средства для достижения цели. Макиавелли выступал против феодальной раздробленности, поддерживая идею единой политической организации и противостоял всему, что могло ослабить государство и поощрял все, что способствовало его укреплению и расширению. Несмотря на критику, этот мыслитель оставался преданным своей политико-правовой философии до конца жизни. Его учение, по мнению многих исследователей, является одним из самых сложных для понимания и толкования.

Ключевые слова: политика, Макиавелли, макиавеллизм, государство, эпоха Возрождения, мыслитель, право.

Никколо Макиавелли (1469-1527) был одним из величайших политических мыслителей эпохи Возрождения. Труды Н. Макиавелли как исследователя политической сферы жизни современного ему общества продолжают сохранять свою актуальность и вызывать дискуссии. Его рекомендации по вопросам государственного управления имеют значение и в наше время. Проблемы конца XX - начала XXI века аналогичны тем, с которыми сталкивался Н. Макиавелли, а сама политика как завоевание, удержание и использование (манипулирование) не претерпела существенных изменений.

Уже на протяжении пяти веков вокруг его самого известного произведения «Государь» [1] ведутся споры, а его доктрина и взгляды, искаженные его современниками, исследователями и политиками сжались в термин «макиавеллизм», который стал синонимом политического, гражданского и человеческого двуличия, лицемерия, предательства, аморальности и жестокости.

Трактат посвящен построению такого государства и общества, а также формированию такого государя, которые оказались бы способными вывести народ из социально-экономического и политического кризиса, хаоса, отсталости и рутины. Макиавелли описывает будущую Италию как сильное, мощное, процветающее, свободное и справедливое государство. В некотором смысле трактат является утопией. Однако Макиавелли не поддается иллюзии, он не пытается представить мечту как реальность. Политика и мораль настолько не разделяются у Макиавелли, что мораль не имеет самодостаточности.

Макиавелли рассматривает государство как организацию, основанную на страхе или любви подданных к правителю. Основная цель государства — обеспечение безопасности и неприкосновенности граждан. Глава государства — принцепс, не должен учитывать моральные нормы при осуществлении своих функций. Он может не сдерживать свои обещания, если это противоречит интересам государства. В начале своего правления глава государства должен проявлять жестокость к подданным. Такое отношение вызывает у них страх, а страх, в свою очередь, порождает уважение к правителю. Глава государства также должен уподобляться природе человека и животного: быть львом, чтобы пугать волков, и быть лисицей, чтобы распознавать коварство [1].

Макиавелли считал, что государь должен опасаться двух вещей: подданных, так как они могут замышлять заговоры, и иностранных захватчиков. Он выделял три правильные формы правления: монархию, олигархию и республику. Хотя он признавал достоинства и недостатки каждой из них, он все же больше склонялся к республиканской форме правления, считая единовластие переходным этапом к народному правлению.

Макиавелли утверждает, что власть, какой бы она не была, должна быть твердой, непоколебимой. Власть не должна находиться в подвешенном состоянии. Политическая концепция Макиавелли была полной противоположностью религиозно-христианскому учению о праве и государстве. Он основывал политику на воле, силе, хитрости и опыте, а не на теологических постулатах.

Политика для Макиавелли – это результат борьбы социальных сил, групп, личностей. Активную роль в ней играет человеческая заинтересованность. Следует отметить, что Макиавелли видел базу своего политического учения во внутренней природе человека, ее основных свойствах. Отсюда и содержание макиавеллизма – в политике следует опираться не на мораль, а на силу. Ради благородной цели моралью можно жертвовать, цель оправдывает средства. Учение Макиавелли утверждает неизменность стремлений человека, потому он уделял большое внимание отношениям между государством и народом, чтобы правитель стремился удовлетворить потребности различных классов населения, обеспечивая им мирную жизнь, а также защищая интересы солдат и армии.

Макиавелли придавал большое значение праву, рассматривая его как средство достижения государственных целей. Для существования государства с сильной армией необходима законодательная база, которая обеспечит стабильность общества. Сами государи должны были стать олицетворением служения закону, а хорошо организованная армия должна была поддерживать исполнение законов. Ведь, когда народ увидит, что никто ни при каких обстоятельствах не нарушает данных ему законов, он очень скоро начнет жить жизнью спокойной и довольной, — полагал мыслитель.

Взгляды Макиавелли основаны на опыте древних римских политиков и историков, и лишены влияния теологии. Важную роль сыграло также то, что в его семье относились к религии и церкви свободно. Следует отметить, что на тот момент в университетах преподавалась схоластика, что существенно повлияло на формирование его религиозных взглядов благодаря получению классического образования.

Макиавелли, как человек своей эпохи, видевший разложение католицизма, считал возможным использовать религию для создания армии, управления подданными и укрепления государства в целом. Он поддерживал деятельность церквей, которые учили людей прославлять и защищать отечество.

В своем учении Макиавелли классифицирует государства на республики и княжества, причем последние могут быть наследственными или новыми [2, с. 220]. Республика считается наилучшей формой правления, так как она лучше приспосабливается к изменяющимся обстоятельствам времени и способствует увеличению благосостояния народа [3, с. 105].

Анализируя закономерности общественного развития, Макиавелли подчеркивает влияние климата на поведение людей, изменение форм правления и факторы, способствующие этим изменениям. Прошлый опыт может послужить уроком для будущего – таков вывод выдающегося мыслителя. Макиавелли выступает против феодальной фрагментации, которая препятствовала развитию промышленности и торговли, и выступает за установление единой политической структуры. Он отвергает все, что ослабляет государство и подрывает его целостность. Он восхваляет все, что способствует укреплению государства, укреплению его единства и расширению его территории. Макиавелли критикует феодальную раздробленность, дворян и папскую власть, считая их препятствиями для развития государства и благополучия населения.

Итак, Никколо Макиавелли внес значительный вклад в развитие мировой политической мысли. В современной литературе взгляды флорентийского политика, касающиеся вопросов государственного устройства, общественных и политических преобразований представлены в различных толкованиях. Подобные трактовки показывают, что политическое учение Макиавелли до сих пор неоднозначно оценивается исследователями и требует более глубокого изучения и осмысления. Учение итальянского мыслителя представляет собой не только исторический и культурный интерес, но и идеологический и политический. Пока существует общество, государство, политика – личность Макиавелли и его политическая философия будут вызывать интерес. Учение Макиавелли оказало громадное влияние на последующее развитие политико-правовой философии.

Список литературы

1. Макиавелли Н. Государь / пер. с итал. М.: Современный гуманитарный институт, 2003. – 653 с.
2. Кравцов Н.А. Лекции по истории политических и правовых учений (краткий курс). Т. 1. Древний восток, Античность, Средневековье, Возрождение, Новое время. Ростов-на-Дону.: ЮФУ, 2011. – 480 с.
3. Малахов В.П. История политических и правовых учений: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / В.П. Малахов – М.: ЮНИТИ, 2015. – 391 с.

ТРЕТИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД: ДЕЙСТВИЯ ФИЛИППА II ФРАНЦУЗСКОГО НА СИЦИЛИИ И В ЛЕВАНТЕ

Готина О.О., Мазеина Т.Л. 1 курс, Институт экологической и пищевой биотехнологии
Научный руководитель – Урюмцев Егор Романович, ассистент
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются действия франкских сил Филиппа II во время Третьего крестового похода. Подробно разбирается политическое противостояние с Плантагенетами на Сицилии и при осаде Сен-Жан д’Акра. Делается вывод о победе решительной личности короля Филиппа, сумевшего сконцентрировать в своих руках реальные королевские полномочия.

Ключевые слова: Филипп II Август, Третий крестовый поход, Ричард Львиное Сердце, Взятие Сен-Жан д’Акра.

События Третьего крестового похода традиционно исследуются историками как эпоха противостояния великих личностей: султана Саладина и Ричарда Львиное Сердце. Битвы при Арсуфе (1191) и Яффе (1192) считаются эталоном противостояния Востока и Запада, и во многом именно они сформировали героический образ Ричарда как короля-крестоносца и короля-победителя. Однако, нельзя обойти вниманием события планирования и начала этого похода, и особенно роль франкского короля Филиппа II в этом предприятии. Статья представляет собой попытку дать французский взгляд на события Третьего крестового похода, останавливая внимание на политических событиях, произошедших в Сицилии и во время осады крепости Сен-Жан д'Акр.

После падения Иерусалим в 1187 г. неизбежной стала перспектива нового Крестового похода с целью возврата Святого города. Правители четырех могущественных европейских земель приняли участие в религиозном выступлении. Король Англии Ричард I хотел воплотить в жизнь планы Генриха II Плантагенета, желавшего укрепить целостность Анжуйской державы**.** Император Фридрих I Барбаросса также принимал участие в Третьем крестовом походе, желая сконцентрировать наибольшее влияние в Италии, разгромить Византию и Сицилию. Король Филипп II намеревался укрепить свои позиции во Франции, закрепив за династией Капетингов реальные властные полномочия. Успешные боевые действия в войне с Феодальной лигой 1181-1187 гг. позволили ему достичь этой цели. Помимо роста популярности, он хотел укрепить военную мощь королевского домена и ослабить Анжуйскую династию на континенте. В истории Франции Филиппа остается одной из самых ярких фигур — король-реформатор, с которого начинается рост могущества полноценной французской монархии. Выдающийся политик и военачальник, проявивший себя как энергичный, решительный и амбициозный лидер, Филипп II успешно расширил влияние Французского королевства, усиливая его за счет сбора земель королевского домена и успешных дипломатических действий.

Собравшиеся в крестовый поход монархи не имели общей идеи относительно наступления. Была лишь религиозная цель – победить мусульман и других неверных, вернув Иерусалим. Крестоносцы разделились и двинулись на Святую землю разными путями, немецкие рыцари по суше, а франки и англичане по морю.

Крестовый поход требовал очень тщательной организации и принятия четких постановлений относительно политической ситуации в королевстве на время отсутствия монарха, а также статуса крестоносцев и их семей. Филипп II не пренебрег этой задачей и в марте 1189 решил, что надлежит сохранить status quo для фьефов и держаний крестоносцев на время их отсутствия. Он наложил мораторий на их долги: крестоносцы получали трехлетнюю отсрочку для погашения задолженностей и не должны были платить никаких процентов по заемным договорам, заключенным с иудеями или христианами, если они дали под них залоги или нашли поручителей. Нельзя было менять продажную стоимость продовольственных товаров в пору плодоношения земли, и все торговые сделки, заключенные до 15 августа 1189 г., были подтверждены, но человеку надлежало принять крест до 15 августа, если он желал воспользоваться льготами, дарованными для погашения займов. Так, создав льготные условия для крестоносцев, можно было спокойно готовиться к экспедиции в Левант.

В ходе зимы 1189 г. он дал широкие полномочия Гуго III, герцогу Бургундскому, чтобы вести переговоры с Генуей о транспортировке 650 рыцарей, 1300 оруженосцев и 1360 лошадей [2]. Эти контингенты не включали в себя всех крестоносцев королевства, но только лишь воинов королевского домена. В августе 1190 г. король Филипп обязался расплатиться с генуэзцами и разрешил им учреждать свои конторы и торговые монополии на территориях, которые будут завоеваны или отвоеваны у мусульман.

Двадцать четвертого июня 1190 г., на праздник Святого Иоанна Крестителя, король франков прибыл в аббатство Сен-Дени и, как это делали по обычаю короли династии Капетингов, отбывавшие на войну, поднял Орифламму, пал на колени и, помолясь, препоручил себя Богу, Деве Марии и святым мученикам. Затем он направился в Везеле, где у

него была назначена встреча с королем Англии. Он прибыл туда 4 июля. Два государя еще раз поклялись в дружбе и обязались поровну делить между собой всю добычу, которую им удастся захватить. Два флота должны были соединиться в Мессине. В ней началась зимняя стоянка судов, однако смерть Вильгельма II, нормандского короля Сицилии, в ноябре 1190 г. осложнила ситуацию. О правах на престол заявили два соперника: Генрих VI, сын покойного императора, Фридриха Барбароссы, и Танкред, незаконнорожденный кузен Вильгельма. Танкред одержал верх, но все равно должен был принять меры предосторожности против своего соперника. Несмотря на свое стремление как можно скорее отправиться в латинские государства и завершить поход, король Филипп, однако, не желал оставить короля Ричарда позади и дать ему свободно плести интриги. Итогом этого политического противостояния стал договор, заключенный в марте 1191 г., предусматривал, что Ричард должен вернуть Аделаиду в течение месяца после своего возвращения из похода. Он также обязался выплатить Филиппу 10 тысяч туаских марок и признать себя его ближайшим вассалом, что предполагало его отбытие в Святую Землю вместе со своим сеньором, королем Франции. Договор включал в себя несколько статей о спорных территориях: Филипп сохранял за собой фьефы Иссудён и Грасэ, а также аббатства Фижак и Суйяк, но возвращал Ричарду Кагор и Керси. Наконец, если у Ричарда не будет наследника, Жизор, Нофль, новый замок Сен-Дени в Лионском лесу, а также французский Вексен должны отойти к Филиппу и его потомкам. Тем не менее, если король Франции умрет, не оставив наследника мужского пола, это имущество должно снова быть присоединено к герцогству Нормандскому.

Время шло, и общественное мнение крестоносного войска, как во французских, так и в английских контингентах, сподвигало монархов выступить как можно скорее. Урегулировав сицилийские вопросы, Филипп II пожелал незамедлительно отчалить; его бароны и рыцари не желали тратить время на усобицы далекой Сицилии, когда Святой Город в руках неверных. Устав ждать Ричарда, Филипп взошел на корабль 30 марта 1191 года и уже на другой день отчалил из порта Мессины. Благодаря попутному ветру 20 апреля того же года он пристал к берегу поблизости от Сен-Жан д'Акра. Франкская армия, осаждавшая город, встретила его с радостью. Ричард покинул Сицилию лишь месяцем позже, после того как женился на Беренгарии. По пути он свернул к Кипру и захватил этот остров у его правителя, Исаака Комнина, став непримиримым противников восточных христиан. Наконец 7 июня 1191 г. Ричард причалил к берегу возле Акры. К этому времени король Франции уже сумел придать некоторую сплоченность весьма разрозненным силам, которые он нашел под Сен-Жан д'Акром. Начиная с 1189 г. разрозненные подкрепления высаживались в Палестине, включая контингенты бургундцев, шампанцев, фризов, датчан, бретонцев, германцев, а также тех крестоносцев, которые сопровождали двух представителей рода Капетингов: Робера де Дрё и его брата, епископа Бове Филиппа. В июле 1190 г. светские предводители Шампанского дома — Тибо Шартрский, Этьен де Сансер и граф Генрих Шампанский — прибыли под Сен-Жан д'Акр, чтобы участвовать в осаде.

Король Филипп придал новый порыв тем, кто осаждал город. Однако Филипп II не отдавал приказа о решающем штурме, ведь при неудаче можно было упустить уже имеющиеся успехи и все потерять. Осада продолжилась. Едва Ричард высадился на берег 7 июня, как между двумя королями сгустились тучи. И вновь инициатором конфликта стал король Англии, тогда как Филипп поначалу демонстрировал большую уступчивость. Ричард, который уже позабыл о договоренности делить поровну все завоеванное в ходе крестового похода, отказался отдать королю Франции половину королевства Кипр. Ссора между королями быстро обострялась. Так, Ричард предложил рыцарям и сержантам своих коллег-предводителей более значительное жалованье. Некоторые солдаты короля Франции согласились перейти к нему. В какой-то момент Филипп требовал начать штурм, однако Ричард отказался в нем участвовать и запретил пизанцам помогать Филиппу, который нуждался в их кораблях. Тогда два короля решили, что каждый из них выберет по одному военному эксперту и подчинится их общему суждению. Выбранные лица постановили, что нужно соорудить осадные машины. По его приказу 3 июля французы бросились штурмовать

Сен-Жан д’Акр. Осажденные отбили приступ. Страдая от голода, они послали к Саладину почтовых голубей с уведомлением, что не смогут долго продержаться. Пятого июля Саладин атаковал армию крестоносцев, но потерпел неудачу, ибо Филипп II приказал своим рыцарям развернуться и атаковать, благодаря чему натиск мусульман был остановлен. Защищенные таким образом с тыла, солдаты Ричарда устремились к укреплениям Акры. Хотя этот штурм тоже был неудачным, изнуренный гарнизон сдался 12 июля. Крестоносцы вошли в Сен-Жан д’Акр, и Саладину с вершины одного холма пришлось воочию видеть свое поражение. Успех крестоносцев не помешал возникнуть ссоре по поводу королевства Иерусалимского. С трудом был достигнут следующий компромисс: Ги де Лузиньян останется королем Иерусалимским пожизненно, но после его смерти Конрад Монферратский должен рассматриваться как его наследник, ибо он женился на Изабелле, младшей сестре Сибиллы, которая недавно скончалась.

Масштабные цели Третьего крестового похода так и не были достигнуты. Мирный договор должен был положить конец войне между христианами и мусульманами. Однако последние оставили Иерусалим в своих руках, тем самым оставляя для европейских христиан повод вернуться и попробовать взять реванш.

Во время Третьего крестового похода Филипп II продемонстрировал свою решительность и способность к лидерству, стремясь к достижению поставленных целей и обеспечению успеха войсками франков и их союзников. Ведение сложных переговоров и дипломатических усилий в условиях конфликтов и противоречий в рамках Третьего крестового похода указывают на мастерство Филиппа II в решении международных проблем. Подводя итог, можно сказать о том, что Филипп II в период Третьего крестового похода оказал значительное влияние на развитие событий того времени, а его участие и действия серьезно повлияли на общую картину европейской истории.

Список литературы

1. Успенский, Ф. И. История крестовых походов / Ф. И. Успенский. — Санкт-Петербург : Лань, 2013. — 105 с. — ISBN 978-5-507-10282-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/9895 (дата обращения: 07.04.2024).
2. Сивери, Жерар (1925-2012). Филипп Август [Текст] / Жерар Сивери ; [пер. с фр. Степанов М. В. ; науч. ред. Карачинский А. Ю.]. - Санкт-Петербург : Евразия ; Москва : CLIO, 2013. - 349 с.
3. Мишо, Жозеф Франсуа (1767-1839). История крестовых походов / Сочинение г. Мишо, члена Академии французской. ; Перевел с французскаго новаго издания, пополненнаго и исправленнаго, Иван Бутовский. - Санктпетербург : Печатано в Военной типографии Главнаго штаба его императорскаго величества, 1822 - 1836.

АРМИЯ РЕЧИ ПОСПОЛИТОЙ В ПЕРИОД ЕЁ РАССВЕТА 1600-1648 ГГ.

Данилина Екатерина Викторовна, 1 курс, Институт экологической и пищевой биотехнологии
Урюмцев Егор Романович – научный руководитель, ассистент преподавателя
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается организационная структура армии Речи Посполитой в первой половине XVII в. Исследуется организационная структура пехотных, кавалерийских и артиллерийских формирований, условия и сроки службы. Делается вывод, что благодаря синтезу социально-политических и военных действий Речи Посполитой удалось выстроить полноценную регулярную армию, успешно действующую на полях сражений против любого противника.

Ключевые слова: Речь Посполитая, XVII в., коронная армия, регулярное войско, хоругвь.

На рубеже XVI-XVII веков Речь Посполитая, представляла собой уникальное политическое образование в Европе. Эта многонациональная конфедерация, охватывала современные территории Польши, Литвы, Украины, Беларуси, Молдавии, Словакии, Эстонии и часть современной России, а также обладала сложной системой правления и социальными отношениями.

Коронная армия Речи Посполитой, претерпевшая немало поражений в XVII веке, но каждый раз возрождающаяся вновь, возложила на себя основную тяжесть боёв на украинских землях в период казацких восстаний. Основным военным инструментом Речи Посполитой являлось кварцяное войско (wojsko kwarciane), создание которого возникло в голове польского короля Сигизмунда II Августа после осознания, что в условиях отсутствия финансирования на преданность наёмных войск рассчитывать не приходится. Король убедил шляхту на парламентском собрании в Петрикове голосовать за создание нового постоянного воинского формирования на королевской службе, на содержание ¼ доходов с собственных королевских земель, отчего и пошло название ядра армии («кварта» - четверть). Несмотря на выше сказанное, на армию тратилась лишь пятая часть доходов королевства, в то время как 20% уходило тем, кто держит королевские имения, а от оставшихся уже 80% и отсчитывали ту четверть [4].

В задачи постоянной армии входила охрана северо-восточных областей, поскольку было необходимо в случае угрозы со стороны татар иметь рядом оборонную силу для устранения вторжений. В конце XVI – середине XVII века Речь Посполитая включала в свою постоянную армию 3-5 тысяч человек. И в преимущественном составе была конница и пехота, а также во времена Владислава IV (1632-1648 гг.) к ним присоединилась и полевая артиллерия [5].

Ближе к середине XVII покрыть расходы на войско «квартой» уже не представлялось возможным, поскольку на её нужды шло множество различных налогов, таких как «поголовный от жидов», «прусская дань», «чоповый», не считая ввода специального «подымного» налога, который был установлен во время критической нехватки средств во время войны со Швецией. В 1643 год на очередном сейме шляхта предложила сократить расходы на армию и заменить основное войско приватными армиями магнатов, но их предложение было отклонено. Минимальной тактической единицей польской армии была хоругвь (choragiew), которая соответствовала западноевропейской роте. Хоругвь или герб в контексте Речи Посполитой была символическим знаменем, используемым для идентификации различных военных подразделений, как кавалерийских, так и пехотных.

Термин «rota», ранее используемый в качестве синонима для «хоругви», перестал употребляться в польском языке в первой половине XVII века. Во главе каждой хоругви находился ротмистр, который имел право формировать хоругвь определенного размера. Каждая хоругвь имела собственное знамя, характеризующееся уникальными чертами, такими как цвет и рисунок. В битве под Веной 12 сентября 1683 г. особенно выделялись несколько важных хоругвей, включая следующие: Хоругвь Собеского - малинового и синего цвета; Хоругвь князя Якова - желтого и красного цвета; Хоругвь князя Александра - черного и желтого цвета; Хоругвь Великого маршала Любомирского - красного и белого цвета; Хоругвь воеводы краковского Потоцкого - черного и желтого цвета.

Ротмистр собирал своих знакомых товарищей, которые, в свою очередь, привлекали пахоликов. Ротмистр также назначал из числа товарищей своего заместителя (porucznik) и знаменосца. Именно поэтому описывая кварцяное войско весны 1648 года можно сказать, что оно насчитывало: 22 хоругви (1 110 коней) козацкой конницы (jazda kozacka), вооруженная луком, саблей, щитом-калканом, то бишь «по-козацки», но не имеющая отношение к казакам; 14 хоругвей (1 050 коней) крылатых гусар; 9 хоругвей и 2 полка (1 350 порций) драгун; 3 отряда (450 порций) пехоты; 2 хоругви (110 коней) валашской (лёгкой) конницы; а также несколько полевых орудий артиллерийского арсенала [6].

Шляхетская кавалерия – основной контингент кварцяного войска, представлена более известными гусарами, в особенности крылатыми, о которых сочинили немало легенд. В

Европе они прослыли «непобедимой кавалерией, не знавшей себе равных» — но в то же время, согласно альтернативному мнению, были «годны лишь для парадов, а в бою разбегались». По распространенному мнению, их крылья «пугали вражеских коней своим шумом», а длинные пики «пронзали пятерых пехотинцев за раз». Создание гусарских отрядов было крайне затратным делом. Наиболее дорогостоящим элементом снаряжения гусара была его лошадь. Часто стоимость коня достигала 5-10 годовых жалований воина. Польские кони считались лучшими в Европе, и даже существовал закон, запрещающий их экспорт из страны, так как их военная ценность была хорошо известна. В гусарских частях отсутствовала стандартная форма. Каждый гусар носил ту одежду, которая ему нравилась и которую он мог себе позволить.

Кроме того, в составе хоругви присутствовали музыканты, такие как барабанщики или трубачи. Численность хоругви могла варьироваться в значительных пределах, и во многом это определялось разрешением, выдаваемым ротмистром. В среднем, численность гусарских хоругвей составляла от 100 до 200 человек, в то время как хоругви легкой конницы насчитывали от 60 до 150 человек. Хоругви, принадлежащие королю и гетману, обычно были более многочисленными. От двух до 40 хоругвей объединялись в полк (pulk). Обычно в составе полка находилось от пяти до 12 хоругвей. Говоря о численности войск армии Речи Посполитой, стоит упомянуть такое явление как «слепые порции» — это немалые деньги, выдаваемые как жалование для хоругви, положенные на свиту, которой никогда не существовало, поэтому полученные средства польскими офицерами часто уходили им же в карман. Отсюда трудности с более точным подсчетом количества военнослужащих во всех родах войск [4].

Разобрав основные военные силы, стоит затронуть и дополнительные, например, 6 000 реестровых казаков, находящихся на постоянной службе до 1648 года. Имена 300 запорожских казаков, которых в 1572 году принял на службу Сигизмунд II Август, были занесены в реестр, поэтому они так и называются. Следующий король, Стефан Баторий освободил реестровых казаков от налогов, за счет увеличения реестра, однако они получали плату меньше, по сравнению с кварцяным войском.

«Городовые» казаки – люди, которых можно было нанять на службу по необходимости. Они не получали плату, однако числились в распоряжении городских старост и являлись местными городовыми контингентами. Также к основному войску могли присоединиться части «выбранецкой» пехоты, 950 человек, делившиеся по три отряда, которые по приказу гетмана обязаны выступить в поход. Хотя чаще всего их боевые качества оставляли желать лучшего. Помимо обычных воинских подразделений, армия также включала добровольческие отряды нонкомбатантов, не получавших военных выплат. Эти группы участвовали в сражениях лишь с целью добычи трофеев, которые им удавалось захватить, но на каких условиях осуществлялся этот раздел и какова была реальная выгода таких предприятий сказать точно довольно проблематично [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря уникальной синтезу социально-политической специфики шляхетского демократического формирования Речи Посполитой с военными представлениями XVII столетия, получилось создать конкурентноспособное регулярное войско, основу которого составляла тяжелая кавалерия «рыцарского» толка (Гусария) и мощные пехотные и артиллерийские части. В Восточной Европе это войско долгое время удерживало пальму первенства: победы под Кокенгаузеном (1601), Кирхгольмом (1605), Клушине (1610), Смоленске (1609-1611), Хотине (1621), Тшцяно (1629) прочно закрепили за польско-литовской армией репутацию «небесного воинства», лучшей кавалерии Европы, и только Восстание Хмельницкого, как новый шаг в военно-тактическом взаимодействии казацких отрядов и татарской конницы, наметило закат коронного войска. Тем не менее, и в последующие за этим десятилетия армия Речи Посполитой не раз доказывала свою эффективность и выступала серьезным противником на полях сражений Восточной Европы.

Список литературы
1. Брехуненко, В. Програна битва виграної війни. Битва під Берестечком 1651 року / Віктор Брехуненко. — К.: Темпора, 2013.
2. Brzezinski, R. Polish Armies 1569–1696 (2) / R. Brzezinski. — Oxford: Osprey, 1987.
3. Ciesielski, T. Od Batohu do Zwanca: Wojna na Ukrainie, Podolu i o Moldawie 1652–1653 / T. Ciesielski. — Zabrze: Inforteditions, 2007.
4. Wimmer, J. Wojsko polskie w drugiej polowie XVII wieku / J. Wimmer. — Warszawa: Wydawnictwo Ministerstwa obrony Narodowej, 1965.
5. Gorski K., Historya Artyleryi Polskiej, Warszawa 1902
6. Новый солдат №158. Армия Польши 1569-1696. Артемовский: Ветеран, 2000-2002. – 45-50 с.

УДК 004.928

АНИМЕ КАК СПОСОБ ПОНИМАНИЯ НАУКИ

Данилова Екатерина Олеговна, 1 курс, Институт истории. гуманитарного и социального образования
Лукьянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель кафедры права и философии, Институт истории. гуманитарного и социального образования
Новосибирский государственный педагогический университет

Японская анимация динамична. С каждым днём создаются и выпускаются новые сериалы и фильмы. Аниме, имеющие отношение к науке, принято относить к жанру фантастика. В таких картинах, при помощи нарушения границ реальности, особое внимание уделяется научным процессам, технологиям и человеческим возможностям. Этот жанр не пользуется особой популярностью из-за наличия сложных для понимания тем. Если обратиться к статистике предпочитаемых жанров, то в 2024 году фантастика интересовала около 25% зрителей [1]. Однако некоторые картины не только нашли своего зрителя, но и стали культовыми в своём жанре. Рассмотрим три наиболее известных из них.

«Клетки за работой» за авторством Симидзу Аканэ является проводником в мир человеческого организма. Герои представляют собой хуманизацию (от англ. Humanization - перенос свойств и внешнего вида человека на неживые предметы, животных и т.д.) человеческих клеток – эритроцита и лейкоцита. Каждому из героев даны индивидуальные черты характера, благодаря которым можно понять их функции в работе организма: эритроцит – милая энергичная девушка, доставляющая питательные вещества и кислород в органы; лейкоцит – грозный парень, уничтожающий бактерии и вирусы [2]. Также в аниме присутствует большое количество медицинских терминов, ещё больше погружающих зрителя в биологию. Прежде всего аниме выполняет образовательную функцию. Работа проста для понимания благодаря наделению клеток человеческими качествами. Даже совсем юные зрители смогут узнать для себя что-то новое. Исходя из всего вышеперечисленного, данное аниме можно включить в школьный курс биологии как визуального помощника при изучении строения и функционирования человеческого организма.

«Врата Штейна» от Тиёмару Сикуры. Прежде всего, картина поднимает целый ряд философских проблем, так или иначе связанных с философией и физикой. Акабэ Ринтаро - обычный изобретатель, создающий свои творения из подручных материалов. Вместе с командой, он создаёт прибор для путешествия во времени. С помощью него герой пытается изменить будущее, а именно смерть одного из членов команды Курису Макисэ. По мере развития сюжета, Акабэ изменяет течение времени. Герои ощущают на себе «эффект бабочки»: даже малейшие изменения в прошлом непременно отражаются в будущем. Однако позже Акабэ вынужден отказаться от этих изменений. Он жертвует своим счастьем ради благополучия других, обретая себя на вечное одиночество. Именно этот сложный моральный

выбор героя поднимает очередную проблему картины - проблему причины и следствий [2]. В погоне за собственными целями, герои не замечают волнения других. Они не осознают последствия своих выборов как для себя, так и для окружающих людей. Все эти темы делают «Врата Штейна» столь ценным аниме для многих любителей науки. Картину можно рассматривать с совершенно разных углов и точек зрения. А многогранность – главный признак хорошего, и, самое главное, качественного продукта.

Последним, но не менее значимым, хотелось бы упомянуть экранизацию манги Риитиро Инагаки «Доктор Стоун». Это аниме буквально пропитано любовью к науке и поиску знаний. Действия происходят в постапокалиптической Японии. Главные герои, Тайдзю Оки и Сэнку, пытаются разобраться в причинах возникновения конца света, погрузившего всех людей в камень. Они заново изобретают «старые» вещи при помощи физики, химии, биологии и других наук. Процесс оживления наук плавно протекает через всю картину, ничего не создаётся по мановению руки. Идея картины заключается в том, что человек силён тем, что он умеет накапливать и передавать знания. Герои решают свои проблемы не грубой силой, а острым умом и знаниями. Такое аниме не могло не остаться незамеченным. «Доктор Стоун» получил признание со стороны научного сообщества. Многие учёные хвалят аниме за его достоверность. Подобная популяризация может способствовать появлению новых научных сериалов и фильмов. В этом плане «Доктор Стоун» является самым образцовым аниме про науку.

Рассмотрев эти и другие аниме данного жанра, можно выделить неоспоримые плюсы подобных работ. Среди них такие достоинства, как наглядность, красочность, наличие интересных персонажей и вариативность сюжетов. Сложные темы, такие как «парадокс дедушки», «временная линия» во «Вратах Штейна» и развитие технологий в «Доктор Стоун» разъясняются простым, понятным языком, нередко с юмором. Но также можно выделить и минусы. Здесь есть такие недостатки, как чрезмерная гиперболизированность действий, а также неуместные и несоответствующие сюжету сцены. Но стоит сказать, что для каждого человека выбор индивидуален. Все эти аниме объединяет желание вовлечь зрителя в сюжет при помощи науки. Научные термины, формулы, эксперименты – всё это помогает зрителю углубиться в понимание той или иной научной сферы. Это позволяет не только популяризировать науку среди зрителей, но и непосредственно вовлечь их в научный процесс. Таким образом, аниме жанра фантастика имеет хороший образовательный потенциал.

Список литературы

1. Shikimori [Электронный ресурс]. – URL: https://shikimori.one/anime-industry (дата обращения: 11.04.2024)
2. Чёрный кабинет [Электронный ресурс]. – URL: https://www.youtube.com/@BlackCabinet (дата обращения: 08.04.2024)

УДК 396.1

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СУБКУЛЬТУРЫ СУКЭБАН НА ФЕМИНИЗМ В ЯПОНИИ

Данилова Екатерина Олеговна, 1 курс, Институт истории. гуманитарного и социального образования
Лукьянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель кафедры права и философии, Институт истории. гуманитарного и социального образования
Новосибирский государственный педагогический университет

Становление субкультуры сукэбан было обусловлено изменением уклада жизни японцев. К началу XX века вопрос самоопределения японской молодёжи был как никогда актуален из-за проникновения в страну западных ценностей и идей. Японцы начали отрицать

сложившиеся традиции. Они стали делиться на группы по интересам и взглядам, тем самым положив начало становлению субкультур, многие из которых актуальны в настоящее время.

Появление движения сукэбан приходится на конец 60х – начало 70х годов XX века. После поражения Японии во Второй мировой войне в страну стали проникать американские войска. Жители страны не могли воспрепятствовать западным захватчикам, им оставалось лишь мириться с этим. Результатом такого терпения стало повышение уровня зависимостей, таких как наркомания и алкоголизм. В этой среде появляются мальчишеские банды банкара (от англ. barbarian «варвар» + второй слог от ハイカラ *хаикара* high collar), в которых состояли учащиеся школ и недавние выпускники. Несмотря на свой молодой возраст, юноши уже имели связи с якудза.

Причиной формирования субкультуры стало нежелание девушек оставаться в стороне от происходящих в стране событий. Вместе с проникающими в Японию западными идеями в страну проникло движение феминизма. 1960-1970-е годы в Европе считаются «пиком» феминистического движения. Именно в это послевоенное время женщины начали наиболее активную борьбу за свои права. Нарастающая атмосфера бандитизма в совокупности со свежими идеями подтолкнули девушек Японии к созданию собственной субкультуры.

Дословно термин «сукэбан» означает «девушка-босс» (助 *сукэ* на японском слэнге «девка» + первый слог от 番長 *бантё:* «главарь банды несовершеннолетних правонарушителей»). Изначально словом «сукэбан» называли только главарей банд, но затем это слово стало именем нарицательным для всего движения. Целью сукэбан было бросить вызов обществу, сломать стереотипы о женском поведении и выступить против сексуализации женщин в глазах мужчин. Девушки объединялись в банды на манер уже существовавших юношеских группировок и пытались подражать им. Всё началось с неподобающих выходок девушек в учебных заведениях: вульгарный внешний вид, вызывающее поведение и курение в туалетах вызывало возмущение со стороны руководства. Но вскоре это переросло в настоящие противоправные действия. Так, они устраивали уличные драки и вооружённые ограбления магазинов.

Отличить девушек сукэбан от других субкультур было несложно. Главным отличием стала японская женская школьная форма матроска, которую члены сукэбан изменяли на своё усмотрение: юбка теперь почти касалась пола, а рубашка была порвана. Кроме того, девушки вносили изменения и в свою внешность. Сукэбан утягивали грудь бинтами, чтобы скрыть формы, и красили волосы в необычные цвета. Ещё одной отличительной чертой было холодное оружие, спрятанное в кармане на случай самообороны в уличной драке. Всё это было протестом против устоявшихся в Японии стандартов женской красоты. В таком виде девушки посещали занятия в школах и университетах, игнорируя правила уставов учебных заведений.

Действия банд не могли остаться незамеченными в глазах общественности и СМИ. Наиболее сильный ущерб от воительниц доставался людям, которые каким-либо образом перешли им дорогу. Это могли быть одноклассники, случайные прохожие или даже члены семьи. Девушки не решали проблемы словами, а наоборот, проявляли враждебность и не боялись применять грубую силу к своим обидчикам. Полиция Японии старалась минимизировать ущерб от сукэбан. Так, в школах проводились воспитательные беседы с потенциальными или уже существовавшими хулиганками, целью которых было их перевоспитание. В особо опасных районах со «слепыми» зонами были созданы так называемые «общины безопасности». Начиная с 1977 года в стране ежегодно проводятся кампании, нацеленные на снижение уровня преступности в стране.

Однако стоит сказать, что целью девушек не было вступление в преступный мир Японии. На их счету не было серьёзных правонарушений, как это было у членов якудза или банкара. Всё, чего они хотели добиться – это обратить внимание на нарушение женских прав. Именно поэтому для «диалога» с мужчинами сукэбан выбрали «мужской» язык - насилие.

Концом эпохи сукэбан принято считать середину 70-х годов. Взрослея, хулиганки теряли дух максимализма и подросткового бунтарства. Но не все хотели расставаться с бандитским прошлым. Некоторые девушки стали переходить в движение босодзоку-субкультуру байкеров(暴走族 *босодзоку*: агрессивный гоночный клан). Несмотря на смену движения, бывшие последовательницы сукэбан продолжили обращать на себя внимание. Теперь девушки брали на себя лидерство бандами и стали соревноваться с мужчинами в уличных гонках.

Несмотря на уход сукэбан с улиц Японии, образ воительницы в длинной юбке плотно закрепился в общественном сознании. Девушка сукэбан полностью противоречила привычному образу жительницы страны восходящего солнца. Субкультуре стали посвящать фильмы, аниме и мангу. Но большая часть работ носила сексуализированный характер: фильмы содержали большое количество сцен с эротическим содержанием с участием девушек. Это в корне противоречило самой идее и цели субкультуры. Однако режиссёр Судзуки Норифуми переизобрёл жанр фильмов о сукэбан. Теперь картины показывали непосредственную жизнь девушек, начиная от изменения их школьной формы и заканчивая уличными разборками.

Субкультура сукэбан оказала большое влияние на японское общество. Никто не мог подумать о том, что скромные японки когда-нибудь смогут настолько радикально себя вести. Сукэбан стали примером для многих женщин в Японии, показав, что отстаивать женские права можно везде, даже в такой патриархальной стране, как Япония.

Список литературы:

1. Е.Л. Катаносова Другая Япония: лики молодёжной субкультуры [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/drugaya-yaponiya-liki-molodezhnoy-subkultury/viewer (дата обращения: 01.02.2024)
2. Konnichiwa Club [Электронный ресурс]. URL: https://konnichiwa.ru/ (дата обращения: 29.01.2024)

ФРАНЦУЗСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ АНГЛИЙСКОГО КОРОЛЕВСТВА: ВЫСАДКА ЛЮДОВИКА ЛЬВА В АНГЛИИ И ПЕРВАЯ БАРОНСКАЯ ВОЙНА 1215-1217 ГГ.

Дегтярева Светлана Валерьевна, Ткач Александра Денисовна, 1 курс, Институт экологической и пищевой биотехнологии
Урюмцев Егор Романович – научный руководитель, ассистент преподавателя
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается попытка завоевания островных территорий Английского королевства дофином Людовиком Львом в начале XIII в. Отмечено, что средневековые конфликты между Англией и Францией редко выходили за территорию европейского континента. Сделан вывод о первом объединении подданых английского королевства перед лицом внешней угрозы, сохранившей независимость и целостность Англии.

Ключевые слова: Первая баронская война. Людовик VIII Лев, Уильям Маршал, Высокое средневековье, Франция, Англия.

Взаимоотношения Англии и Франции на протяжение всей Европейской истории были сложными. Несмотря на периодические союзы между двумя странами, они часто находились в состоянии войны, причиной таких конфликтов служила борьба за господство над территориями - обе страны претендовали на определенные земли, что приводило к разногласиям и вооруженным столкновениям. Обычно ареной противостояния между враждующими державами были земли континента - территориальная Франция. Однако,

франкские короли активно пытались подчинить своему влиянию и островные владения своего противника. Одним из таких редких примеров является Первая баронская война 1215-1217 гг., которая могла привести к завоеванию и поглощению Англии Французским королевством.

Одной из причин Первой баронской войны было недовольство английских баронов действиями Иоанна (Джона) Безземельного. Он взошел на трон после смерти своего брата, Ричарда Львиное Сердце, что вызвало недовольство у некоторых нормандских аристократов, ведь у сына старшего брата Иоанна был сын – герцог Бретани Артур, который имел более законные права на престол. Однако Артур вырос на континенте, вдали от дома, что позволило Иоанну, как более «родному» претенденту на трон заполучить власть. Он снискал славу бессердечного, вероломного и жестокого правителя, и даже убийцы, ведь среди людей долго ходили слухи, что смерть Артура в тюрьме была неслучайной. Для его правления были характерны бесконечные поборы, грубое нарушение феодальных привилегий, хартий городов, а также самовластное увеличение налогов.

Правление Иоанна Безземельного ознаменовалось открытым военным столкновением с Францией. Однако, не обладая военными талантами своего брата и проигрывая одно владение за другим, Иоанн все время вымогал у английских баронов деньги на ведение войны и службы в войске, что вызывало их закономерное негодование.

В довершение всего в 1205 г. Иоанн начал борьбу с Папой Римским Иннокентием III, который в конце концов объявил против английского короля крестовый поход, поставив во главе его Филиппа II Августа. Положение короля в Англии было очень сложным, так как и бароны и духовенство выступили его противниками: церковь негодовала по поводу конфликта с Папой и наступления на ее права, а бароны были недовольны усилением налогового гнета, ограничением их политических привилегий. Попытка короля найти поддержку у рыцарства и горожан не имела успеха, так как собравшиеся были недовольны финансовыми вымогательствами короля. Не видя выхода, Иоанн примирился с Папой Иннокентием III и уже в июле 1213 г. отлучение от церкви было снято с Иоанна, а в октябре 1213 г. он передал папе Англию и Нормандию и получил их от него обратно в держание в качестве лена. Таким образом, Иоанн стал вассалом Папы, а Англия – леном Папского престола. С поддержкой Престола Святого Петра Иоанн возобновил военные действия против Французского королевства, однако и на этот раз его преследовали неудачи, и потерпев поражение при Ла-Рош-о-Муане английский король вместе со своими рыцарями вернулся в Англию. Недовольство баронов резко усилилось. К баронам присоединились в этот момент рыцари, горожане и верхушка свободных крестьян. Церковь также воспользовалась сложившимся положением для закрепления отвоеванного. Создался широкий фронт недовольных, которых возглавляли бароны северных графств. Начались военные действия. В конце мая 1215 г. баронское войско двинулось на Лондон. Оказавшись совершенно изолированным, король Иоанн согласился принять требования мятежных баронов. Эти требования баронов и их союзников составили хартию, получившую позднее название «Великой хартии вольностей».

Однако, Иоанн подписал «Великую хартию вольностей» лишь для того, чтобы выиграть время и попытаться отомстить баронам, соблюдать же ее он не собирался. Это вызвало очередную волну баронского гнева, и они вновь взялись за оружие. Не желая выполнять навязанные баронами условия, закрепленные в «Великой хартии вольностей», Иоанн привлек в свою армию наемников - норвежцев и ютландцев. Так же он обратился с жалобой к Папе Римскому Иннокентию III, значившимся его сеньором; тот объявил Хартию недействительной и избавил Иоанна от необходимости ее соблюдать.

Иоанн атаковывал баронские замки один за другим, и те, не сумев дать скоординированного отпора, обратились за помощью к королю Франции - Филиппу II Августу. Король отказался, сославшись на занятость на континенте, и бароны предложили трон дофину Людовику. Молодой наследник высадился в Кенте в 1216 г. и заняв Лондон был

провозглашен королем. Возникло двоевластие, Англия разделилась, однако в октябре 1216 г. Иоанн неожиданно умер.

У Иоанна остался наследник, Генрих III, которого оставшиеся верными королю бароны короновали в Глостерском аббатстве, несмотря на его юный возраст. Назначенный регент, Уильям Маршал от имени короля издал новую версию Великой хартии вольностей, а также обещал мятежникам прощение. Но большая часть восставших баронов продолжала поддерживать дофина Людовика, который, тем временем, продолжал контролировать Лондон.

В январе 1217 г. Людовик отплыл во Францию за подкреплением, после того как заключил перемирие с роялистами, чем воспользовался Маршал. Он перетянул некоторых мятежных баронов, недовольных планами принца на английские земли, на свою сторону. Так же он стянул свои силы к Нортгемптону в центре Англии, осознавая, что только победа над армией Людовика положит конец войне, и ожидал дальнейшего развития событий. Итогом стала победа роялистов во главе с Уильямом Маршалом над войском сторонников дофина в битве при Линкольне, что положило начало событиям, которые в итоге приведут к заключению Ламбертского мира, согласно которому Людовик отказывался от притязаний на английский трон. Первая баронская война была окончена.

Первая баронская война оказала значительное влияние на отношения между двумя странами. Стремление к власти баронов привело к внутренним конфликтам в Англии, которые в свою очередь создали условия для французских амбиций на территории английского королевства. Спорные территории стали объектом нападений и завоеваний обеих сторон, что привело к длительному периоду напряженных отношений между странами. В результате Первая баронская война стала поворотным моментом в истории, и в определенный момент территории Англии имели реальную перспективу стать французскими. Благодаря подписанию Ламбертского мирного договора, согласно которому Людовику пришлось отказаться от притязаний на звание английского короля и обязаться больше не нападать на Англию, Английскому королевству удалось сохранить независимость и целостность своего острова, впервые объединив силы всех сословий перед лицом внешней угрозы.

Список литературы:

1. Дюби Жорж. История Франции. Средние века. От Гуго Капета до Жанны д'Арк / Пер. с франц. Г.А. Абрамова, В.А. Павлова. — М.: Международные отношения, 2001.
2. Пти-Дютайи Шарль. Феодальная монархия во Франции и в Англии X—XIII веков / Пер. с франц. С.П. Моравского. — СПб.: Евразия, 2001.
3. Эплби Джон Т. Иоанн, король Англии. Самый коварный монарх средневековой Европы / Пер. с англ. Л. А. Игоревского. — М.: ЗАО
4. Эман И.Е. 2019. 04. 005. Эплби Дж. Т. Иоанн, король Англии. Самый коварный монарх средневековой Европы. - М. : Центрполиграф, 2018. - 319 с // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 5, История: Информационно-аналитический журнал. 2019. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/2019-04-005-eplbi-dzh-t-ioann-korol-anglii-samyy-kovarnyy-monarh-srednevekovoy-evropy-m-tsentrpoligraf-2018-319-s
5. Кошон, П. Нормандская хроника / П. Кошон ; Перевод, статья, комментарии М. В. Аникиева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное унитарное предприятие "Академический научно-издательский, производственно-полиграфический и книгораспространительский центр "Наука", 2021. – 807 с. – (Памятники исторической мысли). – ISBN 978-5-02-040496-0. – DOI 10.7868/9785020404960. – EDN OMPRXO.

УДК 7.01

ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ ВСЕЛЕННОЙ «WARHAMMER 40000»

Демидов Иван Евгеньевич, 2 курс, Инженерный институт
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Вселенная Warhammer 40000 (сокращенно WH40K или в простонародье Ваха) – один из самых популярных фантастических сеттингов. По нему создают видеоигры, пишут книги, придумывают новые настольные игры, а в последнее время эта вселенная начинает интересовать киноиндустрию.

Свой путь «Ваха» начала с настольного одноименного варгейма, который разработала и издала британская компания Games Workshop. Варгеймы — это настольные сражения отрядов или целых армий миниатюр на поле боя (игровом столе), где все действия и удары проходят с помощью бросков различных кубиков и по правилам из специальных книг. У WH40K на этот счет – целые массивные кодексы (книжки с правилами игры). Также именно через кодексы передается история, лор как внутриигровых персонажей, так и самого мира Warhammer.

В настольной WH40K вы выставляете против одного или более игроков свой отряд воинов. Это могут быть обычные пехотинцы, танки, авиация, артиллерия, сверхлюди, космические волшебники, монстры, демоны, «Кирды-кодреды», огромные шагающие роботы, ну в общем на любой вкус, цвет и размер кошелька. Размер вашего войска ограничен лишь оговоренным заранее количеством очков лимита. Миниатюры Games Workshop славятся своей дороговизной. Тем более купленных солдат нужно еще склеить и покрасить, на что тоже уйдет часть ваших денег.

Если вы договорились о небольшой партии, то и бой будет между скромными ударными отрядами. Решили сыграть масштабное сражение на тысячи очков – тогда на столе схлестнутся целые легионы с техникой и гигантскими чудовищами. Так за что же людям нравится Вархаммер?

Причина первая – необычность. Представьте себе рыцаря, классического средневекового воина в латах, в закрытом шлеме. Хорошо, теперь дайте ему автомат. А теперь мы отправляем его прямо в космос, где он будет воевать с орками, космоэльфами, всякими тварями и другими рыцарями. Я, кстати, упоминал, что этот рыцарь у нас генетически усиленный сверхчеловек? А еще в этом космосе есть своя магия, реальные боги (то есть настолько, что могут послать свое воплощение кого-нибудь поколотить) и всепожирающие межгалактические жуки?

В принципе, тема мрачного для человечества будущего не нова у фантастов. И здесь все более-менее стандартно – милитаризированное общество из-за вечной войны, злые (по большей части) пришельцы, воины человечества в каких-то скафандрах. Однако, ваху трудно с чем-либо спутать. Она выделяется из ряда других миров, являясь удачной смесью из технофэнтези, фантастики и гримдарка. И хотя бы одна часть этой смеси может заинтересовать. А может, и все вместе.

Причина вторая – удачное смешение бреда, пафоса и псевдосерьезности. Например, уже упомянутый нами рыцарь, превратившийся из средневекового кавалериста в космического бойца. Чем обычно воюют рыцари из сказок, игр и книг? Мечами, одноручными, двуручными, полуторными, а также копьями. Именно с копьем и мечом ассоциируется этот образ средневековья. Чем сражаются рыцари сорокового тысячелетия? Цепными мечами. Что такое цепной меч? Это бензопила с рукоятью. Звучит довольно бредово, однако выглядит вполне гармонично.

Думаете почему в мире далекого будущего махают острыми палками? Ведь бойца с таким оружием враг быстрее пристрелит чем он успеет до него добежать. Однако любая нелогичность будет обоснована и доказана авторами множества книг посвященным рассматриваемой вселенной, прямо как в книгах о популярной вселенной Звездных войн.

Есть еще мои любимые орки – обычные зеленые варвары, нам первый взгляд, характерные для любой фэнтэзи-вселенной, плохие парни, которые хотят все сломать, просто потому что это весело, однако тут они наполовину грибы. Размножаются спорами, растут в течение всей своей жизни. А еще они на генетическом уровне понимают высокие технологии достаточно, чтобы тягаться с другими, на первый взгляд, продвинутыми расами. Понимают они все достаточно примитивно, но, чтобы собрать автомат или полететь в космос, хватает. Драться орки любят не просто так в процессе боя эти зеленые ребята потеют, умирают и распадаются на споры и из земли потом вырастают новые орки.

Готовясь к статье и прочитав множество материала, я заметил, что орочья манера общения была срисована с Британских футбольных фанатов любящих коверкать слова, а также достаточно агрессивных.

И таких необычных вещей очень много. По большей части у них есть свое объяснение, мир неплохо продуман, и во все это хочется верить.

Причина третья – Warhammer 40000 может удовлетворить любой вкус. Символ вселенной – космодесант. Их фигурки для варгейма имеют самый широкий ассортимент, про космодесантников написано больше всего книг, именно они продают вселенную покупателю.

И если вы думаете, что космодесантники – это только рыцари в космосе, то вы заблуждаетесь. Да, есть, например орден Черных Храмовников: это крестоносцы далекого будущего. У них свой Крестовый поход против ксеносов (так тут называют инопланетян и пришельцев), еретиков и ведьм. Они верят в Бога-Императора и побеждают благодаря этой вере. Ах да, я не упомянул, что Империум (государство людей в этом сеттинге) поклоняется своему Императору как богу, а эти парни по силе своей веры одни из первых. Ну и не трудно догадаться что прообразом этих ребят были Крестоносцы.

Для любителей вампирской эстетики, укоренившейся в массовой культуре последних десятилетий есть «Кровавые ангелы» имена космодесантников этого ордена уходят корнями к произведениям о Графе Дракуле. Для любителей скандинавской эстетики есть орден «Космические волки», который создавался орден под вдохновением от скандинавских мифов и легенд. По меркам сеттинга самый недисциплинированный Орден, ни во что не ставящий авторитеты и мало кому подчиняющийся. Однако они преданны человечеству не меньше других.

И среди только космодесанта разнообразия великое множество. Белые Шрамы, напоминающие своей боевой доктриной войска Золотой Орды Чингисхана, скрытная Гвардия Ворона, таинственные Темные Ангелы, кибернетизированные Железные Руки и так далее. И это я еще не упомянул легионы предателей-хаоситов, у каждого из которых есть свои особенности. Многие фанаты вселенной симпатизируют какой-то одной фракции, полностью проникаясь их атмосферой и историей. И нередко эти фанаты выбирают лишь часть фракции – один орден космодесанта. А ведь есть еще другие фракции внутри Империума, другие расы вне его, у которых тоже есть свои касты и фракции.

Четвертая причина – продукция по вселенной доступная для всех. Как было указано выше, Warhammer 40k – это, прежде всего, настольный варгейм, коллекционирование фигур и моделей, их покрас, долгие партии с другими игроками. Такое хобби очень дорогое и время затратное. Фигурки стоят немало, их покрас требует хотя бы базовой аккуратности, а партии могут затянуться на несколько часов, да и чтоб хоть как-то играть нужно подолгу изучать обширные правила. Эта часть хобби явно не для всех, но она не единственная.

Что еще может предложить Games Workshop фанатам вселенной? Для многих это прежде всего видеоигры. Самая известная игра по Warhammer 40k на ПК – серия Warhammer 40000: Dawn of War, именно с нее многие начали знакомство со вселенной, одни на ней и закончили, другие полностью влились в комьюнити. Данную серию игр поклонники оригинального варгейма приняли довольно неоднозначно, но ее заслуги в популяризации вселенной отрицать нельзя. И в конце концов, первая игра компьютерной серии и ее

дополнения – достойный представитель своего жанра, в который до сих пор играют, что для игры 2004 года выпуска немалое достижение.

Однако, с видеоиграми все не так гладко: есть те, что выстрелили как первая часть Warhammer 40000: Dawn of War, есть вторая часть, которая не всем понравилась из-за смены основных положений в геймплее; откровенно слабая третья часть вообще была официально «убита» своими создателями – после шквала критики разработчики прекратили ее поддержку (хотя игра имела большой потенциал). Есть неплохой Space Marine, который является достаточно хорошим 3D экшном, но хитом так и не стал. И великое множество довольно нишевых пошаговых стратегий, которые являются попыткой перенести настольный игровой процесс на ПК.

Но не всем игры могут понравиться, не всегда есть время, да и некоторые просто не любят проводить время за монитором или за столом. Мне больше по вкусу книги. Книг очень много. Сразу стоит сказать, среди них очень много т.н. «графомании», где просто описано превозмогание какого-нибудь взвода космодесанта. Есть много проходных историй. Но также достаточно действительно хорошо написанных книг, за которыми нестыдно провести несколько вечеров. Если вы хотите поближе познакомиться со вселенной, а выдержки из кодексов для вас слишком скучные, то рекомендую читать книги. Начать можно с любой вас интересующей, потому как лор «вахи» обширен и тут нет ни начала, ни конца. Ну а если вам не важно с чего начинать, я бы посоветовал начать цикл «Ересь Хоруса» и первая книга из цикла «Возвышение Хоруса» (Дэн Абнетт и Гай Хэйли мои любимые писатели).

Подведем итоги. WH40K – эдакая сборная солянка различных идей в жанре научной фантастики, дополненных множеством заимствований из мировой культуры от ранних мифологических сюжетов до адаптированных сюжетов, основанных на реальных событиях мировой истории. Здесь и сверхлюди в бронированных скафандрах, и инопланетный рой жуков, и различные мутанты, и демоны из другого измерения, и даже техно-скелеты из забытых гробниц. Warhammer 40000 как мир занимателен тем, что он настолько огромен и всеобъемлющ, что не найти что-то себе по вкусу в нем невозможно. Слишком много в нем идей, которые органично выглядят как единое произведение (хотя, ради справедливости, упомянем что некоторые откровенно «графоманские» и любительские работы могут нарушать это единство) благодаря талантливой работе писателей и художников.

Список литературы:

1 Краткий экскурс истории Вархаммер https://club.dns-shop.ru/blog/t-64-videoigryi/90056-warhammer-40000-kratkii-ekskurs-po-vselennoi-dlya-novichkov/ (Дата обращения 10.04.2024)
2 За что любят Вархаммер? https://dzen.ru/a/XPOmmZqQoQCuBTWh (Дата обращения 10.04.2024)
3. История в миллионы световых лет https://kanobu.ru/articles/warhammer-40000-istoriya-dlinnoyu-v-millionyi-svetovyih-let-366959/ (Дата обращения 10.04.2024)
4. Орки https://dzen.ru/a/Xp9Ko_1ZQgvl_4Ua (Дата обращения 10.04.2024)
5. https://warhammergames.ru/publ/9 (Дата обращения 10.04.2024)

УДК 665.353.4:612.39

ВРЕД И ПОЛЬЗА ПАЛЬМОВОГО МАСЛА, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Дицель Валерия Витальевна,
3 курс, Институт экологической и пищевой биотехнологии
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается вред и польза пальмового масла, сравнивается его положительное и отрицательное влияние на здоровье человека.

Ключевые слова: пальмовое масло, польза, вред, здоровье человека.

Пальмовое масло (ПМ) на сегодняшний день очень популяризировано среди производителей пищевой индустрии, оно добавляется во многие продукты, тем самым став неотъемлемой частью повседневного рациона питания человека. Чем же объясняется столь широкое распространение пальмового масла на рынке? Ответ кроется в его дешевизне и выгоде в отличие от подсолнечного и оливкового масел.

Пальмовое масло служит сырьем для приготовления специализированных жиров. К ним можно отнести кондитерские жиры, заменители молочного жира, топлёное масло, спрэды, капсулированные пальмовые масла и т.д. Такие жиры используются для приготовления конечных продуктов питания, а в чистом виде как фритюрный жир [4].

Пальмовое масло находит свое применение не только в пищевой промышленности, но и в производстве различных косметических средств. Оно служит источником каротиноидов, мощных антиоксидантов.

Согласно источникам, пальмовое дерево (Elaeis guineensis) изначально произрастало в Западной Африке, далее оно распространилось на Тропическую Америку и Юго-Восточную Азию. Индонезия производит и экспортирует ПМ от его мирового производства соответственно 54%, а Малайзия – 31%. Если говорить об Индонезии, то эта страна потребляет пальмовое масло так же много, как и производит, около 5900 тонн, Малайзия же больше отдает на экспорт, оставляя себе всего около 750 тысяч тонн.

Продуктивность выращивания пальмового дерева составляет 4,6 т масла, что в 11 раз выше, чем при производстве соевого масла, в 10 раз подсолнечного и в 7 раз рапсового масел [2].

Вопросы использования пальмового масла сейчас активно обсуждаются в нашей стране, поэтому анализ его полезности и вреда очень актуален. Все чаще в настоящее время люди начали задумываться о возможном пагубном влиянии того или иного продукта или компонента на их здоровье.

Разберем пользу пальмового масла. Как было сказано выше, оно является источником каротиноидов, они в свою очередь положительно влияют на поврежденные волосы и кожу [3].

Пальмовое масло - лидер по содержанию витамина Е, в его состав входят токотриенолы и токоферол. Токотриенолы борются со свободными радикалами, которые провоцируют появление рака.

Пальмовое масло богато триглицеринами, которые усваиваются очень быстро в печени, где идут на выработку энергии.

В пальмовом масле содержатся ненасыщенные жиры, к ним можно отнести олеиновую и линолевую кислоты, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови. Эти кислоты участвуют в структуризации костей и суставов.

Провитамин А, содержащийся в его составе, участвует в выработке зрительного пигмента сетчатки.

18 июля 2019 года диетолог Виктор Тутельян высказал свое мнение начет ПМ. По его мнению, данный продукт сам по себе не является вредным. Вызывает же недоверие способы

транспортировки и очистки сырья. Как пояснял Виктор Тутельян, пальмовое масло по безопасности для человека стоит на том же уровне, что и другие растительные масла, так как в нем нет полиненасыщенных жирных кислот, поэтому оно может служить продуктом для профилактики развития атеросклероза, нарушений липидного обмена. Именно при не соблюденных правилах перевозки все полезные свойства теряются [3].

Пальмовый олеин схож с оливковым маслом по высокому содержанию олеиновой кислоты, они обладают полезными свойствами, регулирующими уровень холестерина в крови, что обеспечивает защиту организма от сердечно-сосудистых заболеваний [5].

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) является противником использования пальмового масла в качестве сырья для производства продовольственных товаров. Различные исследования в данной области доказали высокое содержание насыщенных жиров, которые вызывают воспалительный процесс на внутренней поверхности артерий, что может привести к образованию склеротических бляшек. Насыщенные жиры повышают в крови уровень липопротеинов низкой плотности, в связи с чем высок риск заболевания атеросклерозом, высокое содержание таких жиров ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, таким как ишемическая болезнь сердца, и является одной из частых причин смерти людей. ВОЗ рекомендует ограничить потребление насыщенных жиров менее чем 10% от общего потребления энергии, а потребление транс-жиров должно составлять менее чем 1% от общего потребления энергии [1].

Нельзя не подчеркнуть неоднозначность влияния ПМ на здоровье человека, опираясь на литературные источники, поскольку уже на данном этапе идет противопоставление одного факта другому.

Насыщенные жирные кислоты, о которых говорилось выше, оставляют такой же негативный след, как и гидрогенизированные жиры. При производстве в жирах образуется большое количество транс – изомеров жирных кислот, они для организма человека являются чуждыми. Эти жирные кислоты склеивают клетки крови, образуют тромбы. Данные процессы стимулируют развитие таких заболеваний, как: импотенция, бесплодие, рак молочной железы, инфаркт миокарда, онкологические опухоли, рак предстательной железы, нарушения работы органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому, продукты, которые изготавливаются на основе, как пальмового масла, так и гидрогенизированных жиров не безопасны для организма человека.

Пальмовое масло обладает сильным канцерогенным действием. Использование его недопустимо особенно в детском питании, если добавлять ПМ в смесь для младенцев, то это приведет к снижению уровня кальция в организме и как следствие недостаточной минерализации костей. У ребенка может наблюдаться проблемы с пищеварением, что будет сказываться на общем состоянии младенца. Растительные кислоты пальмового масла связывают полезные минеральные элементы, тем самым выводя их из организма.

Российская Федерация входит в 20-ку стран мира, занимающихся импортом пальмового масла. По данным различных источников в Россию в 2018 году поступило от 650 до 820 тысяч тонн. Пиком покупки Россией «пальмового яда» считается 2017 год, когда было закуплено свыше 755 тысяч тонн.

Причинно-следственной связью такой популярности и широкого применения пальмового масла является огромная продуктивность этого компонента. Как и говорилось выше, пальмовое дерево по максимуму позволяет экономно использовать землю для производства растительного масла. Ближайшим конкурентом пальмового масла является подсолнечное масло; для производства одной тонны требует 2 гектара земли. Пальмовые же плантации позволяют дать с такого же участка 7 тонн.

Нельзя не отметить также тот факт, что те компании, которые основываются на производстве пальмового масла, для увеличения выпуска своей продукции, вырубают дикие тропические леса и высаживают на их месте плантации масличных пальм. Вследствие этого страдает не только флора, а также и фауна данной местности, что нарушает экологическую

безопасность в целом и может привести к необратимым последствиям, как в окружающей среде, так и в организме человека.

В заключение данной статьи необходимо отметить, что Правительству Российской Федерации, для обеспечения безопасности населения, стоит разработать стратегию постепенного отказа от импорта пальмового масла и перехода на отечественное подсолнечное. Есть смысл либо полностью отказаться от сотрудничества с теми международными компаниями, которые закупают пальмовое масло для производства продуктов питания, либо по большей части ограничить такое сотрудничество. Пальмовое масло является довольно спорным продуктом по воздействию на организм человека. Некоторые источники говорят о его пользе, а другие о всех возможных последствиях его применения. Большинство мнений склоняется к негативному влиянию ПМ и к отказу от данного вида продуктов.

Не смотря на дешевизну и экономию производства пальмового масла, здоровье играет более значимую роль. Особенно если речь идет о питании дошкольных учреждений, школ, больниц, высших учебных заведений.

Список литературы

1. Власов Валерий Александрович, Исайкин Владислав Евгеньевич Отдельные аспекты использования пальмового масла: Российский и Международный опыт // Эпоха науки. 2019. №17. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otdelnye-aspekty-ispolzovaniya-palmovogo-masla-rossiyskiy-i-mezhdunarodnyy-opyt (дата обращения: 21.11.2023).
2. Медведев Олег Стефанович, Медведева Наталия Александровна Современные представления о возможном влиянии пальмового масла на здоровье человека // Вопросы питания. 2016. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-vozmozhnom-vliyanii-palmovogo-masla-na-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 21.11.2023).
3. Помогаев, К. В. Пальмовое масло — вопрос жизни и смерти нации / К. В. Помогаев. — Текст: непосредственный // Медицина: вызовы сегодняшнего дня: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2019 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2019. — С. 1-5. — URL: https://moluch.ru/conf/med/archive/348/15355/ (дата обращения: 21.11.2023).
4. Чимонина И. В., Жукавина А. А. Влияние пальмового масла на здоровье человека (критический анализ) // МНКО. 2015. №2 (51). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-palmovogo-masla-na-zdorovie-cheloveka-kriticheskiy-analiz (дата обращения: 21.11.2023).
5. Янковская Л.В., Кежун Л.В., Слободская Н.С., Белоус Ю.И., Моргунова Е.М. Влияние пальмового масла на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний // Журнал ГрГМУ. 2016. №4 (56). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-palmovogo-masla-na-risk-razvitiya-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy (дата обращения: 21.11.2023).

УДК 796.015.1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Долгорук Елизавета Евгеньевна, Зелепугина Юлия Юрьевна,
2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность применения современных разработок в области спортивной медицины для адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, адаптация, реабилитация, технологии, тренировка, контроль, тренажёр

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, который направлен на адаптацию к социальной среде и реабилитацию людей с ограниченными возможностями, чтобы они смогли преодолеть свои психологические проблемы и жить полноценной жизнью, а также осознать необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества [3].

В современном обществе адаптивная физическая культура (АФК) является одной из важных составляющих инклюзивного образования. Инклюзия предполагает формирование условий доступности получения высшего образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [2].

Сейчас разработаны и созданы цифровые образовательные ресурсы высокого качества, такие программные продукты общедоступны и помогают проводить занятия физической культурой. Существуют программы по игровым видам спорта. Подобные программы содержат теоретический, методический и практический материал с использованием видео материала.

Такое целенаправленное применение современных технологий в области адаптивной физической культуры формирует новый стиль обучения, который психологически приемлем, комфортен, а также пробуждает интерес к самому процессу обучения и расширяет возможности для физического, интеллектуального и эмоционального развития [1].

За рубежом тренеры успешно используют различные приложения, о чём свидетельствуют публикации о положительных результатах применения приложений у лиц с особыми потребностями, включая синдром Дауна, аутизм, расщепление позвоночника. Среди лиц с ограниченными возможностями целесообразно использовать приложения для относительно «лёгких» видов спорта; популярностью пользуются приложения с тренировками для пилатеса, стретчинга и йоги.

Доказано, что наличие визуального ряда информации позволяет закрепить изложенный материал, так как используются различные виды памяти. Также в учебном процессе будет довольно целесообразно использовать фитнес-гаджеты. Они помогают контролировать не только физическую активность студента (например, подсчитывают количество пройденных шагов и расстояние), но и количество потраченных калорий. С помощью фитнес датчика можно проверить пульс, давление, температуру тела. Современные устройства поддерживают такие операционные системы, как Android и IOS. Гаджеты позволяют осуществить эффективный контроль за состоянием здоровья занимающихся, избежать несчастных случаев, индивидуализировать степень физической нагрузки на студента в учебном и внеучебном процессе. Приложения также помогают выстраивать режим питания. Это дает большие возможности поддержания студентов с ограниченными возможностями здоровья в рамках реализации инклюзивного образования в мобильной образовательной среде, а также возможность массового обучения с индивидуализацией образования [4].

В процессе таких занятий тестируется состояние сердечно-сосудистой системы и регулируется индивидуальная программа тренировок и контроля пульса PuiseLogic с адаптацией нагрузки.

Популярность набирают пассивные тренажеры, их основная цель – увеличение подвижности изолированного сустава при помощи дозированного растяжения мышечных тканей. В тренажере есть функция ручного управления для регулирования скорости, угла сгибания, задержки, возможности настройки таймера и пределов болевых ощущений датчиков боли [2].

Более современные модели включают в себя биосовместимые материалы такие как: гибкую электронику, электрохимические датчики, микрофлюиды, безболезненные микроиглы. Тренер не всегда способен уловить искажающие микродвижения или определить эффективность выполненного действия или принятой позы по причине ограниченности собственных зрительного, слухового или тактильного анализаторов, но устройство детально сканирует жизненные показатели и открывает спектр новых возможностей обучения,

тренировки, коррекции техники движений. При использовании подобных устройств управление спортивными действиями в большей степени возлагается на спортсмена, и «подсказанные» тренажером способы оптимизации технических характеристик воспроизводятся спортсменом на сознательном уровне, контролируются в режиме реального времени двигательным анализатором [4].

Еще одна проблема заключается в том, что лица с особыми потребностями, будучи ограниченными в доступе к различным видам физической активности, теряют мотивацию к занятиям спортом. В плане технологических инноваций в области адаптивной физической культуры следует выделить разработки в области виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR). Дополненная реальность подразумевает комбинацию элементов из реального и виртуального мира, тогда как VR генерирует виртуализированный мир. Это дает возможность смешивания и объединения двух сред: физической и цифровой в режиме реального времени [3].

Главным преимуществом таких инструментов является возможность полноценного воссоздания различных фантазийных сред. Лица с ограниченными возможностями могут использовать эти технологии, например, имитируя движения аватара, изучая таким образом новые движения или улучшая свою технику [5].

Перспективным является применение велотренажеров с пульсозависимыми программами, способных автоматически регулировать нагрузку в зависимости от значения пульса. Некоторые велотренажеры, разрабатываемые в последнее время, характеризуются интерактивностью самого высокого уровня, что, в свою очередь, сближает их с инструментарием дополненной реальности. Подобные велотренажеры могут преобразовать занятия физкультурой в участие в компьютерной игре, имеют встроенные программы практических советов профессионального тренера, функцию заминки Cool Down (замедление темпа в конце тренировки с целью восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений) [4].

Таким образом, в современной физической культуре уделяют много внимания разработке различных программ для людей с ограниченными возможностями, используя новейшие разработки технического прогресса. Всё это позволяет улучшить психическое и физическое состояние людей с ОВЗ.

Список литературы

1. Изаак Светлана Ивановна, Малиц Владимир Николаевич, Рожков Павел Алексеевич Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №9 (151)
2. Дудко Андрей Васильевич, Батанцев Николай Иванович, Цындрина Алёна Владимировна АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // Столыпинский вестник. 2023.
3. Голикова Е.М., Панкратович Т.М., Шеворакова Ю.Г. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // ТиПФК. 2021. №7.
4. Алексеева Ольга Петровна ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Современное педагогическое образование. 2022. №2.
5. Копылова, Е. А. Применение современных технологий реабилитации при проведении занятий по адаптивной физической культуре в высшем учебном заведении / Е. А. Копылова // Специальное образование и социокультурная интеграция : материалы Международной научно-практической конференции «Специальное образование и социокультурная интеграция - 2022: традиции и инновации», Саратов, 14–15 октября 2022 года / Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. Том Выпуск 5. – Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2022. – С. 440-447.

УДК 796.012.6-057.87

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Дотолева Виктория Александровна, 4 курс, юридический факультет
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются понятие тренажерного зала, разновидности тренировок, проводимых в тренажерном зале и их особенности, а также роль занятий в тренажерном зале в жизни студента и польза от поддержания тела в тонусе.

Ключевые слова: тренажерный зал, спорт, здоровый образ жизни, силовые тренировки, кардио-тренировки, круговые тренировки, мышечный тонус, сжигание жира, набор мышечной массы.

Одна из важных социальных задач, которые ставятся сегодня перед образованием — это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащейся молодежи. Здоровье рассматривается как потребность, естественная для человека и призванная обеспечить возможность трудиться, а молодой личности — гармонично развиваться. Это поясняет причину, из-за которой двигательная активность очень значима для человека. В настоящее время социум сталкивается с тем, что показатели работоспособности человеческих ресурсов снижаются уже со студенческой скамьи, возрастает гиподинамия из-за распространения техники и транспорта. Обычно разработчики производственных инноваций стремятся снизить физическую нагрузку на персонал, создавая новые устройства и механизмы. При этом отсутствие физических упражнений и нагрузок вредит здоровью.

В Российской Федерации развивается и продвигается не только традиционная физическая культура, но её инновационные виды, позволяющие развернуть в высшей школе оздоровительные мероприятия. Аспект имеет государственную значимость и выражается в растущей популярности такого направления фитнеса, как занятия в тренажерном зале. Название спортивно-оздоровительного направления пришло из английского языка, где «to be fit» означает «не утрачивать формы».

С каждым годом возрастает тенденция к низкой двигательной активности, из-за чего физическое состояние студенческой молодёжи ухудшается. Параллельно фиксируются разнообразные отклонения в состоянии здоровья студентов. Сегодня процесс образования происходит всё более интенсивно, напряженно, сопровождается массовостью потока информации, а физические возможности студентов нередко не отвечают запросам образовательного учреждения. [1]

В этом аспекте видится значимым обратить внимание на занятия в тренажерном зале как формат, нацеленный на то, чтобы организм привык к физической активности, а тренирующийся студент мог пересмотреть сложившиеся представления о здоровом образе жизни и правильно воспринимал данную ценность. Кроме того, занятия в тренажерном зале повышают интерес студента к занятиям физической культуры, способствуют формированию здорового, выносливого организма.

Тренажерный зал — это просторное, вентилируемое помещение с разделенными зонами:

- кардио-зона;
- зона свободных весов;
- зона кросс-фита;
- пауэрлифтинг;
- аэробная зона;
- зона единоборств.

Помимо этого, фитнес-центры оснащены специализированной системой пропуска, оповещения, парковкой и прочими дополнительными услугами. [2]

Таким образом, тренажерный зал — это идеальное место для людей, которые желают приобрести стройное тело, красивую осанку, избавиться от лишнего веса и проблем с сердечно-сосудистой системой.

Выделяют следующие виды тренировок в тренажерном зале:

1. Силовые тренировки.
2. Кардио-тренировки.
3. Круговые тренировки.

Стоит рассмотреть подробнее каждый вид тренировок из вышеизложенных.

Силовые или анаэробные тренировки в спортзале — это тренировки с отягощением и собственным весом, которые направлены на увеличение мышечной массы тела.

Грамотное сочетание правильно подобранных комплексов и программ тренировок в спортзале — анаэробных нагрузок с упражнениями на координацию, выносливость, стретчинг (растяжку), кардионагрузкой позволяет эффективно сжигать жир, подчеркивая при этом рельеф тела. В зависимости от доли силовых упражнений в программе, интенсивности их выполнения, количества повторов, направленности на разные группы мышц формируются разные виды тренировок.

Существует множество видов силового тренинга: кроссфит, суперслоу, йога, пилатес, гимнастика, изометрика.

Силовые тренировки могут выполняться с минимальным оборудованием или вообще без него, например, упражнения с отягощениями в виде гирь, гантелей, или упражнения с использованием собственного веса тела — подтягивания или отжимания.

Стоит отметить, что силовые тренировки помогают сжигать калории даже после окончания упражнений. Они повышают метаболизм — количество энергии, сжигаемой организмом в состоянии покоя — двумя способами. Увеличение мышечной массы требует больше энергии и, следовательно, сжигает больше калорий. Поднятие тяжести создаёт микроразрывы в мышечных тканях, для восстановления которых так же требуется энергия. Вследствие этих эффектов организм сжигает больше энергии после тренировок, а повышенная потребность в той самой энергии сохраняется в течение трёх дней после нагрузки на организм. [3]

Далее рассмотрим следующий вид тренировок — кардио-тренировки.

К кардио тренингам относятся абсолютно любые упражнения, при которых пульс превышает 110 ударов. Сердце бьется быстрее, значит затрачивается в два раза больше энергии, что позитивно сказывается на жиросжигании.

После первых 20 минут кардио нагрузок наш организм начинает сжигать подкожный жир, что приводит к эффективному похудению.

Польза, которую приносят кардионагрузки неоценима — укрепление иммунитета и сердечной мышцы, в разы повышается выносливость организма, нормализуется давление, снижается вес, снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Так же распространенными видами кардио тренировок являются: езда на велосипеде, плаванье, аэробика, шейпинг, танцы, прыжки со скакалкой, тренировки на кардиотренажерах — велотренажер, орбитрек, беговая дорожка, гребля.

Круговая тренировка — это отличный вариант похудения, если сочетать его с правильным питанием. Мышцы максимально эффективно используют запасы в организме гликогена и вынуждают тело использовать в качестве топлива запасенные жиры.

Тренировка включает в себя 5-10 упражнений, которые повторяются одно за другим. Каждое упражнение производится определенное количество раз или за определенный временной интервал, который устанавливает тренер. При этом упражнения в пределах цикла делятся коротким периодом отдыха. Между отдельными циклами отдых будет более длительным.

В зависимости от того, какую цель ставит перед собой человек в тренажерном зале, тренировку мышц можно использовать в четырех вариантах:

- тренировка по кругу классическая;

- силовая fullbody;
- функциональная тренировка;
- тренировка для сжигания жира.

Таким образом, исходя из названных разновидностей тренировок в тренажерном зале, стоит отметить тот факт, что на сегодняшний день существует множество направлений фитнеса, каждый из которых направлен на достижение определенного результата. В связи с этим студенту представляется возможным выбрать именно то направление и тот тип тренировок, который соответствует выбранной цели.

Важно акцентировать перед студентами, пропагандируя занятия в тренажёрном зале как работу на тренажерах, позитивно влияющую на здоровье студенческой молодёжи и выделять при этом следующие аспекты:

1) занятия в тренажерном зале, как составляющие физической культуры и спорта, способствуют правильной осанке, из-за чего внутренние органы гармонично развиваются, не страдают функционально;

2) возрастает эластичность и прочность костей, связок, снижаются до минимума риски травматизма из-за падения или ушибов;

3) умеренность спортивной нагрузки позитивно сказывается на состоянии суставов;

4) дыхательная система развивается и укрепляется, снижается уровень бронхо-легочной патологии;

5) благодаря занятиям в тренажерном зале тренируется сердечная мышца, повышается выносливость, отдаляется возраст наступления инсультов и инфарктов;

6) регулярная физическая нагрузка при занятиях в тренажерном зале способствует активному кровообращению, ткань головного мозга лучше снабжается кислородом, питательными веществами, возрастает работоспособность не только умственная, но и физическая;

7) нагрузка в тренажерном зале создаёт возможность сформировать привлекательную фигуру, избежать гиподинамии, тотального бедствия в XXI веке;

8) благодаря регулярным физическим нагрузкам снижаются факторы стресса, улучшается гормональный фон, стимулируется и укрепляется работа ЦНС. Это поясняет высокие показатели здоровья занимающихся в тренажерном зале, устойчивость нервной системой, более частые положительные эмоции. [4]

Стоит отметить, что нагрузка в тренажёрном зале, при условии систематических занятий, положительно скажется для студенческой молодежи в уровне здоровья. Практика свидетельствует, что социальная активность выше у студентов, систематически посещающих занятия в тренажерном зале. Это способствует выработке режима дня, развивается стремление общаться, повышается жизненный тонус. Также возрастают разнообразные личностные качества: студенты становятся более ответственными, осознают возложенный долг, добросовестнее относятся к занятиям, более собраны во время ответов на экзаменах, контрольных, семинарах. Занятия на тренажерах создают навыки самоконтроля, учат взаимодействовать при выполнении заданий, не вызывает сложностей и входит в привычку систематическая нагрузка. Данные обстоятельства убедительно доказывают, что занятия в тренажерном зале положительно влияют на здоровье студентов. Важно понимать, что благодаря занятиям на тренажерах воспитывается физическая культура.

Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному, можно сделать следующие выводы:

Тренажерный зал — это идеальное место для того, чтобы студент смог преобразить свое тело и сделать его более сильным и мускулистым. В зависимости от того, к каким целям стремится студент, необходимо выстраивать индивидуальную тренировочную программу. Целесообразно использовать только те нагрузки в тренажёрном зале, которые адекватно соответствуют возрасту студентов ВУЗа, чтобы создать базу, на которой постепенно повышаются и укрепляются физические показатели здоровья, сфера эмоций, волевые качества.

На сегодняшний день очень широкий выбор тренажеров различных типов. Задача всех видов тренажеров сводится, в конечном счете, к одному — все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом. Следовательно, занятия в тренажерном зале — это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять свое здоровье вне зависимости от погодных условий, в любое удобное время суток.

Список литературы

1. Зотин В.В. Влияние занятий в тренажерном зале на здоровье студентов./В.В. Зотин // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. — 2021. — С.1376-1379.
2. Овечкин С.А. Физиологические показатели работоспособности./ С.А. Овечкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. — 2021. — С. 116-123.
3. Покусаев А.М. Польза и значение тренажерного зала в современном обществе./ А.М, Покусаев // Теория и практика инновационных технологий в АПК. — 2023. — С. 345-349.
4. Семенихин Денис. Фитнес. Гид по жизни. / Денис Семенихин. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 288 с.

УДК 37.026.9

ТВОРЧЕСТВО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Друшляков Семен Александрович, 2 курс, Инженерный институт
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

В широком смысле, творчество – это способность создавать что-то новое, комбинировать, преобразовывать уже существующее в новую форму. Творчество охватывает все сферы деятельности человека – науку, медицину, историю, инженерное дело и другие области. Творческий аспект деятельности человека – выдающаяся способность человека принимать решения, находить смысловые связи и делать выводы. Творчество – акт самовыражения, проявления индивидуальности, источник новаторства и креативности. Различные философские течения воспринимают творчество как среду самоосуществления и создания смысла жизни.

Творчество имеет большую роль в становлении человека – как источник креативности, творчество стимулирует нас исследовать мир вокруг нас и наш внутренний мир, расширяя горизонты нашего понимания и возможностей. Творческий индивид выделяется тем, что способен решать определенный круг постоянно возникающих задач с более высоким качеством за то же время.

Творческий процесс согласно модели Г. Уоллеса делится на четыре звена: а) стадия подготовки – выявление и формулирование четкой задачи, первоначальные попытки её решения; б) инкубация идеи – временное прекращение попыток решения поставленной задачи и фокусировка на других вопросах; в) озарение – мгновенное интуитивное понимание проблемы, понимание спектра методов ее решения; г) проверка – испытание и реализация решения. Каждый из этапов сопровождается сложным взаимодействием стратегий решения задачи в соответствии с ценностными ориентирами, предпочтениями индивида.

Также, творчество тесно связано с познанием. В творчестве человек должен мысленно понять, допустима ли высота постигаемого предмета в творчестве. Существует минимальное условие – подобное постигается подобным, можно предположить, что в творчестве постижение заключается в самоуподоблении предмету. Это говорит о том, что творчество невозможно без движения, человек в попытках постижения предмета обязательно стремление к предмету задачи, нахождение гармонии взаимоотношений.

В контексте общества, творчество играет важную роль в формировании социальных отношений и культурного развития. Через творческую деятельность люди могут находить общий язык, выражать свои идеи и ценности, и создавать сообщества, основанные на взаимопонимании и взаимоуважении. Творчество способствует развитию культуры и идентичности, сохраняя и передавая ценности и традиции из поколения в поколение.

В философии творчество рассматривается как средство поиска смысла и цели в жизни. Через творческие акты человек может придать смысл своему существованию, находя радость и удовлетворение в том, что он создает и делает. Творчество позволяет нам выйти за пределы обыденности и ощутить связь с более глубокими аспектами человеческого опыта, открывая перед нами новые горизонты возможностей и понимания.

Рассматриваемый в феноменологической данности, творческий процесс – единство созидания и выражения. Для творческой личности характерно особое отношение к социуму – творческая личность концентрируется в себе больше, чем в социуме. Творческая личность характеризуется отстраненно-созерцательными отношениями с миром, самоуглубленностью и дистанцией. Также к творческой личности относится высокая динамика внутреннего мира, высокая активность в изменении и создании возможностей изменения. Такая личность активно познает себя, пользуясь различными инструментами, как рефлексия, анализирует себя в прошлом и настоящем. Постоянно изменяется направленность на внешнее – картина мира, образ общества и др.

Творчество значительно повлияло на формирование новой социальной реальности. В 80-е годы прошлого века понятие творчества как привилегии претерпело изменения, творчество вышло в массы порождая прорыв в сфере интеллектуального труда. Творчество перестало быть деятельностью гениев и стало доступно широкому кругу людей. Вырос спрос на новаторов, способных эффективно распределять имеющиеся ресурсы. Экономический рост начал обуславливаться ростом нового интеллектуального базиса, а не качеством и количеством физической силы.

В области воспитания творчество стало мировоззренческой установкой современного образования. Этот подход основан на необходимости творческого воспитания, как процесса, подчиненного формированию целостного мировоззрения на основе многообразия форм отражения явлений природы человеком, и основы методологической культуры мышления. Через творческие акты человек может придать смысл своему существованию, находя радость и удовлетворение в том, что он создает и делает. Творчество позволяет нам выйти за пределы обыденности и ощутить связь с более глубокими аспектами человеческого опыта, открывая перед нами новые горизонты возможностей и понимания. Самовыражение через творчество - процесс выражения своих мыслей, чувств, эмоций и идей в различных формах искусства или других творческих деятельностей. Это может быть живопись, музыка, литература, танец, скульптура, фотография и многое другое. Каждый человек имеет уникальный способ выражать себя

Самореализация через творчество – процесс раскрытия своего потенциала и достижения личных целей и амбиций через акты творчества. Самореализация через творчество позволяет человеку почувствовать себя значимым и удовлетворенным своей жизнью. Это процесс постоянного роста и самосовершенствования, который дает человеку возможность развиваться и раскрывать свой потенциал на протяжении всей жизни Самовыражение и самореализация через творчество тесно взаимосвязаны между собой. Через самовыражение человек может обрести самореализацию, а через самореализацию он может находить новые способы самовыражения. Это взаимодополняющий процесс, который помогает человеку стать более целостной и гармоничной личностью.

В современном информационном мире во главе стоит интеллектуальные ценности, объекты культуры, продукты творчества людей. Творческий аспект в жизни человека стал важнейшим – он строит личность человека, способствует социализации, определяет востребованность человека.

Список литературы
1. Библер В.С. Мышление как творчество: Введение в логику мысленного диалога. / В.С. Библер – Москва: Политиздат, 1975. – 399с.
2. Батищев Г.С. Философия творчества / Г.С. Батищев – СПб., 1998. URL: https://iphlib.ru/library/collection/newphilenc/document/HASH01089445249fc349f1553108
3. Управителев А.Ф. Феноменология творчества // Вестник АГАУ. 2006. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologiya-tvorchestva (дата обращения: 16.04.2024).
4. Иригов Т.А. От творчества к инновациям: творчество – культура – инновации // E-Scio. 2019. №12 (39). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ot-tvorchestva-k-innovatsiyam-tvorchestvo-kultura-innovatsii (дата обращения: 16.04.2024).
5. Пахомова О.Ф. Воспитание творчеством // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2003. №. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-tvorchestvom-1 (дата обращения: 16.04.2024).
6. Батищев Г.С. Введение в диалектику творчества / Г. С. Батищев – С.-Петербург: РХГИ, 1997. – 446с.

УДК 796:612.014.32

УТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ У СТУДЕНТОВ

Дурьева Анна Валерьевна, 4 курс, Институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель, Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье обобщены сведения об утомлении и переутомлении студентов при умственной работе. Перечислены профилактические меры по препятствованию этих состояний. Кратко изложены действия по восстановлению организма.

Ключевые слова: утомление, переутомление, восстановление, профилактика, студенчество, сидячий образ жизни.

В наше время ни один студент не представляет процесс своей учёбы или досуга без использования гаджетов, активный образ жизни становится менее актуальным. Это может помешать студентам держать своё тело в хорошей физически подготовленной форме, и быть здоровым ментально. Сидячий образ жизни, которому подвержены все студенты, если не принять меры, будет опасен для здоровья молодого организма.

Долгое время студенты сидят на лекциях, изучая новый материал, и продолжают учёбу за стенами университета, выполняя домашние задания, индивидуальные проекты, написания статей и прочее. А подходящие сроки выполнения тех или иных заданий и вовсе заставляет студентов не спать ночами. В таких ситуациях возникает утомление.

Утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее при активной и интенсивной работе, которое приводит к снижению работоспособности и производительности. [2]

Первые признаки усталости заметить легко: выносливость снижается, становится труднее сохранять координацию движений, на выполнение задач, которые раньше занимали меньше времени, сил и энергии, теперь требуется в два или даже три раза больше затрат, чем раньше. Зачастую, люди начинают медленнее обрабатывать информацию, теряют концентрацию на поставленной задаче и часто отвлекаются. Память снижается.

Здесь студентам может помочь смена деятельности – умственную работу заменить физической нагрузкой. Люди, регулярно занимающиеся спортом, становятся более устойчивыми психически, умственно и эмоционально в процессе умственной работы или физической активности. При интенсивной физической и умственной нагрузке, когда объём

потребляемой информации увеличиваются, наступает усталость и утомление. Поэтому так важно поддерживать своё здоровье на должном уровне. Утомление является первым предупреждением о том, что организм истощен и нуждается в отдыхе для возвращения удовлетворительного самочувствия.

Чтобы чувствовать себя бодрым и меньше уставать нужно следить за своим расписанием, не накладывать на себя непомерные задачи, правильно рассчитывать свои силы. Не нарушать режим сна, оптимальная продолжительность сна для взрослого человека - 8 часов.

Также, важно научиться правильно отдыхать, ведь в современном мире люди окружены непрерывно поступающей информацией, даже если тело отдыхает – мозгу это сделать не удаётся. Физическим отдыхом могут стать – прогулки, зарядка, растяжка, медитация, йога. Умственным же – почитать книгу без особой интеллектуальной нагрузки, перерыв от телефона и соцсетей, занятие любимым хобби.

В физических нагрузках, главное не перестараться, не нужно переоценивать свои силы в угоду занятиям спортом.

Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе. [2]

Переутомлением можно назвать сбой функций организма, возникающее при монотонной работе без качественного отдыха. Частое последствие этого – эмоциональное выгорание.

Восстановить силы от переутомления необходимо для стабилизации здоровья и увеличения работоспособности Научные исследования выявили некоторое количество действенных средств восстановления:

Лечебная физкультура: разработанные для этого комплексы физических упражнений помогают усилить мышечное восстановление, повысить уровень энергии и улучшить физическую подготовленность. Это может включать в себя аэробику, йогу, растяжку и другие гимнастические упражнения. [3]

Физические упражнения, физическая деятельность помогают повысить позитивную эмоциональную направленность психики человека, сохранять мышечный тонус, устранять застои в мышцах, поддерживать хорошую физическую форму. Доказано, что при занятии спортом и активном отдыхе мозг человека вырабатывает эндорфины. Эти вещества являются естественными антидепрессантами и нейролептиками, они усиливают чувство радости и счастья и снижают восприятие боли. Студенты, которые регулярно занимаются в спортивных секциях, лучше справляются со стрессом и негативными эмоциями благодаря физическим нагрузкам, которые помогают им снять эмоциональное напряжение. [1]

Таким образом, несмотря на загруженность студента учёбой, необходимо не забывать о своём здоровье и благополучии, потребуется постоянно обновлять свои знания о собственном теле, прислушиваться к его состоянию и разрешать себе отдыхать. Даже умственная работа требует хорошей физической подготовки для высокой выносливости и хорошего настроения.

Список литературы

1. Артеменков А.А. Работоспособность и утомление у лиц умственного труда: понятие о зонах активности человека // Медицина труда и экология человека. 2020. №1 (21).
2. Дементьев К.Н., Стронько А.М., Жигалин К.А. ПОНЯТИЯ «УТОМЛЕНИЕ» И «ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ». СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ // Вестник науки. 2023. №12 (69).
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2020. – 448с.
4.https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/profilaktika-pereutomleniya/ (дата обращения 19.03.2024)

УДК 314

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ» В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Зорова Екатерина Владиславовна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье описываются различные федеральные проекты, которые включены в национальный проект «Демография», их задачи, поставленные в президентском указе в мае 2018, а также результаты, достигнутые в рамках проектов.

Ключевые слова: национальный проект, демография, физическая культура, социальная поддержка, организация здравоохранения, качество жизни.

Демографическая политика государства определяет перспективы устойчивого развития во многих сферах жизнедеятельности страны. Народонаселение России является ключевым стратегическим ресурсом для благополучной экономической, политической, социальной и духовной жизни гражданского общества в настоящем и будущем. С целью повышения качества жизни населения 7 мая 2018 года президентом был издан указ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». В нём же были отражены задачи и показатели, достижение которых будет происходить в рамках национального проекта «Демография» и включённых в него федеральных проектов: «Финансовая поддержка семей при рождении детей», «Содействие занятости», «Старшее поколение», «Укрепление общественного здоровья», «Спорт – норма жизни».

Наибольшее финансовое обеспечение предусмотрено для такого проекта, как «Финансовая поддержка семей при рождении детей» (94 % от всех средств национального проекта), в то время как, например, на создание условий для занятий физической культурой и спортом приходится всего 3,5 %. [1]

В числе главных причин наиболее распространенных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, хронических респираторных и сахарного диабета) на сегодняшний день выступают такие поведенческие факторы риска, как употребление табака, отсутствие физической активности, неправильное питание и чрезмерное употребление алкоголя. Целью федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» является предотвращение данных факторов путём приобщения населения к здоровому образу жизни за счёт формирования ответственного отношения к своему здоровью у граждан. [2]

В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» все субъекты Российской Федерации разработали муниципальные программы по укреплению здоровья, а больше половины муниципальных образований данные программы внедрили в работу. [3]

Для популяризации физической активности населения, в рамках исполнения Указа президента "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года", начата огромная работа по реализации национального проекта «Спорт – норма жизни». [4]

Особое внимание, в рамках реализации проекта, требует население от 35 до 55 лет – именно на охват данной группы должны быть направлены ресурсы проекта. Данная группа населения является самой многочисленной, а потому обеспечение их здоровья – путь к процветанию страны. Активизация массовых спортивных мероприятий на всех уровнях, включая корпоративную среду, повышение мотивации граждан к физическому развитию, способствует привлечению большой доли граждан к здоровому образу жизни и последующему улучшению их здоровья, настроения и мотивации. [4]

Стратегическими вопросами проекта является общая доступность спортивных сооружений, объектов, площадок. Обеспеченность профессиональными кадрами в области

физической культуры и спорта, через расширение направлений дополнительной подготовки, переподготовки и обучения в высших и средних профессиональных заведениях. Немаловажным является обеспечение материально-технической базы спортивных школ олимпийского резерва. [4]

Согласно статистике, объём трат новосибирцев на услуги физической культуры и спорта с каждым годом увеличивается: 1534,5 млн. рублей в 2017 г. и 1663,2 млн. рублей в 2019 году. По состоянию на ноябрь 2021 г. в Новосибирске аккредитовано 102 спортивные федерации по ста видам спорта, начиная от автомобильного и заканчивая чир спортом, шахматами и эстетической гимнастикой. [2]

Россия — это страна, в которой, как правило, забота о старшем поколении ложиться на государственные социальные службы и здравоохранение, а потому федеральный проект "Старшее поколение"[5]. Это еще одна составляющая проекта «Демография», которая в отличии от упомянутых выше проектов, направлена на граждан пожилого возраста.

В данном проекте предусмотрено совершенствование отечественной гериатрической службы к 2024 году, что включает в себя создание 1524 гериатрических кабинетов, 6615 гериатрических коек и 68 гериатрических центров. [6]

Сегодня многие врачи-гериатры, т.е. врач, деятельность которого направлена на оказание помощи людям пожилого возраста, настаивают на том, что пожилые люди не должны иметь хронических заболеваний и, что их наличие указывает не на износ организма, а на патологии, которые могут и должны подвергаться лечению и профилактике.

Задачи проекта «Старшее поколение» и их реализация распределены между Министерством здравоохранения и Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации:

• проведения дополнительных профилактических прививок гражданам, создание региональных гериатрических центров, популяризации мер по системной поддержке старшего поколения;

• создание системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами как составной части мероприятий, направленных на развитие и поддержание функциональных способностей граждан старшего поколения, включающей сбалансированные социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому, в полустационарной и стационарной форме с привлечением патронажной службы и сиделок, а также поддержку семейного ухода;

• содействие приведению организаций социального обслуживания в субъектах Российской Федерации в надлежащее состояние, а также ликвидации очередей в них – эту задачу планируется решить путем создания комфортных условий предоставления социальных услуг;

• организация мероприятий по профессиональному обучению и дополнительному профессиональному образованию лиц предпенсионного возраста – данная задача будет решаться путем обучения граждан предпенсионного возраста и получения ими дополнительного профессионального образования. [5, 7]

В рамках национального проекта «Демография» в Новосибирской области проводится содействие занятости женщинам (создание условий дошкольного образования для детей), укрепление общественного здоровья (проведение культурно-массовых, досуговых мероприятий, призванных привлечь внимание населения к здоровому образу жизни и спортивному воспитанию и т. д.). Благодаря этому произошло увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни и суммарного коэффициента рождаемости, что подтверждает эффективность предпринятых мер. [8]

Список литературы

1. Халтурина Ольга Альбертовна РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ» В ГОРОДАХ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА // Журнал прикладных исследований. 2021. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-

federalnogo-proekta-sport-norma-zhizni-v-gorodah-sibirskogo-federalnogo-okruga (дата обращения: 24.01.2024).
2. Шабунова Александра Анатольевна, Нацун Лейла Натиговна, Короленко Александра Владимировна УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: БАЛАНС ОТВЕТСТВЕННОСТИ ГОСУДАРСТВА И ГРАЖДАНИНА // Проблемы развития территории. 2021. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ukreplenie-obschestvennogo-zdorovya-balans-otvetstvennosti-gosudarstva-i-grazhdanina
3. Федеральный проект "Укрепление общественного здоровья". URL: https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/zozh (дата обращения 04.10.2023)
4. Алескеров, Э. К. Физическая культура и спорт в реализации национального проекта "Спорт - норма жизни" / Э. К. Алескеров, А. Е. Басов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 25-29. – EDN IWRNNT.
5. Севастьянов М. А., Божков И. А., Юбрина И. В. Программа системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения (Федеральный проект" Старшее поколение" Национального проекта" Демография" 2019-2024). Перспективы реализации //Клиническая геронтология. – 2021. – Т. 27. – №. 1-2. – С. 25-32.
6. Федеральный проект "Старшее поколение": перспективы реализации // Эффективная фармакотерапия. – 2021. – Т. 17, № 36. – С. 38-41. – EDN NKSRSE.
7. Улумбекова Гузель Эрнстовна Предложения РАН и вшоуз по доработке федерального проекта "Старшее поколение" // ОРГЗДРАВ: Новости. Мнения. Обучение. Вестник ВШОУЗ. 2018. №4 (14). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/predlozheniya-ran-i-vshouz-po-dorabotke-federalnogo-proekta-starshee-pokolenie (дата обращения: 11.10.2023).
8. Белоусова, И. А. Роль национальных проектов в повышении качества жизни населения Новосибирской области / И. А. Белоусова // Актуальные вопросы современной экономики. – 2020. – № 4. – С. 331-335. – DOI 10.34755/IROK.2020.84.13.050. – EDN RNOCKO.

УДК 316.343.652

ПОЛИТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ)

Иванова Дарья Дмитриевна, 3 курс, факультет «Мировая экономика и право»
Сергеева Нинелла Лазаревна - канд. пед. наук
Сибирский государственный университет путей сообщения

Социально-политическая ситуация в России и мире, где сейчас идет сложный период политических, социальных и экономических перемен, требует особого внимания к важнейшему демографическому ресурсу страны - молодежи, особенно студенческой.

Политическую культуру студенческой молодежи мы рассматриваем как совокупность ценностей, убеждений, норм, знаний и практик, которые определяют их отношение к политическим процессам, государственным институтам и общественной жизни, формируют основу их политического поведения. Она отражает уровень осведомленности, интереса, участия и активности студентов в политической жизни общества и способность критически мыслить и выражать свою точку зрения по важным общественно-политическим вопросам.

Студенческая молодежь наиболее организована, сплочена, подвижна, может защищать свои интересы и проявлять инициативу. В то же время студенты - весьма неоднородная группа, часть из них равнодушна к социальным проблемам, обособлена, склонна к

индивидуализму. И все они, учась в высшем учебном заведении, приобретают не только знания, но и политическое мышление и уровень культуры [1].

Результаты анкетного опроса, проведенного в 2023 году среди студентов и аспирантов СГУПСа (257 участников первого-четвертого курсов со всех факультетов), показали следующие данные. О нынешнем уровне политической культуры студентов СГУПС свидетельствуют ответы об информированности политической жизни страны: 12,1% регулярно следят за политическими событиями в России, 69,9% - иногда, 18% не интересуются политикой. Там мы понимаем, что молодые люди не информированы об изменениях политическая система России за последние годы, что свидетельствует о низком уровни политической культуры среди молодежи [2].

Рисунок 1-Результаты студенческого анкетного опроса 2023 года об уровне информированности о политической жизни страны

Источники информации о политике, формирующие культуру студенческой молодежи, менялись в течении разного времени. Так если раньше политическая культура студенческой молодёжи в основном формировалась за счет мнения преподавателей и прессы, то в последнее время каналами передачи политической информации стали социальные сети, в частности Интернет. Это обусловлено тем, что в современных условиях постиндустриального общества интернет-коммуникация играет решающую роль во всех аспектах социальной жизни.

По данным опроса областной избирательной комиссии об Участии в выборах, был проведен небольшой анализ разных периодов времени. Из архивных данных за 2016 год мы получили следующую информацию о явке студентов СГУПС (выборы в Государственную Думу), и она составила - 50,2 % (этот результат обусловлен влиянием административного ресурса университета на участие студентов в выборах). Далее, если рассматривать анкетный опрос за 2022 год, мы видим, что доля студентов, принявших участие в голосовании (на любом уровне политической власти в 2022 году), составила 1,3 %, остальные же 98,7 % студентов вообще не интересовались избирательным процессом. И наконец для сравнения мы взяли сведения нашего ВУЗа о голосовании молодых избирателей президента за текущий 2024 год, так из общего числа списка голосующих по итогу проголосовало 60,18% [3].

Низкий уровень политической культуры молодежи можно объяснить несколькими причинами.

Во-первых, в настоящее время молодежь более заинтересована в саморазвитии, обучении, карьерном росте и материальном благополучии. Молодые люди интересуются политикой лишь с тем, чтобы понять, как государство может помочь в реализации их целей.

Во-вторых, причиной аполитичности является отсутствие знания правовых основ у молодого поколения. Молодежи не хватает знаний о правовой культуре, что мешает им активно участвовать в политических процессах.

В-третьих, исчезла общая идеология, которая была у предыдущего поколения. Молодые люди теряют свою уникальность, забывают о своих культурных корнях и чувстве принадлежности к нации.

В-четвертых, по поводу выборов, сейчас распространено мнение среди молодежи, что «их голос не имеет значения». Вероятно, такое отношение сложилось из-за отсутствия изменений в политической власти страны и системной оппозиции.

В-пятых, одной из основных проблем низкого уровня политической активности молодежи является неэффективная государственная молодежная политика [4].

Можно выделить следующие проблемы законодательного регулирования государственной молодежной политики в России на современном этапе:

— недостатки в разработке нормативно-правовой базы;

— отсутствие государственных, региональных и муниципальных норм и стандартов социальной поддержки молодежи;

— нехватка финансирования государственной молодежной политики;

— несогласованность действий с другими сферами государственной политики и многое другое.

Еще одной причиной аполитичности молодежи являются коррупция, непотизм, бюрократия и другие явления в органах власти.

Мы считаем, что изменение отношения молодежи к политической культуре страны возможно только тогда, когда сама молодежь почувствует себя активным участником политического процесса. Для этого государство должно придать большее значение молодежной политике, поддерживая и поощряя молодых людей, понимая их потребности и помогая развивать их политическую активность для создания более устойчивого общества, где каждый голос имеет значение [5].

Список литературы

1. Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России: Учеб. пособие. СПб.: СПбГУП, 2000. 508 с.
2. Сергеева Н.Л. Политическая активность студентов технического вуза //Опыт осуществления модернизации высшей школы: идеи и рекомендации: материалы Всерос. науч.-метод. конф. Новосибирск: Из-во СГУПС. 2023.С. 214-217.
3. Изменения ценностных ориентаций студенческой молодежи за период 2014-2023 гг.//Модернизация отечественного высшего образования : расчеты и просчеты: материалы Междунар. науч.-метод. конф. Новосибирск 3 февраля,5 марта 2015). Новосибирск: СГУПСа, 2016.С.106-109.
4. Социально-экономические и правовые исследования. 2020. Том 6. № 2 (22). С. 18-36.
5. Расторгуев С. В. Политическая идентичность и политическая культура современной российской молодежи // Власть. 2023. Том. 31. № 4. С. 126-131.
https://www.isras.ru/index.php?page_id=2384&id=9702&l=&jn=74&ysclid=lumjp1y9kr292933927/ Дата обращения 4.04. 2024)

УДК 796.4.015.57:61-057,87

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Иванова Софья Владимировна,
3 курс, факультет экономики и управления
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние стретчинга на общее физическое и эмоциональное состояние студентов. Характеризуется понятие стретчинга, описываются его виды и задачи. Также упоминаются особенности выполнения упражнений и противопоказания.

Ключевые слова: стретчинг, мышцы, умственные способности, физическая активность, гибкость, правильное дыхание, растяжка, стрессовые ситуации, напряжение, успеваемость, здоровая осанка.

В современном мире многие студенты, испытывая особую нагрузку на умственные способности, забывают о важности физической активности. Их жизнь характеризуется длительным сидением в учебных аудиториях, недостатком движений, стрессом и напряжением. На этом фоне возникают проблемы с физическим и психологическим здоровьем такие, как нарушение осанки, боли в спине и шее, раздражительность, депрессия, а также общая усталость.

В данной статье рассмотрим, как данную проблему можно решить с помощью стретчинга.

Для этого выясним, что же такое стретчинг?

Стретчинг – это комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны независимо от возраста и степени развития гибкости [1].

Как вид физической активности стретчинг стал развиваться еще в древние времена. Он являлся частью других видов спорта и использовался для укрепления и эластичности мышц спортсменов и танцоров.

Сейчас стретчинг стал самостоятельным. Регулярное посещение занятий этого вида способствует повышению общего физического состояния занимающегося, запускает правильные обмен веществ и кровообращение в мышцах, укрепляет сердечно-сосудистую и нервную систему, нормализует дыхательные циклы и наращивает выносливость организма.

По технике выполнения упражнений, глубине и интенсивности проработки мышц стретчинг делят следующие виды:

1. Статический стретчинг подразумевает выполнение упражнений в статичном положении, то есть необходимо принять определенную позу и задержаться в ней на определенное время. Длительность упражнения зависит от физической подготовки занимающегося. Обычно данный вид применяется при завершении тренировки для снятия напряжения, растяжки и расслабления мышц.

2. Динамический стретчинг – это техника, подразумевающая растягивание мышц в движении, то есть выполнение нескольких медленно повторяющихся движений, за которыми идет фиксация в необходимом положении. Этот вид обычно используется при разминке, так как он способен разогреть связки и суставы, а также подготовить их к предстоящей нагрузке.

3. Баллистический стретчинг – техника, подходящая людям в хорошей физической форме, так как упражнения данной техники отличаются резкостью и большей амплитудой.

4. Активно-изолированный стретчинг предполагает работу с мышцами, противоположными тем, что нужно растянуть. При напряжении или растяжении одной мышцы ее мышца-антагонист, то есть противоположная, расслабляется. Упражнения этого вида помогают увеличить силу мышц и увеличить гибкость.

5. Проприоцептивный нервно-мышечный стретчинг – один из самых сложных видов растяжки, так как состоит из попеременной проработки мышц с помощью ее напряжения и расслабления. Данная техника применяется при восстановлении мышц после хирургического вмешательства или травм.

6. Пассивный стретчинг – это форма растяжки, для которой необходим тренер. Смысл состоит в том, что все тело остается пассивным, а все действия выполняются с применением силы тренера. Техника подходит для группы тугих мышц, проработать самостоятельно которую достаточно сложно.

7. Аэростретчинг – растяжка с применением подвесных гамаков и/или полотен. Основная нагрузка идет на мышцы, суставы и позвоночник отдыхают. Этот вид помогает избавить от зажимов [2].

Проанализировав основные виды стретчинга, хотелось бы отметить, универсального для всех вида не существует. При подборе тренировок особое внимание необходимо уделять степени физической подготовки занимающегося.

Стретчинг имеет свои преимущества. Изучим некоторые из них.

Во-первых, стретчинг способствует постепенному увеличению гибкости и укреплению мышц всего тела. За счет плавного растягивания мышцы становятся более эластичными, получают больше питательных веществ, что способствует их росту.

Во-вторых, стретчинг улучшает кровообращение и способствует гармоничному развитию организма, что положительно сказывается на его работе, увеличивает поступление кислорода к клеткам и служит профилактикой травм.

Также этот вид растяжки помогает поддерживать здоровую осанку, улучшает общее состояние позвоночника и суставов. Что особенно актуально для студентов, ведь большее время они проводят в сидячем положении, за счет чего мышцы и суставы становятся сокращенными и ограниченными в движении.

Стретчинг повышает общую выносливость организма, благодаря этому занимающимся легче учиться и справляться со своими повседневными задачами [3].

Еще такие тренировки способны избавить от стресса и усталости после тяжелого учебного дня. Во время занятия студенты будут сосредоточены на правильном дыхании и расслаблении мышц, что поможет избавиться от переживаний и снять накопившееся напряжение.

Стретчинг улучшает отток лимфы и устраняет застои жидкости в организме, что помогает усилить эффект от упражнений, направленных на похудение и уменьшение объемов тела.

Таким образом, стретчинг способствует усилению умственной активности и более эффективной работе всего организма.

Также не стоит переусердствовать во время тренировок, ведь для получения максимальной пользы нужно помнить, что основной принцип стретчинга – это плавность и постепенность. Резкость и рывки здесь не нужны, а амплитуда и интенсивность наращивается во время регулярных тренировок.

Не нужно забывать и о том, что разогретые мышцы лучше растягиваются, и риск травмировать их сводится к минимуму.

Правильное дыхание, несомненно, влияет на получение результата. Задержка дыхания снижает эффективность тренировок [4].

Для избегания ошибок и серьезных травм осваивать стретчинг лучше под наблюдением опытного тренера.

Отметим, что существует ряд противопоказаний для занятий данным видом спортом. К ним относят период обострения хронических заболеваний; реабилитация после хирургического вмешательства; переломы, вывихи, растяжения мышц и период восстановления после; заболевания сердечно-сосудистой системы, а также повышение температуры тела.

Таким образом, на основании вышеизложенного отметим, что стретчинг оказывает положительное влияние на состояние организма студентов. Он повышает эластичность мышц, ускоряет кровообращение, снимает мышечное напряжение и улучшает эмоциональное состояние. Регулярные занятия стретчингом помогут студентам лучше учиться, справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять хорошую физическую форму.

Список литературы

1. Сидоров Д. Г. Стретчинг: Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы / Г.Д. Сидоров, Н.В. Швецова, Е.А. Гурова, Т.А. Слонов. — Нижний Новгород, 2015. — 19 с. Режим доступа: https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/856764.pdf
2. Морозова Л.В. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС – Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. Режим доступа: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_ Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf
3. Татаренко Н.А. Анатомия стретчигна: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. – Москва: Изд-во «Э», 2017. – 224 с.: ил. – (Анатомия спорта). Режим доступа: https://a2b2.ru/storage/files/methodologicals/42504/51516_Anatomia_stretchinga_Bolshaya_illyustrirovannaya_entsiklopedia.pdf
4. Стретчинг – что это такое? Национальная академия дополнительного профессионального образования. – Москва. Режим доступа: https://nadpo.ru/academy/blog/stretching-chto-eto-takoe/

УДК 613:[616.995.1:636.8]

ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНЫ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ

Ионга Елена Геннадьевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрены наиболее распространенные заболевания, переносчиками которых являются кошки.

Ключевые слова: кошки, гельминтоз, паразиты, риск инфицирования, профилактика, дегельминтизация, заражение, лечение.

Многие люди не могут и представить жизнь без домашних животных, в особенности кошек. При общении с кошками человек получает множество положительных эмоций. Но не каждый задумывается о заражении инфекционными заболеваниями. Заразиться гельминтами можно не только через грязные руки. Риск заражения увеличивается при несоблюдении правил личной гигиены, ослабленном иммунитете. Шерстный покров кошек также является переносчиком яиц паразитов. Их яйца, сохраняют жизнеспособность около полугода.

Гельминты – паразитические черви, обитающие в живом организме человека, животных (ленточные черви - цестоды, сосальщики – трематоды, круглые черви – нематоды). Разные виды гельминтов имеют разную продолжительность жизни. Острицы живут меньше месяца — они не могут размножаться в организме носителя. При соблюдении правил гигиены заразившийся человек выздоравливает через 2-3 недели. Но некоторые виды паразитов могут жить годами, и избавиться от них без лечения невозможно. Данные паразиты в течении своего жизненного цикла выделяют вещества – токсоиды (сильные яды и аллергены). Их локализация различна – печень, легкие, почки, головной мозг. Находящиеся в организме человека гельминты могут способствовать началу каких-либо заболеваний, что

приводит к снижению работы иммунной системы. Общими симптомами заражения могут быть нарушения желудочно-кишечного тракта (тошнота, диарея, рвота, метеоризм), кашель, одышка, слабость, вялость, кожные высыпания и зуд, нейродермиты, частые простудные заболевания.

Быстрому заражению глистами способствует наличие хронический заболеваний, нарушение микробной флоры ЖКТ и общее ослабление организма.

Кошки являются распространителями более 85 видов глистов. Домашние кошки могут заразиться при поедании не проверенного корма, облизывании обуви и других вещей, которые взаимодействуют с окружающей средой вне дома.

К примеру человек, общаясь с кошкой может заразиться такими видами гельминтов:

1. Токсоплазмоз – паразитарное заболевание, связанное с поражением нервной системы, печени, селезенки, сердца, глаз.
2. Токсокароз – личинки круглого червя токсокары; лихорадка, рецидивирующие высыпания и гепатомегалия (увеличение печени).
3. Эхинококкоз – хронический гельминтоз; поражение дыхательной системы, печени, аллергические реакции; возможны крайне тяжелые осложнения, приводящие к инвалидности, либо к смерти.
4. Аскаридоз – нематоды, аскариды; заболевания желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы и аллергические реакции.
5. Дипилидиоз – расстройства аппетита, повышение саливации, головокружение, бледность, нарушения желудочно-кишечного тракта.
6. Анкилостомоз – паразитирование в кишечнике; везикулярная сыпь, тошнота, боли в животе, железодефицитная анемия.

Как обезопасить себя и питомца от паразитов? Необходимо соблюдать регулярную дегельминтизацию и обработку от эктопаразитов.

В соответствии с рекомендациями всемирной ассоциации ветеринарных врачей (WSAVA), в ветеринарии используют следующую схему профилактической дегельминтизации домашних животных:

Схема обработки котят от гельминтов:

- на 6 неделе;
- на 8 неделе;
- на 12 неделе;
- далее ежемесячно до смены зубов.

Взрослым кошкам/котам дегельминтизацию проводят раз в три месяца.

Следует учитывать и другие меры профилактики: не кормить животное сырым мясом или рыбой, лучше проводить термическую обработку, не позволять поедать грызунов, насекомых и др., фекалии других животных; убирать лотки и дезинфицировать место лотка; мыть лапы.

Профилактика гельминтозов для человека: соблюдение личной гигиены, тщательно проводить тепловую обработку продуктов питания (паразиты находятся везде), своевременно пролечивайте животных от гельминтов, соблюдать чистоту в помещениях, регулярное прохождение обследование на гельминтозы (1-2 раза в год, в особенности наличия факторов риска).

Исходя из выше сказанного на сегодняшний день в медицине существует огромное количество эффективных методов профилактики гельминтозов. Человек должен быть осведомлен о заражении от наших любимых питомцев различными заболеваниями и стоит своевременно проводить обработку животных и не забывать о своем здоровье.

Ваше здоровье в ваших руках!

Список литературы

1. Паразитарные болезни человека: Руководство для врачей / Под ред. В.П. Сергиева, Ю. В. Лобзина, С.С. Козлова. – Спб.: ООО «Издалтельство ФОЛИАНТ», 2006. – 592с.: ил.

2. Control of Foodborne Trematode Ifections (WHO, Techn. Rep. Ser. 849), Geneva, 2005.
3. Сергиев В.П., Лебедева М.Н., Фролова А.А., Романенко Н.А. Эпидемиология и инфекционные болезни. 2009; 2: 8–11.
4. Авдюхина, Т.И. Дирофилляриоз. Клиническая паразитология: учебник / Т.И. Авдюхина; под редакцией А.Я.Лысенко. ВОЗ, Женева, 2002, с.521-527.
5. Акбаев, М.Ш. Паразитология и инвазионные болезни животных: учебник для вузов / М. Ш. Акбаев [и др.]; под ред. М.Ш. Акбаева. – 2-е изд., исправ. – Москва: КолосС, 2002

УДК 613.72: [796.03+004]

ИГРЫ БУДУЩЕГО

Исмайлова Валерия Андреевна
3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрено масштабное событие в городе Казань, которое носит название «Игры будущего».

Ключевые слова: игры, событие, будущее, киберспорт, вызов, спорт, турнир.

В период с 21 февраля по 3 марта 2024 года в Казани проводились "Игры будущего" – это первый и по праву можно считать главный международный турнир по фиджитал-спорту. В данном направлении наш классический всеми известный спорт идет практически на ровне с цифровым. Что имеет большое значение в проверке навыков спортсменов в двух никак не связанных до этого главах жизни. Суть заключается в том, что одна и та же команда, сначала соревнуется на футбольном симуляторе, а дальше продолжает игру на настоящем поле. Побеждает команда, забившая в сумме больше голов.

Масштаб и уровень проведения впечатлил всех приглашенных гостей и просто фанатов своих любимых игр. По всей Казани были развешаны баннеры с афишей турнира. У спортивных объектов дежурили волонтеры и гуляли иностранцы. Между стадионами запустили брендированные шаттлы.

Так же стоит отметить, что безопасность во время проведения турнира была на высшем уровне. В связи с ситуацией в стране данный аспект мероприятия считается очень важным.

К участию в организации турнира были привлечены не только любители и фанаты различных видов спорта, но и чиновники, менеджера, продюсеры и режиссеров кибертурниров.

«Игры будущего» — стал первый международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал-спорта с общим призовым фондом в размере 10 млн $, и который по праву можно считать нашим будущим.

Фиджитал — это уникальная концепция, которая объединяет цифровой и физический миры в разных сферах жизни: от искусства до науки, от геймдева до спорта.

Именно Казань стала местом проведения игр, так как столица Татарстана выиграла гонку за право проведения первых международных соревнований нового формата.

Международный разноуровневый турнир "Игры будущего" вызвал очень большой ажиотаж всего мира. Проверить себя на отточенность мастерства в Казань приехали около двух тысяч спортсменов из 108 стран. Основной площадкой для проведения соревнований стал выставочный комплекс "Казань Экспо".

Церемонию открытия турнира посетил президент РФ Владимир Путин. Российский лидер поприветствовал участников и пожелал удачи. "Игры будущего" он назвал даром для

всех, а высокотехнологичную площадку – свободной от дискриминации и двойных стандартов.

Все начинается с того, что участникам" Игр " бросают вызов. Это направления, на которые делится турнир. Всего их пять: спорт, стратегия, скорость, техника и тактика. Каждое направление состоит из еще нескольких дисциплин.

Вызов "Спорт" включает хоккейные турниры, футбол, баскетбол, скейтбординг, боевые искусства, гонки, велогонки и BMX. Участники должны пройти этапы, которые проходят на виртуальных и реальных площадках.

Вызов "Стратегия". В данную категорию входят турниры по играм в жанре стратегий, включая поджанр MOBA. К таким играм относятся: "Мир танков", Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang.

Вызов "Скорость" содержит дисциплину Speedrun – это прохождение видеоигр на скорость. В суперфинале участникам будет доступен выбор следующих игр: лазертаг, футбол или сразиться в танцевальном симуляторе Just Dance.

Вызов "Технологии" — это направление особенное. В эту категорию входят гонки на дронах, бои роботов, а также соревнования по спортивному программированию и киберспорту.

Делая вывод про данное новшество то можно сказать, что игры будущего выглядели скорее экспериментом, чем полноценными соревнованиями. Если принять тот факт, что у участников был разный уровень подготовки и этот скажем так “ минус” не помешал им идти на ровне то, чемпионат даже можно назвать фееричным.

Стоит отметить, что больше всего просмотров и поддержки принесли чемпионаты по Dota 2 и MLBB, где не было акцента на фиджитал-этапе. Болельщики следили за игрой привычных для них игр с понятными и родными правилами.

Обертка Игр будущего показалась очень яркой, но пока они выглядят как своеобразное шоу про современные технологии, а не как спортивные соревнования.

Список литературы

1.https://tass.ru/info/20035989 (дата обращения 21.03.24)
2.https://www.championat.com/cybersport/article-5437976-igry-buduschego-2024-v-kazani-chto-eto-za-turnir-kakie-uchastniki-raspisanie-i-gde-smotret.html (дата обращения 12.04.24)
3.https://journal.tinkoff.ru/preview-games-of-future-2024/ (дата обращения 27.03.24)
4.https://ru.wikipedia.org/wiki/Игры_будущего (25.03.24)
5.https://kazan2024.rt.com/(14.04.24)

УДК: 61:663.86.2

ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Ишутина Полина Алексеевна, 4 курс, инженерный институт
Колесов Александр Александрович-научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается про вред и пользу газированных напитков и как они влияют на организм человека.

Ключевые слова: газированные напитки, сахар, кофеин, здоровье.

Газированные напитки - это напитки, которые содержат углекислый газ, придающий им пузырьковую газировку и особенную текстуру. Газировка достигается путем инжекции углекислого газа в напиток под давлением.

Основные компоненты газированных напитков могут варьироваться в зависимости от их типа и марки, но основными ингредиентами включают:

1. Вода: Вода является основой газированных напитков и составляет большую часть их объема.

2. Углекислый газ: Он добавляется в напитки, чтобы придать им пузырьковую газировку. Углекислый газ растворяется в воде под давлением, а при открытии бутылки или крышки газ выпускается в виде мелких пузырьков.

3. Сахар и/или сладкие добавки: Многие газированные напитки содержат сахар или сладкие добавки для обеспечения приятного вкуса. Это может быть обычный сахар, коричневый сахар, сиропы с высоким содержанием фруктозы или искусственные сладкие добавки

4. Кислоты: Газированные напитки могут содержать различные кислоты, такие как фосфорная кислота, лимонная кислота или яблочная кислота, для придания освежающего вкуса и регулирования уровня pH напитка.

5. Ароматизаторы и красители: Для придания определенного вкуса и цвета, газированные напитки могут содержать ароматизаторы и красители, которые используются для имитации различных фруктовых или других вкусов.

Важно отметить, что газированные напитки могут отличаться по своему составу, в зависимости от производителя и региональных предпочтений. Разнообразие газированных напитков включает колу, лимонады, спрайт, фанту, тоники, газированную воду, энергетические напитки и многие другие варианты. Содержание сахара, калорий и других добавок может значительно варьироваться в зависимости от типа и бренда газировки.

Воздействие газированных напитков на организм при занятиях физической культурой может иметь несколько аспектов:

1. Увлажнение и утоление жажды.

Газированные напитки, особенно безалкогольные, могут помочь утолить жажду и обеспечить организм жидкостью во время интенсивных физических нагрузок.

2. Восстановление энергии.

Некоторые газированные напитки содержат углеводы (сахара или их заменители), которые могут быть полезными для восполнения энергии после физических упражнений с высокой интенсивностью.

3. Замедление резорбции воды.

Газированные напитки могут замедлить резорбцию воды из желудка в тонкую кишку. Это может вызвать ощущение тяжести или неудобства во время тренировки, поэтому многие спортсмены предпочитают употреблять негазированную воду для питья во время тренировок.

Однако есть и ряд негативных аспектов, связанных с употреблением газированных напитков при занятиях физической культурой:

1. Высокое содержание сахара, многие газированные напитки содержат большое количество сахара, что может приводить к увеличенному приему калорий, повышенному уровню сахара в крови и риску развития ожирения.

2. Негативное влияние на газообмен, газированные напитки могут вызывать высвобождение газов в желудке и кишечнике, что может привести к ощущению вздутия, дискомфорта или даже диареи во время физической активности.

3. Повышенное содержание кофеина, некоторые газированные напитки содержат кофеин, который может иметь стимулирующее воздействие на нервную систему и повлиять на сон, концентрацию и общую реакцию организма.

4. Негативное влияние на здоровье зубов, кислоты, содержащиеся в газированных напитках, могут разрушать эмаль зубов и повышать риск развития кариеса.

В целом, употребление газированных напитков во время физической культуры следует осуществлять с осторожностью, учитывая личные предпочтения и особенности организма. Важно помнить об альтернативных вариантах, таких как негазированная вода, свежие соки или изотонические напитки, которые могут быть более благоприятными для организма и спортивных достижений.

К тому же, стимулирующее действие газированных напитков может быть опасным для людей, страдающих от некоторых заболеваний, таких как диабет, эпилепсия, гипертония и других заболеваний сердца и сосудов. Газированные напитки не должны использоваться в качестве замены для здорового сна или замены для правильного питания.

Таким образом, употребление газированных 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.

Список литературы

1. https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/vred-gazirovki-dlya-zdorovya/
2. https://shumer.cap.ru/news/2022/07/27/chem-vredni-gazirovannie-napitki-dlya-organizma
3. https://89.rospotrebnadzor.ru/press/public/73358
4. https://www.championat.com/lifestyle/article-4547599-kak-gazirovka-vliyaet-na-mozg-cheloveka-chto-budet-esli-pit-gazirovku-gazirovka-vrednaya.html
5. https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/9314-

УДК 140.8

НОВАЯ АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЛОСОФИИ И. КАНТА

Казанина Елизавета Витальевна 2 курс, теоретико-композиторский факультет
Колесникова Алина Викторовна – научный руководитель, доцент,
кандидат философских наук
Новосибирская государственная консерватория им. М.И. Глинки

Сегодня, на мой взгляд, настало время нового прочтения классического наследия. Иммануил Кант – крупнейший учёный в области физики, философии, метафизики и этики; занимался преподавательской деятельностью, и многие студенты любили Канта, за то, что он отступал от теоретических канонов, придерживаясь своей методики. Статья - попытка акцентуализации разных тем из учения Канта.

Не потерял, на мой взгляд, актуальность трактат Канта «К вечному миру» [1], о том, что мир может быть обеспечен за счет всеобщей демократии и постоянного международного сотрудничества. А категорический императив способен преобразить любое сознание.

Теперь немного поговорим о тезисах Канта в его трактате «Критика Чистого разума» [1]. Один из них «Пространство и время» — понятия субъективные, так как разворачивает логику суждения здесь человечество, и за другой гранью можно как явление самобытное – они теряют. Их просто не будет.

Здесь можно рассуждать много, что все вещи, которые есть у нас – есть порождение нашего разума, хотя и самим вещам может быть и доступным, но это за гранью нашего сознания. Отчасти наше существование и подтверждается подчинению категории мысли.

Но, если опираться на культурные явления, а конкретно, музыку разных эпох, то здесь всегда была совокупность трех единиц – единство времени, единство места и действия. Эта тема является границей, в которую умещаются мощнейшие композиторские пласты, как раз и проходящие сквозь пространство и время. Например, взять можно трагикомедию и мифологические сюжеты опер Древней Греции, опер Вагнера и опер современных композиторов. Ведь тема самой трагедии и создана, для того чтобы воспитывать человечество, предугадывать печальные поступки и бороться, и принимать последствия.

В I томе «Критики чистого разума» [1] Кант размышляет, что мир познается нашей умственной деятельностью, но здесь не нужно давать отсылку именно к фантастическим явлениям, которыми был наполнен век «романтизма» и на самом деле, и сейчас. Когда человек живет грезами, хотя казалось, что уже время машин, и мы в нем — лишь механизмы,

выполняющие каждый свое предназначение. Кант расчертил ту линию в другом своем томе, чтобы эти разные понятия идеала не исчерпались и не смешались друг с другом.

«Критика чистого разума» повествует, как определение явления, своего рода анализ априорного знания, и подвержение детальному анализу поступков и суждений человечества. В целом до сих пор невозможно сделать полный анализ всем знаниям априорного явления. Но, и здесь есть некая синтезированная почва, размывающая эти два понятия. Высокий интеллект в современном мире выступает на первый план и связывает нас по рукам, но в тоже время исчерпывает себя, так как работает в определенных условиях и программах, и рано или поздно настанет момент как раз чистого разума, не подверженного программе.

Доказательства Канта о том, что время и пространство являются в совокупности с чувственными ощущениями. Соответственно эта бинарность присутствовала с сотворения мира, и в настоящее время человечество безусловно находится в соединении этих двух элементов. Все музыкальные оперные постановки зачастую помимо ощущения трех единиц во времени, месте и действии, происходят развитие любовной лирики, соответственно чувства героев. Либо зачастую главному герою будет дан выбор, как поступить между своими чувствами и здравой логикой.

Еще одно важное учение — «Трансцендентальная диалектика», которая как раз и говорит о выходе за границу разумных опытов, то есть балансирующих на подтвержденном опыте с выходом за эти рамки. И здесь идеал априори не в логике человечества, а умение себя сдерживать в определенных рамках, как раз таки подтвержденные и наученные опытом.

Обращение к философии Канта непосредственно связано с кризисом современный философии, ведь Кант создавал фундаментальные труды в эпоху, где столкнулись рационализм и эмпиризм, а в философии был явлен кризисный процесс, который и в настоящее время разрешается путем осуществления деятельности субъективного характера.

Логический подход Канта, актуален тем, что и в наше время деятельность теоретического разума, не всегда просчитана от и до, и надобность обратиться к практическому разуму очень остра. Но при этом Кант не решает задачи и проблемы человечества, он подсказал лишь пути их решений.

И если говорить о глобализации мировых масштабов, то это настолько ускорило процессы, и подчеркивает тезисы, предложенные Кантом в абстрактной форме. Разорванность человечества в эмпирической реальности показывает как раз дуальность, расписанную и точнее завершающую его концепт.

Итог или небольшой вывод по прочтении философских размышлений Иммануила Канта можно выразить тем, что выдвинутые более двух столетий назад тезисы, продолжают отображаться и в человеческих отношениях, и политическом и эстетическом контексте [2; 3].

Концепция Канта способствует подниманию происходящего, в реальном мире, то есть как видение ситуации, но в то же время, это видение — лишь замок, ключ от которого нужно искать в сознании людей.

Список литературы

1. Кант И. Сочинения [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/istorija_nemeckaja_klassicheskaja/kant_immanuil_sochinenija_v_6_tomakh/12-1-0-1481
2. Лавринович К. Космогоническая гипотеза И. Канта — сущность и методология // Кантовский сборник. — 1982. — Т. 7, № 1. — С. 43—54.
3. Румянцева Т. Немецкий идеализм: от Канта до Гегеля [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://iknigi.net/avtor-tatyana-rumyanceva/110264-nemeckiy-idealizm-ot-kanta-do-gegelya-tatyana-rumyanceva/read/page-1.html

БИОИНЖЕНЕРИЯ МОЗГА: ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ НЕЙРОННЫХ УСТРОЙСТВ

Киселева Ксения Вячеславовна, аспирантка 1-го года обучения, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Араканцева Лидия Андреевна, аспирантка 1-го года обучения, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Научный консультант Черных Сергей Иванович, доктор философских наук, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Недавний всплеск технологий, взаимодействующих с нервной системой, привел к созданию устройств, которые значительно улучшают качество жизни людей с неврологическими расстройствами. Нейронные инженеры играют важную роль в постоянном развитии и клиническом применении этих новых нейротехнологий. Для достижения этой цели люди, занимающиеся исследованиями и разработками из областей фундаментальных и прикладных наук и медицины, собираются вместе, чтобы понять и модулировать нейронные системы.

Ключевые слова: биоинженерия, нейронные имплантаты, нейротехнологии, проектирование мозга.

Нейронную инженерию как дисциплину можно в широком смысле определить, как применение нейробиологических и инженерных подходов для понимания, восстановления, замены, улучшения или использования свойств нейронных систем, а также для разработки решения проблем, связанных с неврологическими ограничениями и дисфункциями. И в этой области, часто реализуются научные исследования, направленные на взаимодействие между живыми нейронными системами и неживыми компонентами. Цель этой статьи — представить текущее состояние области нейронной инженерии, а также предстоящие проблемы и возможности [1].

Последние достижения в области нейронной инженерии вернули подвижность людям с параличом, облегчили симптомы двигательных расстройств, уменьшили хроническую боль, восстановили слух и обеспечили восприятие окружающего людям с сенсорным дефицитом. Это стало возможным благодаря коллективным междисциплинарным подходам, используемым нейронными инженерами. Нейронные инженеры расширили горизонты благодаря сотрудничеству между инженерией и медициной (Рис.1). Движение к биоэлектронным лекарствам, где нейромодуляция направлена на дополнение или замену фармацевтических препаратов для лечения хронических заболеваний, таких как высокое кровяное давление, диабет и психические расстройства, является ярким примером новых рубежей, ставших возможными благодаря нейронной инженерии. Одной из основных целей нейронной инженерии является разработка технологий для клинических применений. Эта технология может предложить уникальные возможности для понимания того, как работают биологические системы. Несмотря на значительный технологический прогресс, ряд этических и моральных вопросов остаются нерассмотренными. Решение этих вопросов ускорит развитие технологий для реализации неудовлетворенных потребностей. Будущее этих решений выходит далеко за рамки лечения неврологических нарушений, включая потенциальное применение в области аугментации человека [2].

Исследования в области нейронной инженерии начались в конце 18 века, когда Алессандро Вольта показал, что электрическая стимуляция в ушах вызывает ощущение звука. В последующие, особенно в последние, десятилетия развитие нейронной инженерии стремительно ускорялось (Рис. 2).

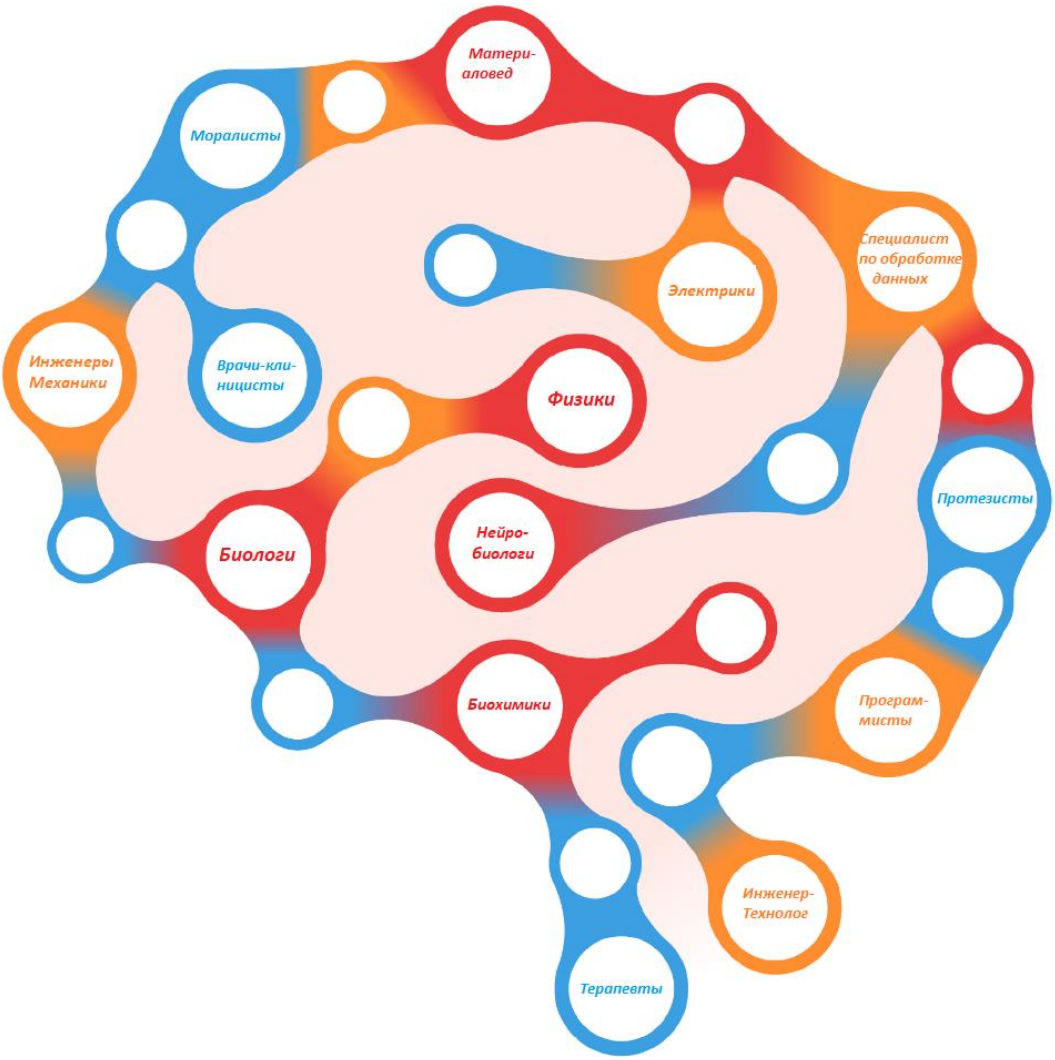


Рисунок 1. Профессионалы, активно участвующие в разработке и внедрении нейронных технологий

Вместе с технологическим развитием обострялись этические последствия нейротехнологий. В одном из немногих этических обзоров мозговых имплантатов, проведенных специалистами по биоэтике, Э.М.Макги и Г.К.Магуайр в 2001 году предусмотрели три этапа использования мозговых имплантатов. Первый, на который приходится большинство применений в настоящее время, — это использование нейронных имплантатов для разработки протезов для людей с тяжелыми нарушениями. К ним относятся кохлеарные и визуальные имплантаты, мозговые компьютерные интерфейсы для общения людей с ограниченными возможностями и т.д.

Второй этап связывается с использованием имплантированных устройств для улучшения функций людей, которые в остальном полностью дееспособны. Он заключается в улучшении функций людей, обладающих полноценными возможностями. Трудно представить, какие именно улучшения людей могут появиться. Например, человеку с нормальным зрением можно было бы обеспечить ночное зрение [3].

Третий этап пока носит прогностический характер, Э.М.Меги и. Г.К.Магуайр предсказывают, что мозговые имплантаты будут использоваться "теми, кто вовлечен в очень информационно насыщенный бизнес, кто будет использовать эти устройства для развития расширенных возможностей передачи информации: например, чипы Google для мозга.

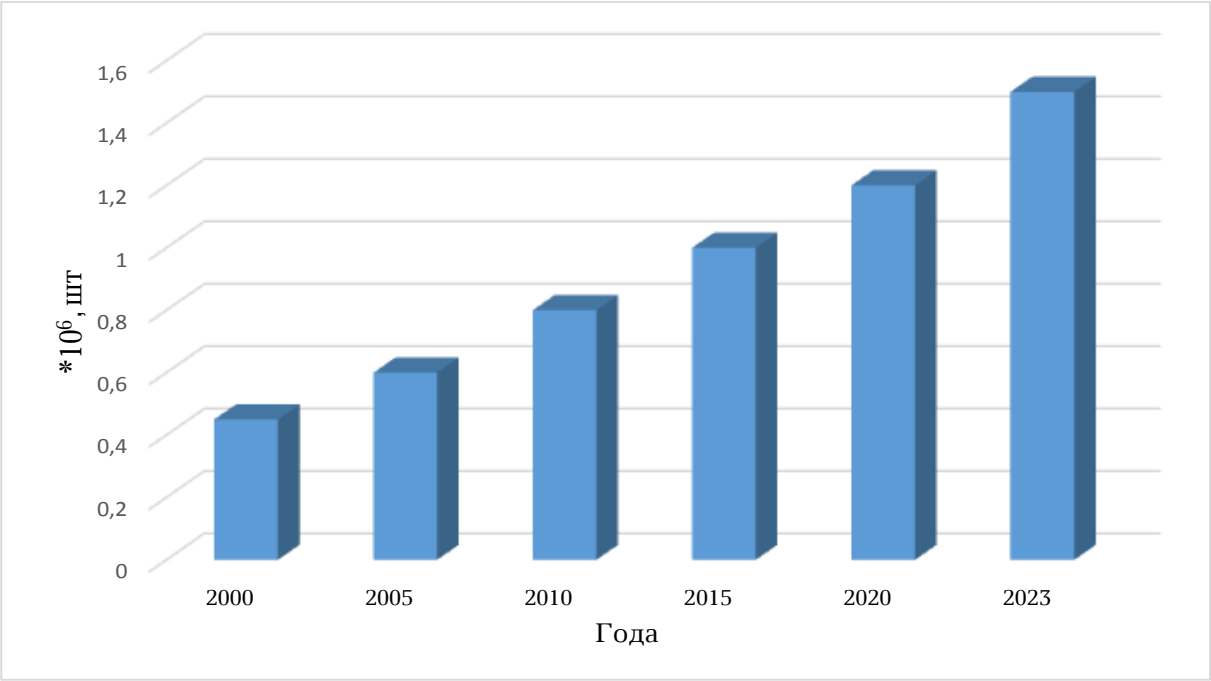


Рисунок 2. Общее количество статей, посвященных нейронной инженерии за последние 23 года

По их мнению, каждый из этих этапов использования поднимет особые этические проблемы, и необходимость этического анализа будет неуклонно возрастать, поскольку эта технология чревата опасными последствиями для радикального изменения природы человека и для вторжения в частную жизнь [4].

Нейронная инженерия подняла этические вопросы, касающиеся целостности и достоинства личности. Поскольку искусственные нейронные устройства могут влиять на индивидуальную идентичность и делать человеческий разум или мозг частично искусственным, возникает проблема кибогизация людей. Кроме того, автономия личности может быть подорвана, поскольку нейронные устройства могут использоваться для контроля когнитивных способностей, настроения и поведения. Это также поднимает вопросы ответственности: могут ли люди по-прежнему нести моральную ответственность за свое поведение, когда их мозг был спроектирован другими для функционирования определенным образом? Возможность нейроусиления также поднимает важные этические проблемы: следует ли использовать нейронную инженерию для разработки искусственных устройств, которые позволяют людям обладать превосходящем других людей восприятием, когнитивными способностями или двигательным контролем, а также позитивным настроением и установками ?

Список литературы

1. Белачев М. Т., Даниленко Г. Э. ТРАНСГУМАНИЗМ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Человек и общество перед вызовами научно-технического прогресса. – 2021. – С. 28-33.
2. Брюховецкий А., Шурдов М. Нейроинженерия и нейротехнологии. – Litres, 2022.
3. Гуревич П. С. Тайна человека—вечная проблема //Философская школа. – 2018. – №. 3. – С. 42-52.
4. Лебедев К. С. Проблема человека в глобальном мире //Вестник Тверского государственного университета. Серия: Философия. – 2015. – №. 2. – С. 109.

УДК 94(394)

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ СЕМЬИ ИМПЕРАТОРА НИКОЛАЯ ВТОРОГО В ГОДЫ ЕГО ПРАВЛЕНИЯ

Кислинская Арина Константиновна, 1 курс, инженерно-экономический факультет,
Гашенко Вячеслав Андреевич - научный руководитель, кандидат ист. наук, доцент
Сибирский государственный университет путей сообщения

История рассматривает не только политические и общественные аспекты правления императоров, но и их ежедневную жизнь, привычки и обычаи вне публичной сферы. Повседневные состояния и события в семье императора Николая Второго представляют уникальный взгляд на ту часть его жизни, которая остаётся за кулисами и освещает интимные и бытовые аспекты их существования.

Родился Николай Александрович Романов 6 мая 1868 года в Царском Селе, при этом августейшие родители назвали его в честь покойного цесаревича - сына Александра II. Прожив 28 лет в браке, родители Николая произвели на свет, вырастили и воспитали шестерых детей. День рождения Николая был торжественно отпразднован в Петербурге, сопровождаясь 101 орудийным залпом. Уже с рождения новому князю были пожалованы высшие награды и присвоены высокие титулы Российской империи [1, с. 269].

Будущий император воспитывался в традиционном духе царской семьи: он и его братья должны были слушаться во всем родителей, не общаться с посторонними людьми и не привлекать к себе внимание взрослых во время детских игр. Среди друзей юности Николая Александровича можно назвать его брата Георгия, двоюродных дядьев Александра Михайловича и Сергея Михайловича, детей графа Воронцова-Дашкова и графа Шереметева. Зимой все вместе строили снежные горки и катались на коньках, а летом увлекались рыбалкой, катанием на лодках. Любимым развлечением царских детей было разведение костра в отдалённом уголке парка и приготовление печеной картошки [1, с. 270].

Николай Александрович обучался и воспитывался по индивидуальной программе, рассчитанной на 8-летний курс обучения, в него входило и пятилетнее высшее образование [3, с. 11]. В 16-ти летнем возрасте юноша владел 4-мя языками, хорошо разбирался в литературе и искусстве. В юности Николай любил читать книги Тургенева, Достоевского, а также книги русских историков – Карамзина и др.[2, с. 448]

Традиционной для Романовых была тяга к военному делу. Николай с большим удовольствием присутствовал на смотрах и парадах, постоянно участвовал в лагерных сборах и манёврах, а также неукоснительно соблюдал воинский устав, что немало важно для будущего князя [1, с. 269]. Николай служил в Преображенском полку, и, в отличие от своих сослуживцев, будущий император не принимал участия в офицерских пирушках [2, с. 449].

Нравственные устои Николая формировались в атмосфере жизни в царской семье, и основное влияние на развитие его личности оказали родители. Его мать, Мария Федоровна, всегда была рядом с детьми, и отец поручал ей все дела, связанные с воспитанием детей. Она с ранних лет прививала детям религиозность, хорошие манеры, вежливость и скромность, ни на минуту не позволяя Николаю забывать о своей судьбе. Цесаревич хорошо усвоил уроки матери. Он был деликатным, скромным, воспитанным молодым человеком, которого родные ласково называли «милый Ники» [1, с. 269].

С детства Николай любил ходить в театр. Сначала ему нравились комедии и оперетты, но после 15 лет он уже интересовался серьезными операми на исторические сюжеты, балетами и драматическими спектаклями. Чайковский стал любимым композитором цесаревича [1, с. 270].

В 1884 году Николай впервые увидел Алису Гессен-Дармштадтскую, свою будущую жену, которая в то время была 12-летней девочкой, а он - 16-летним юношей. Когда Алиса окончила университет, она отказалась от руки старшего сына принца Уэльского, так как была влюблена в русского наследника [2, с. 452]. Летом 1894 года в Кобурге Николай и Алиса встретились вновь. Уже на следующий день Цесаревич сделал Алисе предложение, но

девушка заявила, что не может выйти за него замуж, так как исповедует другую веру. Но вмешательство бабушки, которой нравился Николай, решило судьбу ее любимой внучки. А ее старшая сестра Элла убедила будущую супругу Николая, что, приняв православие, она ничего не потеряет. Алиса согласилась. Виктория благословила молодых. Николай подарил невесте жемчужное ожерелье из розового жемчуга, браслет в виде цепочки с изумрудом, кольцо с жемчужиной и брошь с сапфиром, а Мария Федоровна, узнав о помолвке Николая, прислала Алисе браслет с изумрудом и пасхальное яйцо, усыпанное бриллиантами. Александр III послал будущей невестке брошь работы Фаберже за 250 тысяч рублей золотом. Принцесса Гессенская приняла православие и была окрещена «Александрой Федоровной» [2, с. 453].

В церкви Зимнего дворца 14 ноября 1894 г. состоялось венчание Государя императора Николая II и пока ещё великой княгини Александры Федоровны. Торжественный обед по этому поводу дали в Аничковом дворце. Там же, заняв шесть комнат на первом этаже, молодожёны поселились на первое время, понимая, что овдовевшей императрице во дворце одной будет тяжело пережить потерю любимого мужа. У молодожёнов не было ни свадебного путешествия, ни медового месяца, только на пять дней они уединились в Александровском дворце в Царском Селе. Влюблённые были счастливы хотя бы немного побыть наедине [3, с. 26].

Приближенный к царю генерал Дубенский писал в своем дневнике уже в августе 1917 г.: «Он на неё смотрел, как мальчик на гувернантку, это бросалось в глаза. Когда они выезжали, и она садилась в автомобиль, он только и смотрел на Александру Федоровну. По-моему, он просто был влюблён до сих пор, какое-то особенное чувство было у него» [2, с. 456].

Когда наступила весна 1895 г., Александра Федоровна узнала, что она беременна. Для молодых супругов это стало великой радостью. Счастливые, они на втором этаже Александровского дворца распорядились сделать ремонт, там решили подготовить детские комнаты. На первом этаже левого крыла дворца находились покои императора и императрицы, длинный коридор делил его на две ровные части. Слева располагались покои Государыни с несколькими гостиными и общая спальня Августейших супругов, а справа – покои Государя с несколькими кабинетами. Вот над своими покоями они на втором этаже и подготовили «детскую половину». Второй и первый этажи соединяла не только лестница: со временем был сооружён специальный лифт [3, с. 27].

Будучи был примерным семьянином, Николай II любил сына и жену. У Николая и Александры Федоровны было четыре дочери: Ольга, которая родилась в 1895 году, Татьяна - в 1897 году, Мария - в 1899 году и Анастасия - 1901 году [2, с. 456]. Императрица сама подбирала учителей для своих детей, она же участвовала в разработке учебных программ, лично занималась их религиозным воспитанием, учила дочерей рукоделию, музицировала вместе с ними и т.д. Император занимался с детьми спортом (теннис, плавание, велосипед, коньки, лыжи, гребля на байдарке и т.д.). Он приучил их к длинным пешим прогулкам. Любивший литературу Государь каждый день вечерами читал детям вслух книги. Именно он систематически посещал с ними театр, оперу, балет, музыкальные концерты, художественные выставки. В результате царские дети были прекрасно образованы, обладали широким культурным кругозором, были физически развиты [3, с. 29].

В 1904 году, 30 июля, у Николая и Александры родился долгожданный сын Алексей. Это стало важным событием как для царской семьи, так и для всей Российской империи. Мальчик родился крупным и здоровым на первый взгляд, но через некоторое время стало известно, что ребенок неизлечимо болен генетическим заболеванием гемофилией, которое передавалось по женской линии. Брат и племянник императрицы умерли от этой страшной болезни. Мальчик страдал от кровоизлияний, которые сопровождались высокой температурой и болями в суставах. К сожалению, даже лучшие врачи не смогли ему помочь. Это сказалось отрицательно на характере императрицы, Александра Федоровна стала раздражительной и вспыльчивой. Старец Григорий Распутин появился в жизни царской

семьи в трагическое для цесаревича время, когда казалось, что мальчику уже никто не сможет помочь. Распутин стал ангелом-хранителем наследника, умея останавливать кровотечения, которые возникали у Алексея от любого неосторожного случая. Однако со временем Распутин вызвал ненависть у придворных тем, что стал вмешиваться в государственные дела [2, с. 457].

Цесаревич Алексей рос очень шустрым и сообразительным мальчишкой, с острым умом, при этом был добрым и отзывчивым. Из-за приступов гемофилии, его обучение часто приходилось откладывать, т.к. он целыми неделями оказывался прикованным к постели. Однако чем старше он становился, тем реже болел. И к десяти годам уже достаточно успешно учился. В меру сил Алексей стал заниматься спортом. К подростковому возрасту цесаревич внешне ничем не отличался от ровесников. Физически он был достаточно развит для своих лет, внешне даже выглядел старше. Он читал книги не только на русском языке. Отец-император постоянно, буквально с младенчества, брал сына с собой на парады и смотры войск, а также на встречи с иностранными гостями. Мать, как и дочерей, учила сына хорошим манерам поведения в обществе.

Ежедневная, обыденная жизнь Царской семьи проходила достаточно строго и однообразно. Император каждый день с раннего утра до поздней ночи своё время посвящал делам государства. Императрица занималась всем, что было связано с семьёй и жизнью Двора, а также делами милосердия. Кроме того, она принимала участие в мероприятиях, где требовалось её присутствие по этикету. Царские дети каждый день, кроме воскресенья и праздников, учились. Много времени также уделялось спорту и прогулкам на свежем воздухе. Изредка Государь возил детей в театр, на концерты и выставки, в гости к родственникам. Сестры Государя – великие княгини Ольга Александровна и Ксения Александровна – иногда приглашали цесаревен в свои дома в гости, устраивая для них чаепития и развлечения, в том числе танцы [3, с. 37].

Особым праздником для царской семьи было Рождество, на которое императрица устраивала в Царском Селе не одну праздничную елку, а также лично дарила подарки родственникам, свите и детям слуг.

В июне каждый год летний сезон для Царской семьи начинался путешествием на яхте вдоль финского побережья, с остановками в красивых бухтах и купанием. Интересно отметить, что император с детьми начинал купаться, когда вода в море нагревалась лишь до +15 градусов по Цельсию. Затем большую часть лета семья жила на Нижней даче в Александрии в Петергофе, и только в конце лета отправлялась в Крым, в Ливадию, предпочитая нежаркий бархатный сезон у Чёрного моря. Ежегодно случались поездки за границу, в основном к родственникам в Англию и Дармштадт, изредка – официальные визиты во Францию, Германию, Румынию и т.д. Бывали и обычные неофициальные путешествия по Европе [3, с. 37].

Летом 1914 г., когда Царская семья радостно собиралась отправиться, как обычно, на отдых в финские шхеры, 15 июня в Сараеве боснийский студент застрелил наследника австро-венгерского престола эрцгерцога Франца Фердинанда и его супругу. Никто не ожидал, что убийство в Сараево повлечёт за собой столь катастрофические последствия, ввергнет Европу в пучину кровопролитной войны [3, с. 38].

Несмотря на величие и власть, семья Николая II не обходилась без обыденных забот, что делает её более человечной в глазах историков и общественности. Изучение истории напоминает нам о важности понимания того, что за большими событиями всегда стоят люди со своими радостями и страданиями.

Список литературы

1. Энциклопедия царей и императоров. Россия IX – XX вв./ Благов В.В., Молодковец Ю.А., Синявский К.В. и др. – М., 2007. – 288 с.
2. В.Г. Анишкин, Л.В. Шманева. Быт и нравы царской России. – Ростов н/Д., 2010. – 464 с.
3. И. Ордынская. Святая Царская семья. – М., 2022. – 399 с.

УДК: 797.2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Колесникова Екатерина Сергеевна, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрено, что такое иммунная система человека, влияние физических нагрузок на иммунную систему человека, а также важность физических нагрузок для здоровья современного человека. Практическая значимость заключается в том, что современным людям полезно нести адекватную физическую нагрузку, согласно индивидуальному здоровью каждого отдельно взятого человека, поскольку это положительно влияет на иммунную систему. Стоит отметить, что в настоящем времени наблюдается снижение физической активности у людей, в связи с изменением образа жизни.

Ключевые слова: физические нагрузки, физическая активность, иммунная система человека, здоровье человека.

В связи с развитием общества и технологий, физическая активность человека уменьшилась [1]. Однако, организм человека с точки зрения биологии не только хорошо приспособлен для различных видов физических нагрузок и разной их интенсивности, но и нуждается в определённом их количестве. Одним из важнейших составляющих частей здоровья человека является иммунная система. Для укрепления и сохранения здоровья этой системы, важно не только правильное питание, сон, отсутствие длительного стресса и экология, но также нормальная физическая активность. Современному человеку, как правило, не хватает этого, что отрицательно сказывается на общем здоровье и иммунной системе людей.

Так - же следует отметить, что рост численности различных заболеваний человека, в том числе и хронических, связан в первую очередь со снижением защитных свойств иммунной системы. Данные свойства находятся в определенной зависимости от уровня двигательной активности человека. Вообще на организм современных людей влияет целый ряд взаимосвязанных факторов, которые нужно учитывать, говоря о здоровье человека и его иммунитете. Кроме слишком низкого, для нормальной жизнедеятельности организма, уровня физической активности, негативно влияет на иммунитет: неправильное питание, снижение качества сна, длительный стресс и плохая экология.

Данная работа рассматривает проблему зависимости состояния иммунной системы человека от физических нагрузок, а также влияния физических нагрузок на здоровье человека в целом.

Целью работы является выявление роли физических нагрузок на организм человека в целом, и на уровень его здоровья. А также определение принципов влияния различного вида физических нагрузок на состояние иммунитета человека.

Вообще иммунная система - это комплексность органов, тканей и клеток, которые обеспечивают иммунитет с помощью механизмов регуляции. Иммунная система обеспечивает защиту организма от инфекций, а так - же участвует в удалении повреждённых, состарившихся и изменённых клеток собственного организма. Основная функция данной системы заключается в том, чтобы отличать генетически чужеродные структуры от собственных структур, перерабатывать и выводить их из организма. Важность иммунной системы для здоровья человека огромна.

Органы иммунной системы человека делятся на первичные, которые имеют второе название - центральные, и вторичные, по-другому их называют периферическими. К первичным или центральным органам иммунной системы относят тимус – вилочковую железу и костный мозг. Данные органы являются местами, где происходит дифференцировка популяций лимфоцитов. Роль тимуса заключается в поставке Т-лимфоцитов, по-другому они

называются тимусзависимые лимфоциты. Костный мозг поставляет стволовые клетки предшественники лимфоцитов, также там образуются В-лимфоциты. К периферическим лимфоидным органам относятся селезёнка, лимфатические узлы, миндалины, а также ассоциированная с кишечником и бронхами лимфоидная ткань [2].

Нормально функционирующая иммунная система человека, является важнейшей основой для здоровья всего организма. При этом качество работы иммунной системы человека во многом зависит от образа его жизни. Адекватная физическая нагрузка, которая зависит от индивидуального здоровья каждого человека, является неотъемлемой частью основы нормально функционирующего иммунитета.

Нормальные физические нагрузки, являющиеся подходящими для здоровья отдельно взятого человека, оказывают в целом благотворное воздействие на иммунную систему организма, поскольку происходит выработка антител в организме и мобилизация иммунной системы. Иммунитет повышается, циркуляция лейкоцитов и антител в крови увеличивается по показателям скорости, поскольку при физической нагрузке наблюдается учащённое сердцебиение, и кровь быстрее циркулирует по кровеносной системе. Также происходит небольшое увеличение температуры, что положительно влияет на борьбу организма с инфекциями [3].

Однако всё должно быть в меру. Интенсивные физические нагрузки наоборот, приводят к тому, что показатели иммунной системы понижаются. Чем больше предельная интенсивность физических нагрузок, которую испытывает человек, тем меньше положительного эффекта они оказывают на иммунную систему человека. Так, например, у людей, которые занимаются спортом профессионально, во время всего периода соревнований было выявлено, что предельно переносимые физические нагрузки оказывают угнетающее воздействие на иммунную систему. Было установлено, что чрезмерная физическая активность приводит к тому, что в организме резко снижаются уровни нормальных антител, а также иммуноглобулинов классов - A, M и G. Также стоит отметить, что происходит снижение уровня секреторного иммуноглобулина А, лизоцима и общего белка. Данные элементы иммунной системы человека крайне важны для защиты здоровья организма от различных заболеваний [4].

Кроме снижения нормального уровня вышеперечисленных элементов иммунной системы, при предельных физических нагрузках, в теле человека происходит отрицательно влияющее на здоровье явление, характеризующееся полным исчезновением из крови и биологических секретов нормальных антител и иммуноглобулинов. То есть, фактически после достаточно длительного перенесения предельных физических нагрузок у человека наступает функциональный паралич иммунной системы. Соответственно, это приводит к тому, что сильно снижается эффективность борьбы иммунитета человека против заболеваний [5].

В целом подводя итог, стоит отметить, что как переизбыток физической активности, так и её недостаток оказывают негативное влияние на иммунную систему человека.

Таким образом, следует помнить, что иммунитет человека является важной частью здорового организма. Следовательно, меры по укреплению иммунной системы человека, а соответственно и здоровья, нужно направлять на повышение общей резистентности организма. То есть, нужно поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать правильное питание, режим сна, и исключить из жизни наличие длительного стресса. Также целесообразно использовать для укрепления иммунитета человека необходимую физическую нагрузку, которая зависит от индивидуальных особенностей организма каждого человека. Не перегружать человека, а давать ему возможность заниматься той физической нагрузкой, которая принесёт ему максимальную пользу для здоровья.

Список литературы

1. Маслова, И. Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие/ И.Н. Маслова. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — С.129.

2. Малахова, О. А. Биология человека: учебное пособие/О. А. Малахова, Л. П. Гниломедова. — Самара: СамГАУ, 2023. — С. 178.
3. Горелик, В. В. Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре: учебное пособие/В. В. Горелик. — Тольятти: ТГУ, 2023. — С. 133.
4. Адельшина, Г. А. Спортивная морфология: лекционный курс/Г. А. Адельшина, Е. В. Зубарева. — Волгоград: ВГАФК, 2016. — С. 78.
5. Адельшина, Г. А. Избранные лекции по анатомии человека: учебное пособие/Г. А. Адельшина, Е. С. Рудаскова. — Волгоград: ВГАФК, 2023. — С. 95.

УДК 34

JURISPRUDENCE AND ITS IMPACT ON HUMAN LIFE
ЮРИСПРУДЕНЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Kolesnikova Yulia Anatolyevna, 1st-year student, Law Faculty
Колесникова Юлия Анатольевна, 1 курс, юридический факультет
Sementovskaya Elena Yuryevna – Scientific Supervisor, Senior Lecturer
Сементовская Елена Юрьевна – научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

In this paper we will analyze the jurisprudence as a science and practice and try to find out how it affects human life. To start with, we will take a closer look at the term jurisprudence to understand what it means in general. We will consider its main definition from a scientific point of view, its purposes and functions.

By definition, Jurisprudence means a science that studies:

– the properties of the state and law;

– the totality of legal knowledge;

– the practical activities of lawyers and the system of their training.

Thus, the essence of jurisprudence implies several interrelated concepts:

– A science of the state and law, which deals with the study of legal regulation and ways of coordinating society.

– A set of knowledge about the state, governance and law. The knowledge gives a person the right to engage in professional legal activity.

– Application of legal knowledge in practice.

Now let’s consider what the science of Jurisprudence includes. It is important to emphasize that this area of knowledge includes several areas which, one way or another, affect various aspects of human life.

The scientific fields of this branch include the following list of subjects for study:

– Legal psychology.

– Theory and history of law and the State.

– Constitutional law.

– Municipal law.

– Civil, labor, business, family and private international law and social security law.

– Natural resources law, agricultural law and ecological law.

– Criminal and penal enforcement law, and criminology.

– International and European law.

– Judicial power, prosecutor's supervision, and organization of law enforcement activities.

– Administrative, financial, information law.

– Civil and arbitration proceedings. [1]

Now, let’s consider the purpose of jurisprudence. Jurisprudence aims at giving an insight of the way the legal system works, the way the laws are created and changed, what their purpose is and

the impact they have on society [2]. By tracing the history and content of a particular legal doctrine, jurisprudence can evaluate laws and their consequences, contributing to the development and improvement of law. Jurisprudence is also important to help develop new laws and policies that reflect changes in society.

Let's turn our attention to tasks and functions of jurisprudence. It has several tasks and functions that help to realize its purposes.

As to tasks, there are three key ones. The first task of jurisprudence is the systematization of legal norms. Legal experts study various branches of law, their structure and interrelationships in order to create an overall picture of the legal system. They classify the rules of behavior, determine their scope and features, and they also evaluate the effectiveness of the current rules. This systematization helps to understand how legal norms interact with each other and how they should be applied in specific situations.

The second task of jurisprudence is the development of new legal norms. Jurisprudence both studies the existing rules and creates the new ones. It analyzes the social needs and challenges of today and suggests new norms that can regulate these needs. This task allows us to develop the legal system so that it reflects modern social relations and ensures justice.

The third task of jurisprudence is to ensure justice. Jurisprudence is a tool for creating fair and equal recognition of the rights and obligations of participants in legal relations. It explores the moral and legal principles and the foundations the legal system should be based on. Jurisprudence also helps to develop methods of conflict resolution and protection of the rights and interests of each person.

As to functions of jurisprudence, it is generally agreed that they include both theoretical and practical activities.

The theoretical function of jurisprudence is to study and analyze legal norms and systems. This allows legal experts to develop new theories and concepts of law, as well as improve the existing ones. Due to the theoretical function, jurisprudence can offer new ways of interpreting and applying legal norms.

The practical function of jurisprudence is to apply legal norms in practice. Lawyers, based on legal knowledge and analysis of a specific situation, help citizens and organizations to act in accordance with legal requirements. They act as defenders of their clients' interests, represent them in court, and provide consulting support in various legal issues.

The practical function of jurisprudence helps to ensure justice and fulfill the legal obligations of citizens, organizations and state bodies. Another function of jurisprudence is the control of law enforcement and the state of law and order. Lawyers analyze the activities of courts, prosecutors and other law enforcement agencies to identify shortcomings and mistakes in law enforcement. They also study the state of law and order in society and propose measures to strengthen it, for example, changing or developing new legal norms.

Thus, the purposes, objectives and functions of jurisprudence are focused on the study, development and improvement of law. Jurisprudence is an important discipline that affects all aspects of human life and ensures justice and legal protection. [3]

Having considered the previous parts of our work, we can conclude that jurisprudence plays an significant role in our lives; it helps to ensure justice and the rights of citizens, regulate relations in society and ensure the rule of law.

Nowadays, legal knowledge is an effective way of protection, because it includes rights and freedoms protected by nothing other than the state. Having legal knowledge, even basic, makes human life easier. After all, knowing their rights, people can always demand their respect and observance, but without knowing their own rights and freedoms, they can often get into an unpleasant situation – very often scammers take advantage of the fact that people do not have any legal knowledge and tempt the ignorant in this subject people into a trap.

We believe that the study and development of legal science is an integral part of the development of modern society. Everyone should be aware of their rights and obligations, as well as have access to legal assistance and protection of their interests.

To sum up, it is important to say that jurisprudence is the foundation of justice and order in our lives. It forms a legal culture and ensures the protection of our rights and freedoms before the law. Thanks to jurisprudence, we have stability and predictability in society, and this is the basis of our well-being and development.

List of References / Список литературы

1. Байтин М.И. Вопросы общей теории государства и права / М.И. Байтин. – Саратов: Изд-во ГОУ ВПО "Саратовская государственная академия права", 2006. – 400 с.
2. Алексеев Н.Н. Основы философии права / Н.Н. Алексеев. – Прага: Пламя, 1924. – XVI, 283 с. – URL: http://elib.shpl.ru/ru/nodes/91172-alekseev-n-n-locale-nil-osnovy-filosofii-prava-locale-nil-praga-1924 (дата обращения: 12.03.2024).
3. Денисов А.И. Методологические проблемы теории государства и права: учебное пособие для вузов по специальности "Правоведение" / А.И. Денисов. – Москва: Изд-во Московского ун-та, 1975. – 118 с.

УДК 631.171:004

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DIGITALIZATION DEVELOPMENT IN AGRICULTURE
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

Kolosov Stanislav Andreevich, 2-nd -year student, Economics and Management faculty
Колосов Станислав Андреевич, 2 курс, факультет экономики и управления
Valentina Vasilyevna Kuzmina - Scientific Supervisor, Senior lecturer
Кузьмина Валентина Васильевна – научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

To begin with, it is necessary to understand what digitalization in agriculture is. Digitalization is a process in which work processes are digitized. Digitalization includes the use of digital technologies to automate work processes, improve the quality of services, and increase the efficiency and productivity of enterprises. As a result of successful digitalization, it improves the quality of life of society and high access to information and services. [1]

The need for digitalization in the agro-industrial complex is associated with the need to increase the quantity and quality of crops, minimize capital investments, increase labor productivity, reduce human dependence in agriculture, and reduce the complexity of processes.

Currently, the use of IT in agriculture is an opportunity to control the cycle of crop and livestock production using sensors, drones and other various equipment capable of measuring and transmitting soil, plant and microclimate parameters. Digitalization is applied in such industries as:

1. Crop production. The use of the latest technologies in agriculture allows you to track and manage the factors that affect plant growth. Farmers receive recommendations on the optimal use of irrigation and fertilizers, which helps to get the maximum yield.

2. Animal husbandry. Digital technologies allow farmers to monitor the health and behavior of animals, monitor nutrition and conditions of detention. Animal labeling allows farmers to keep accurate records of movements and track productivity. Such technologies help to prevent diseases, improve genetics and increase the efficiency of animal husbandry.

3. Management of production processes. Automation of agricultural machinery and equipment using robotics helps to improve the accuracy and productivity of operations. This will help to reduce labor costs, save time and improve the quality of goods and services.

4. Data analytics and decision making. Collecting and analyzing large amounts of information can help farmers make decisions quickly and reasonably. [2]

The main prospects for the introduction of digitalization into the processes of the agro-industrial complex are such opportunities as:

1. Automation and optimization of processes:

One of the main advantages of digitalization in agriculture is the ability to automate and optimize various processes. Using sensors, IoT technologies and artificial intelligence, large amounts of data can be collected and analyzed, which allows us to develop more effective management and decision-making methods in agriculture. Automation of agricultural machinery and equipment also improves the quality of work and reduces labor costs. [3]

2. Improving quality and productivity:

Digital technologies make it possible to more accurately determine the needs of plants for nutrients, water and other growth factors. With the help of various sensors and monitoring systems, it is possible to monitor the condition of soil, air and plants in real time, artificially create optimal conditions for their development. This improves the quality of the crop and increases its yield, which is one of the key factors in improving food security.

3. Environmental protection and control:

Digitalization in agriculture can also contribute to more effective environmental protection. Using sensors and monitoring systems, the use of chemical fertilizers and pesticides can be more precisely controlled, which reduces the risk of soil and water pollution. Digital technologies also make it possible to plan irrigation and resource use more accurately, which helps to reduce water consumption in agriculture. [4]

4. Sales market and efficient logistics:

Digitalization in agriculture also has great potential for the development of efficient logistics and product distribution systems. Using blockchain technologies, the Internet of Things and artificial intelligence, it is possible to more accurately track the movement of products from the farm to the end user, which increases the transparency and reliability of the entire process. Digital platforms can also create new opportunities for direct contacts between farmers and consumers, which contributes to the development of the market for agricultural products. [5]

Having considered the opportunities that digitalization of agriculture can provide, it is necessary to mention the problems in the introduction of new technologies in agriculture. Disadvantages include factors such as:

1. High costs for the introduction of digital technologies in agriculture.High costs for the use and purchase of expensive equipment slow down the digitalization process. In cases of need, there is an opportunity to take advantage of state support and various benefits provided by the state for in-demand sectors of the economyeconomy.

2. Lack of qualified specialists.

3. Job cuts.Job cuts occur due to the advent of digital technologies that can replace human labor, which causes unemployment. [6]

O. V. Parkina believes: «Numerous examples and foreign experience, as well as accumulated experience in technology testing in Russia, indicate that the development of modern digital technologies for data acquisition and processing and the widespread introduction of digitalization in planning, harvesting, logistics, accounting and monitoring contribute to the transition to high-precision, cost-effective and sustainable forestry the household» [7]

Summing up, we can say that the digitalization of agriculture is an integral component of the modern agricultural industry. With the constant need to ensure food security, the introduction of digital technologies is becoming a necessity for effective management of agricultural crops.

One of the main reasons pushing agriculture towards digital transformation is the desire to increase productivity and efficiency of processes. With the use of modern information systems and technologies, agricultural enterprises can automate many tasks, which leads to an increase in labor productivity and lower costs.

In the digital age, agriculture has received new tools for resource management. Monitoring and analytics systems allow you to monitor the condition of the soil, weather conditions, as well as moisture levels and nutrient content. This allows rural producers to make informed decisions

regarding irrigation, fertilization and plant protection, minimizing the risk of losses and increasing yields.

The most obvious example of digitalization of agriculture is the use of drones for aerial photography or remote sensing of land. Thanks to this tool, agricultural enterprises can get detailed information about the state of the crop, identify early signs of diseases, estimate the total area of crop rotations and optimize the use of fertilizers and pesticides.

The main conclusion about the digitalization of agriculture is the fact that it is necessary and inevitable to ensure the sustainable development of the agricultural sector. Modern information systems and technologies make it possible to increase the efficiency and productivity of processes, as well as improve resource management. However, the widespread adoption of digital innovations requires assistance and support from the state and other stakeholders. As a result, digitalization of agriculture will help to improve productivity, reduce costs and improve the quality of agricultural products.

Список литературы

1. Digital transformation. Analysis, trends, world experience. Second edition, revised and supplemented. — Moscow: KomNews Group LLC, 2019. — 368 pages, ill.
2. Digital technologies in the agro–industrial complex: textbook / E. V. Khudyakova, M. N. Stepantsevich, M. I. Gorbachev / FGBOU VO «Russian State Agrarian University – Moscow State Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev». – M. : Megapolis LLC, 2022. – 220 p.
3. Digital agriculture: advantages, challenges and level of development in countries – URL – https://agro.club/tpost/cy7fthu8j1-tsifrovoe-selskoe-hozyaistvo-preimusches 05.10.2023
4. Altukhov A.I., Dudin M.N., Anishchenko A.N. (2019). Global digitalization as an organizational and economic basis for the innovative development of the agro-industrial complex of the Russian Federation // Problems of the market economy. No. 2. Pp. 17-27.
5. Vlasov S.D. (2014). Foreign experience and problems of innovative development of agriculture in Russia // Bulletin of the Saratov State Socio-Economic University. No. 2 (51). Pp. 124-127.
6. Digitalization of the Russian agro–industrial complex: problems and proposed solutions -URL: https://yakov.partners/publications/digitalizing-russia-s-agricultural-sector-challenges-and-solutions / 07.10.2023
7. Actual problems of the agro-industrial complex: proceedings of the scientific and practical conference of teachers, graduate students, undergraduates and students of Novosibirsk State Agrarian University (Novosibirsk, October 21, 2022), Issue 6 / Novosibirsk State Agrarian University. Un-T. – Novosibirsk: IC NGAU «Golden ear», 2022. – 609 p.)

УДК 796.034-056.26 (571.14)

РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В НСО

Кондрусов Максим Олегович, 3 курс, инженерный институт
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В настоящее время паралимпийский спорт имеет огромную социальную значимость. Паралимпийское движение развивается с каждым годом, благодаря ему люди с ограниченными возможностями могут социализироваться и совершенствоваться с помощью такого величайшего феномена современности, каким является спорт.

Ключевые слова: Паралимпийский спорт, новосибирская область, инвалиды, физическая культура, адаптивный спорт, паралимпийские Игры.

Известно, что на данном этапе формирования общества спорт все глубже просачивается в Жизнедеятельность людей и находится под влиянием новых законодательных актов, строительства спортивно-оздоровительных центров и проведения разнообразных

спортивных мероприятий. Это включает как крупные события, так и ежедневные занятия, направленные на активное распространение здорового образа жизни. Постепенно общество признает, что физическая культура и спорт оказывают положительное воздействие на умственное, физическое и духовное развитие человека, способствуя формированию физически и духовно здорового поколения. Это обуславливает актуальность выбранной темы статьи.

Важность доступности физической культуры и спорта подчеркивается как для здоровых людей, так и для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Многие страны, включая Россию, активно разрабатывают внешнюю и внутреннюю политику в этой области. На текущий момент в России действует 688 физкультурно-спортивных клубов для инвалидов, и более 95,8 тысяч человек занимаются адаптивной физической культурой и спортом.

Паралимпийское движение в России уже существует более 15 лет, представляя страну на Паралимпийских играх и других международных соревнованиях. Статья фокусируется на развитии паралимпийского спорта в Новосибирской области, где действует 77 аккредитованных спортивных федераций по 82 видам спорта. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, которую осуществляют 283 компании.

Органы власти Новосибирской области нацелены на создание условий для развития массового спорта, формирования интереса к здоровому образу жизни и развития физических возможностей. Эти меры реализуются в рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Новосибирской области», утвержденной Правительством области.

Для активизации работы с ОВЗ в двух районах Новосибирской области были созданы отделения адаптивной физической культуры и спорта на базе детских спортивных школ. В этих отделениях занимаются 67 спортсменов, включенных в состав сборных команд России по адаптивным видам спорта.

В результате совместных усилий Правительства Новосибирской области, органов местного самоуправления и частных инвесторов была улучшена материальная база для занятий физической культурой и спортом. Строятся новые спортивные объекты, восстанавливаются и обновляются существующие сооружения, оборудуются спортивные площадки. Государственное автономное учреждение "Центр адаптивной физической культуры и спорта Новосибирской области" организует ежегодный "Фестиваль спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья", в рамках которого проводится комплекс мероприятий по различным видам спорта за счет средств областного бюджета.

В планах также оснащение объектов спорта местного значения и мест общественного отдыха необходимым оборудованием для обеспечения доступности регулярных занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Это будет осуществляться за счет средств областного бюджета, выделяемых Министерством в форме субсидий местным бюджетам, а также за счет средств местных бюджетов.

После реализации запланированных мероприятий ожидается решение следующих задач: обеспечение доступности физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, внедрение современных методов адаптивной физической культуры и достижение увеличенных показателей активного участия в занятиях физической культурой для этой категории населения.

Спортивная деятельность организуется в соответствии с государственной программой, предусматривающей создание возможностей для занятий различными видами спорта и физической культурой. Ежегодно на территории Новосибирской области проводится около 60 официальных мероприятий в адаптивном спорте, включая мероприятия в рамках Специальной Олимпиады России, летние и зимние Спартакиады инвалидов НСО.

Образовательные учреждения регулярно проводят набор и обучение специалистов, которые будут составлять основу кадрового обеспечения сферы спорта и физической культуры в области. Задачи государственной программы включают развитие инфраструктуры для занятий физической культурой, повышение мотивации жителей к активному образу

жизни, стимулирование достижения высоких результатов в спорте, а также совершенствование системы подготовки кадров для спортивного резерва.

Далее рассмотрим основные плановые показатели, которых предполагается достичь при реализации госпрограммы:

1. Повышение доли жителей Новосибирской области, которые активно занимаются различными видами спорта и физической культурой в возрасте 3-79 лет, с 26,2% до 43% относительно общего населения области.

2. Увеличение единовременной пропускной способности объектов спортивной инфраструктуры Новосибирской области с 23% до 49%. По состоянию на 2021 г. в рамках реализации государственной программы единовременная пропускная способность всех спортивных объектов на территории области составляла 3722 человек.

3. Рост числа спортсменов Новосибирской области с 311 чел. до 355 чел., которые входят в состав различных спортивных сборных команд страны.

Развитию паралимпийского спорта в НСО уделяется большое внимание, а это, в свою очередь, приносит свои плоды.

В Токио на Летних Паралимпийский играх в 2021 году 2 спортсмена из Новосибирска взяли призовые места в легкой атлетике и фехтовании. Наша команда тогда 4 место в неофициальном медальном зачёте.

В 2022 году в Сочи проводились Международные Летние Паралимпийские Игры и сборная нашего города заняла 4 место в общекомандном зачете среди 78 команд. Новосибирская область была представлена 26 спортсменами в таких видах спорта, как фехтование на колясках, легкая атлетика, тхэквондо, плавание, шахматы. Новосибирцы завоевали 38 медалей в пяти видах спорта из шести, в которых принимали участие на соревнованиях в Сочи, что говорит о высоком уровне развития адаптивного спорта в Новосибирской области.

В заключение, проведенный в статье анализ развития паралимпийского спорта в Новосибирской области показывает, что здесь имеются значительные возможности для самореализации и улучшения качества жизни лиц с ограниченными возможностями. Эти достижения стали результатом активной жизненной позиции, сформированной преимущественно через участие в физической культуре и спорте.

Следовательно, можно заключить, что программы адаптивного спорта, внедренные в Новосибирской области, не только способствуют подготовке сильных спортсменов, но также формируют спортивный резерв. На текущий момент в регионе функционируют шесть государственных спортивных школ, а также аккредитованы федерации в спорте для глухих, слепых, лиц с интеллектуальными нарушениями, а также с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Паралимпийское движение в мировой практике: учебник в 2 т. / С.П. Евсеев, О.Э. Аксенова, В.П. Жиленкова; под общей ред. С.П. Евсеева / Теория и организация адаптивной физической культуры. -Изд. 2-е., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. -С. 86-100.

2. Открытый бюджет Новосибирской области: ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ "РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ" - https://openbudget.mfnso.ru/analitika/gosudarstvennye-programmy/gp-no-razvitie-fizicheskoj-kultury-i-sporta-v-novosibirskoj-oblasti (дата обращения 10.01.2023г.)

3. Пономарчук В.А. Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями / В.А. Пономарчук, Ф.М. Ахмат Салих; ред. Жуков А.Д. / Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. - ЮНЕСКО, 2011.

4. Паралимпийский комитет России: Новосибирская область. Спортивные события - https://paralymp.ru/about/structure/regionalnye-otdeleniya-pkr/novosibirskaya-oblast/ (дата обращения 10.01.2023г.)

УДК 796.4-057.87

СТЕП – АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Коняхина Ксения Владимировна, 3 курс, институт экологической и пищевой биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается степ-аэробика, как одно из самых популярных видов кардиотренировок.

Ключевые слова: степ-аэробика, здоровье, двигательная активность.

Степ-аэробика была создана в 80-х годах прошлого века тренером Джин Миллер в период роста популярности аэробики и фитнеса. Во время восстановления после травмы колена Джин, по совету врача-ортопеда, разрабатывала суставы, ступая на небольшой ящик. Успешная реабилитация натолкнула ее на мысль создать тренировки с использованием ходьбы на возвышенность. Так появилось новое спортивное направление — степ-аэробика, которое очень быстро стало популярным во всём Мире [4].

Занятия с использованием степ-платформы являются одним из видов оздоровительной аэробики и пользуются большой популярностью. Данный вид имеет преимущество в своем многообразии (базовая степ-аэробика (Step-basic), Step-comb, Step advanced, Step-interval, танцевальная степ-аэробика, степ-аэробика с использованием дополнительного инвентаря) и дозировании тренировочных нагрузок посредством темпа музыкального сопровождения [1].

Исследования в области спортивной медицины, выявили закономерную цепочку повышения общего функционального состояния организма занимающихся степ-аэробикой. Исследования показали, что занятия степ-аэробикой могут помочь в профилактике остеопороза и артрита. Также это отличный способ упражнять сердечно-сосудистую систему и сжечь до 500 ккал за 1 час занятия, положительно влияет на общее физическое здоровье при регулярных тренировках. Степ-аэробика комплексно воздействует на организм, упражнения на степ-платформе помогают устранить особо сложные проблемные зоны, которые располагаются на внешней, задней и внутренней поверхности бедер [5].

Итак, степ-аэробика обычно состоит из набора базовых шагов, соединенных в комбинационные связки. Уровень сложности шагов и связок зависит от конкретной цели занятия и уровня подготовленности. Тренировки сопровождаются ритмичной музыкой и проходят в разном темпе. Для занятий используются специальные пластиковые платформы с нескользящей поверхностью, степ-платформы имеют регулируемую высоту, благодаря этому можно увеличить или уменьшить уровень нагрузки [2].

Степ-аэробика делится на несколько видов в зависимости от сложности упражнений и уровня подготовленности занимающихся. Выделяют 4 основных вида тренировок:

1. Step-basics. Предназначен для начинающих и состоит из самых простых движений, используются несложные связки. Это подготовительный уровень, который нужен для адаптации организма к нагрузкам, поэтому прыжки в нем не используются.
2. Step 1. Стандартные занятия для тех, кто уже натренирован. Курс включает шаги средней сложности и минимальное количество прыжков. Длительность и интенсивность тренировки повышается, увеличивается нагрузка.

3. Step 2. Уровень разработан для тех, кто регулярное длительное время занимается степ-аэробикой. Занятия включают сложные комбинации, в том числе много прыжков. Без подготовки к такой нагрузке не стоит приступать.

4. Step-interval. Чередования шагов и прыжков с силовыми упражнениями. Это гибридные занятия, во время которого дается силовая нагрузка на определенную группу мышц и выполняется работа на платформах. Блок состоит из 1–2 силовых упражнений и 1–2 минут работы на степ-платформе [3].

Правила проведения тренировок, нарушение которых недопустимо:

– Исходное положение тела: плечи назад, «спина прямая»; напряжены мышцы живота и ягодиц; стоять на расстояние стопы от степ-платформы.

– Основные правила работы на степ платформе: при подъеме необходимо следить за тем, чтобы пятка не свисала с края платформы; при спуске наступать на носок, затем обязательно на пятку; колени слегка расслаблены, избегать переразгибания в коленном суставе; колено и стопа сонаправлены (в одной плоскости); подниматься на степ легко; контролировать степ-платформу и свое положение по отношению к ней; стараться держать равновесие, запрещён сход вперед степ-платформы.

– Правила инерции: переход от одного шага к другому должен быть максимально комфортным и удобным; не допускаются резкие остановки и смена направлений; не допускаются неудобные подъемы и спуски со степ-платформы; не рекомендуется использовать точки (стоп) в базовых комбинациях [2].

Если соблюдать все рекомендации специалистов, можно получить от фитнес-тренировок со степ-платформой *положительное влияние на организм*:

- Укрепляется сердечно-сосудистая система: такая кардионагрузка хорошо тренирует сердечную мышцу, увеличивая ее в размерах, повышается эластичность сосудов, нормализуется артериальное давление. Органы и ткани организма получают достаточное количество кислорода, улучшается кровообращение.
- Оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, так как суставы лучше омываются суставной жидкостью и к ним поступают необходимые питательные вещества. Большинство мышц после такой тренировки приходят в тонус, и повышается их эластичность. Благодаря сгибательно-разгибательным движениям восстанавливается подвижность.
- Ускоряются обменные процессы в организме.
- Снижается вес. Регулярные занятия степ-аэробикой (более 30 минут) позволяют эффективно сжигать лишние жировые отложения.
- Повышается общая выносливость и улучшается работа дыхательной системы.
- Повышается работоспособность и снимается психоэмоциональное напряжение. [1].

Таким образом, регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся. Ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для позитивного настроения. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, развиваются физические качества, такие как: общая выносливость, силовая выносливость, координационные способности и другие. Позволяет укреплять функциональные системы организма: дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную системы.

Список литературы

1. Бакурадзе Н.С., Степанова М.В. Степ-аэробика в вузе: методические рекомендации/ Н.С. Бакурадзе, М.В. Степанова; Оренбургский гос. ун-т - Оренбург: ОГУ, 2016 –54 с.
2. Горцев, Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. М.: Вече, 2001 – 109 с.
3. Жерносек, А.М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: автореф. дис. канд. пед. наук / А.М. Жерносек; РГУФК. М., 2007 - 24 с.

4. Мезерчук Т. К., И. В. Шарин / 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. 2017 – Москва: МПГУ, 2018. – 73 с.
5. Мякиченко, Е. Аэробная и силовая фитес-тренировка: как добиться наилучшего результата? / Е. Мякиченко // Аэробика: Лето-2000. М., 2000 - 2-6 с.

УДК 615.825.1:616.728.3

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ МЕДИАЛЬНОГО МЕНИСКА

Корнилова Яна Денисовна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Коленный сустав является одним из важных структур опорно-двигательного аппарата. Его травма негативно сказывается на жизнедеятельности человека. Одной из частых причин возникновения данной проблемы является повреждение мениска – структуры, обеспечивающей стабилизацию и амортизацию сустава. В качестве восстановления подвижности коленного сустава применяют лечебную физическую культуру со специальными регламентирующими упражнениями, которые рассмотрены в данной статье.

Ключевые слова: коленный сустав, травма коленного сустава, мениск, повреждение мениска, лечебная физическая культура.

Коленный сустав – сложное сочленение бедренной кости и голени, отвечающее за сгибание, разгибание и вращение колена. Он обладает высокой прочностью и устойчивостью, так как на него постоянно действуют сильные физические нагрузки. Однако, не всегда данный сустав справляется со своими функциями, и иногда способен повреждаться.

Самой распространенной причиной нарушения работы коленного сустава является его травма, вследствие резкого поворота бедра при зафиксированной голени, чрезмерной нагрузки сустава, выполняющего опорную функцию в данный момент или его форсированного движения [1,2].

Повреждение сустава разделяют на несколько степеней. При повреждении 1-ой степени в коленном суставе происходит минимальная утрата силы и объема движений, возможен минимальный отек. При повреждении 2-ой степени наблюдается слабость колена, выраженная боль и чувствительность, отсутствие возможности полностью выпрямить ногу и перевести на нее вес тела. Также, наблюдается слабый отек. При повреждении 3-ей степени наблюдается острая боль в колене, умеренный отек, полный разрыв связок [1].

Одной из структур коленного сустава является мениск – хрящевидное образование, по форме напоминающее полумесяц. Он необходим для стабилизации и амортизации данного сустава. Мениск обеспечивает равномерное распределение нагрузки по поверхности сустава и выступает как внутрисуставной буфер. Если произошло нарушение его целостности, то нарушается и работа коленного сустава [2,3].

Так как на мениск каждый день действуют сильные нагрузки, то именно его повреждение ведет к травме коленного сустава. Происходит это чаще всего при неправильном прыжке, резком повороте туловища в положении стоя на коленях, беге или ходьбе, приседании и вставании, микротравмах. В один из этих моментов мениск, не успевая принять свое изначальное положение, зажимается и пережимается поверхностями коленного сустава [2].

Симптомами повреждения мениска служат боли и отеки сустава, неприятные и болезненные ощущения при сгибании и разгибании колена, образование жидкости в суставной сумке. Для выявления изменений мениска применяют магнитно-резонансную томографию [1].

В качестве лечения поврежденного мениска применяют или операционное вмешательство, или консервативный метод, заключающийся в назначении обезболивающих и противовоспалительных препаратов. Хирургическое вмешательство происходит в случае повреждения сосудистой части мениска, или при его разрыве в районе центральной бессосудистой части. Если же разрыв мениска произошел во внутренней бессосудистой части, или данное повреждение не может быть полностью устранено, тогда операцию не проводят. А в качестве реабилитации применяют лечебную физическую культуру, плавание, гидромассаж. Восстановление после травмы обычно длится до 6 месяцев [2,4].

При повреждении коленного сустава назначается лечебная физическая культура со специальными регламентированными движениями, направленными на ритмичное расслабление и сокращение мышц колена, чтобы улучшить кровообращение, обменные процессы и микроциркуляцию тканей. Лечебная физическая культура способствует реабилитации после повреждения мениска и профилактики атрофии и патологии мышц, а занятия данной физической культурой можно начинать уже после 24 часов с момента обнаружения травмы [1].

Как и все занятия физической культурой, лечебную необходимо выполнять по 3 частям. Первой частью является вводная или же разминка, где постепенно подготавливают организм к физической нагрузке. Сюда входят базовые упражнения для всего тела, а также, изометрическое напряжение мышц бедра и голени. Второй частью является основная, когда выполняются специальные упражнения, связанные с поврежденным коленным суставом. Здесь необходимо выполнять данные упражнения и на нормально функционирующей ноге. Третья часть – заключительная: нагрузка постепенно снижается, обретается двигательный покой. В данной части выполняются упражнения, направленные на расслабление и закрепление лечебного эффекта [5].

Выделяют 3 этапа восстановления работы коленного сустава при повреждении мениска: щадящий (1-4 недели), функциональный (5-8 недель) и тренировочный (9-24 недель). Д.М. Воронин в своей работе приводит следующие примеры упражнений: в 1-ый день ЛФК на протяжении 3-4 раз 5-10 минут необходимы пассивные сбигания/разгибания колена с углом 10˚/70˚, изометрические упражнения, направленные на сокращение четырехглавой мышцы бедра, сгибание и разгибание голеностопного сустава, а также, поднимание и опускание выпрямленной ноги [1,5].

Во 2-3 дни ЛФК дозировка остается неизменной, а к упражнениям добавляется ходьба с костылями. В 4-14 дни ЛФК на протяжении 3-4 раз в день по 10-15 минут необходимо добавить активные движения колена с углом 30˚/60˚, поднимание и опускание поврежденной ноги в положении лежа на боку, медленная ходьба на одном месте и попытки ходьбы по лестнице.

На 2-5 неделе ЛФК дозировка остается, но угол движений колена меняется: активные сгибания/разгибания с 30˚/60˚ до 15˚/90˚; пассивные с 10˚/70˚ до 0˚/100˚. Также, добавляются полуприседания, выпады вперед и прыжки на двух ногах. На 6-8 неделе ЛФК угол активных движений колена становится 0˚/120˚, пассивных – 15˚/90˚; добавляются приседания с фиксацией на пару секунд.

В 3-5 месяцы ЛФК дозировка все еще такая же, углы активных и пассивных движений по 0˚/140˚, добавляется бег трусцой и ходьба с нагрузкой [1].

Ульянов же в своей работе делит реабилитацию после повреждения мениска с помощью лечебной физической культуры на 3 фазы. 1 фаза длится 1-3 недели. В данную фазу необходимы изометрические упражнения, направленные на квадрицепс, ягодицу, мышцы задней поверхности бедра; стимуляция четырехглавой мышцы бедра

нейромышечным способом; разгибание колена здоровой ногой в положении сидя; сгибание колена при помощи полотенца.

2 фаза длится с 3 по 6 неделю. Здесь необходимы подъемы на носки, упражнения на проприорецептивную чувствительность и укрепление ягодичных мышц. 3 фаза длится с 6 по 12 неделю. В данную фазу происходит растягивание мышц задней поверхности бедра и голени, четырехглавой мышцы бедра; полуприседания; различные выпады; упражнения на степе [4].

Таким образом, коленный сустав является одним из самых важных сочленений в организме человека, и любая степень его травмы ведет к осложнению нормальной жизнедеятельности. Нарушение работы данного сустава обычно связано с повреждением мениска, представляющего собой хрящеподобную структуру и выполняющего функцию внутрисуставного буфера, вследствие спортивных или бытовых причин, таких как бег и ходьба, приседание и вставание.

Лечение поврежденного мениска проводится операционным или консервативным методом, а реабилитация осуществляется при помощи лечебной физической культуры, упражнения которой разделяются на 3 этапа или фазы: щадящая, когда на коленный сустав действуют минимальные физические нагрузки в течение первых 3-4 недель; функциональная, когда на сустав действуют умеренные физические нагрузки до 8 недель; тренировочная, когда на данный сустав действуют усиленные физические нагрузки до 6 месяцев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронин Д.М., Воронина Е.Г. Физическая реабилитация при травмах коленного сустава. Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 3. – С. 15-32.
2. Лернер В.Л., Дерябина Г.И., Калмыков С.А. Структура и содержание физической реабилитации танцоров при повреждении мениска. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 2. – С. 114-121.
3. Шумилова Т.С. Физическая реабилитация после травмы мениска у бегунов на средние дистанции. МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ Учредители: ООО" Издательство Молодой ученый". – №. 26. – С. 265-270.
4. Ульянов И.В. Реабилитация пациентов после повреждения мениска. Вестник науки. – 2023. – Т. 2. – №. 1 (58). – С. 303-306.
5. Федулова Д.В. Физическая реабилитация спортсменов после сочетанной травмы передней крестообразной связки и мениска коленного сустава с применением баланс-тренинга для развития проприоцепции: диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук: 14.03. 11 : дис. – б. и. – М., 2020. – 135 с.

УДК:796.034-056.26

ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ (ПРИ ДЦП)

Короткевич Иван Павлович, студент, 2 курс, факультет экономики и управления
Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Целью данного исследования было изучение эффективности комплексного применения дельфинотерапии и последующей реабилитации для восстановления двигательных возможностей рук у детей, больных детским церебральным параличом. Ключевые слова: дельфинотерапия, ДЦП, лечение, реабилитация, упражнения, психоэмоциональный статус детей.

Дельфинотерапия - это форма альтернативной медицины, которая включает в себя совместное взаимодействие между человеком и дельфинами, она часто используется в

качестве метода лечения для различных заболеваний, включая детский церебральный паралич (ДЦП). Однако, эффективность дельфинотерапии при ДЦП остается предметом дискуссии среди специалистов, некоторые исследования показали некоторые положительные результаты, такие как улучшение моторных навыков, когнитивных функций и поведенческих аспектов у детей с ДЦП, другие исследования не подтвердили эти результаты, и существуют опасения относительно безопасности метода из-за возможных рисков, связанных с контактом с животными. Таким образом, необходимо проводить дополнительные исследования, чтобы более точно определить эффективность дельфинотерапии при ДЦП и риски, связанные с этим методом, важно также учитывать индивидуальную ситуацию и особенности каждого конкретного пациента и проводить эту форму терапии только при наличии соответствующих медицинских и этических рекомендаций.

История дельфинотерапии начинается в 1960-х годах, когда один из известных тренеров дельфинов Джордж Харт начал проводить эксперименты со своими подопечными. Он заметил, что дельфины обладают некоторыми особенными характеристиками, которые могут быть полезны для людей с некоторыми заболеваниями.

В 1978 году в Калифорнии был открыт первый центр дельфинотерапии, который специализировался на использовании дельфинов для лечения детей с ограниченными возможностями. С тех пор дельфинотерапия стала популярной по всему миру, привлекая тысячи посетителей ежегодно.

В настоящее время дельфины используются для лечения широкого спектра заболеваний, таких как аутизм, детский церебральный паралич, диабет, депрессия, посттравматический синдром и другие.

Дельфинотерапия - это вид лечебной физкультуры, который включает в себя взаимодействие с дельфинами с целью улучшения физического и психического состояния человека, рассмотрим отличия дельфинотерапии от других видов лечебной физкультуры.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это серьезное заболевание головного мозга, которое может привести к инвалидности у детей, хотя само по себе заболевание не прогрессирует, его клиническое выражение может усугубляться по мере того, как мозг ребенка развивается. По словам О.Н. Гончаренко, одним из основных симптомов ДЦП являются нарушения движения, которые могут влиять на когнитивные и коммуникативные функции, а также на ощущения и речь, у детей с ДЦП могут быть также эмоциональные и психические расстройства [1].

Л.А. Цукурова представила основные понятия, связанные с ДЦП:

Паралич - потеря нормальной мышечной функции из-за повреждения нервной системы.

Спастичность - повышенный тонус мышц, что приводит к застойным явлениям, ограниченности движений и деформациям суставов.

Гипотония - снижение мышечного тонуса, при котором мышцы теряют свою силу и возможность контролируемого движения.

Атаксия - нарушение координации движений из-за несогласованности действия мышц и проблем с равновесием.

Дискинезия - нарушение нормального контроля над мышечными движениями, что приводит к лихорадочным движениям и резким треморам.

Эпилепсия - неврологическое расстройство, которое может сопровождаться неожиданными и непредсказуемыми судорогами.

Диагностика ДЦП - процесс, включающий наблюдение за движениями ребенка, а также проведение медицинских обследований, включающих мониторинг мышечного тонуса и функции мозга.

Лечение ДЦП - включает в себя медикаментозную терапию, физические упражнения, лечебную массаж, физиотерапию, эрготерапию, а при наличии удачно подобранной комбинации - операционное вмешательство [3].

Таким образом, детский церебральный паралич, или ДЦП, является расстройством, связанным с повреждением мозга, который происходит до или во время рождения, а иногда и в первые годы жизни ребенка, это может привести к проблемам с координацией движений, мышечной слабости или спазмам, нарушению речи и другим нарушениям моторной функции. ДЦП может возникнуть из-за многих факторов, таких как инфекции матери во время беременности, гипоксия плода, недоношенность, травмы головы или инсульты. Однако, точные причины иногда остаются неизвестными, лечение ДЦП может включать физическую терапию, лекарства и операции, физическая терапия может помочь уменьшить мышечные спазмы и повысить гибкость, а также улучшить координацию движений и силу мышц. Лекарства могут помочь сократить мышечные судороги и улучшить функцию, а в некоторых случаях операция может быть необходима для улучшения позиции и функции ног и рук.

Л.А. Цукурова пишет, что в настоящее время не существует методов лечения, которые могли бы полностью излечить поврежденный мозг, однако существуют различные методы реабилитации, такие как нейрореабилитация, функциональная ортопедическая хирургия, медикаментозное лечение, физиотерапия и другие методы, которые могут помочь улучшить качество жизни ребенка с ДЦП [3].

Как утверждает О.Н. Гончаренко, дельфинотерапия - это тип альтернативной терапии, который использует взаимодействие с дельфинами для лечения детей и взрослых с различными физическими и психическими нарушениями, включая детский церебральный паралич (ДЦП) [1].

Использование дельфинов - главное отличие дельфинотерапии заключается в том, что она включает в себя взаимодействие с дельфинами, в других видах лечебной физкультуры, таких как физиотерапия или реабилитация, основное внимание уделяется упражнениям, массажу и другим методам без использования животных.

Психотерапевтический аспект – дельфинотерапия также ориентирована на психотерапевтический эффект - взаимодействие с дельфинами может способствовать улучшению настроения, снижению стресса и улучшению эмоционального благополучия пациента, что часто не является основной целью других видов лечебной физкультуры.

Природное окружение - дельфинотерапия проводится в природных условиях, обычно в море или бассейне с морской водой, что создает естественное и расслабляющее окружение, другие виды лечебной физкультуры, как правило, проводятся в клиниках или реабилитационных центрах.

Особенности пациентов - дельфинотерапия часто используется для работы с детьми с аутизмом, синдромом Дауна и другими особыми потребностями, в то время как другие виды лечебной физкультуры могут быть направлены на широкий спектр пациентов с различными состояниями и болезнями.

Специфические методики - в дельфинотерапии могут использоваться специфические методики, такие как, плавание с дельфинами или наблюдение за их движениями, которые могут иметь уникальные преимущества для здоровья и благополучия.

Контроверсии и этические вопросы - дельфинотерапия вызывает некоторые этические вопросы, связанные с условиями содержания дельфинов и их использованием в медицинских целях, это отличается от большинства других видов лечебной физкультуры, которые обычно не связаны с подобными этическими дилеммами.

Таким образом, дельфинотерапия является уникальным и специализированным видом лечебной физкультуры, который базируется на взаимодействии с дельфинами и ориентирован на физическое и психическое благополучие пациентов с особыми потребностями.

Дельфинотерапия может использоваться как часть комплексного лечения для детей с ДЦП, рассмотрим особенности дельфинотерапии при ДЦП: физическая реабилитация - дельфины могут помочь детям с ДЦП улучшить свои двигательные навыки, взаимодействие с дельфинами во время плавания может способствовать развитию баланса, координации и

укреплению мышц; психологическая поддержка - дельфины могут создавать позитивные эмоциональные впечатления у детей, что может помочь справиться с психологическими трудностями, связанными с ДЦП, улучшение настроения и уменьшение стресса могут быть важными аспектами психологической поддержки; сенсорная стимуляция - взаимодействие с дельфинами может предоставить сенсорную стимуляцию детям с ДЦП, это может помочь развивать тактильные и вестибулярные ощущения, что способствует улучшению чувства равновесия и пространственной ориентации. мотивация и уверенность - успехи в дельфинотерапии могут повысить мотивацию детей и укрепить их уверенность в своих способностях, это может оказать положительное влияние на их мотивацию для занятий реабилитацией и физической терапией; индивидуальный подход - дельфинотерапия может быть адаптирована к индивидуальным потребностям каждого ребенка с ДЦП, это позволяет создать персонализированную программу, учитывая особенности и уровень функциональности каждого пациента; этические вопросы - следует учитывать этические аспекты, связанные с использованием дельфинов в медицинских целях, важно, чтобы дельфины находились в условиях, учитывающих их благополучие, и что взаимодействие с ними происходило в рамках этичных стандартов.

Таким образом, дельфинотерапия не является единственным методом лечения ДЦП и должна применяться в сочетании с другими методами реабилитации и лечения, разработанными медицинскими специалистами.

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы: идея использования дельфинов в медицинских целях возникла в середине 20-го века, в 1960-х годах американский нейробиолог и психолог Джон Лили начал исследования, связанные с воздействием дельфинов на человека, эти исследования привели к развитию дельфинотерапии как специализированного метода реабилитации и психотерапии.

Основное отличие дельфинотерапии заключается в использовании дельфинов в лечебных целях, в то время как другие виды лечебной физкультуры, такие как физиотерапия и реабилитация, обычно основаны на упражнениях, массаже и физических методах без привлечения животных; дельфинотерапия ориентирована не только на физическую реабилитацию, но и на психологическую поддержку и психотерапевтический эффект, взаимодействие с дельфинами может помочь справиться с эмоциональными проблемами и стрессом; дельфинотерапия проводится в природных условиях, как правило, в море или бассейне с морской водой, что создает естественное и расслабляющее окружение, другие методы лечебной физкультуры могут проводиться в клиниках и реабилитационных центрах; дельфинотерапия может включать в себя уникальные методики, такие как плавание с дельфинами и наблюдение за их движениями, что не характерно для других видов лечебной физкультуры; дельфинотерапия часто используется для детей с особыми потребностями, такими как ДЦП, аутизм и синдром Дауна (солнечные люди), в то время как другие виды лечебной физкультуры могут быть направлены на широкий спектр пациентов.

Особенности дельфинотерапии при ДЦП характеризуются тем, что дельфинотерапия может помочь детям с ДЦП улучшить двигательные навыки, координацию и мышечный тонус; взаимодействие с дельфинами может улучшить настроение и снизить стресс у детей с ДЦП; дельфинотерапия может предоставить сенсорную стимуляцию, улучшая тактильные и вестибулярные ощущения; программа дельфинотерапии адаптируется к индивидуальным потребностям каждого ребенка с ДЦП; дельфинотерапия должна проводиться под надлежащим наблюдением и соблюдением этических стандартов, а также быть частью комплексного лечения ДЦП, разработанного медицинскими специалистами.

Рассмотрим несколько ключевых теоретических понятий и идей, связанных с дельфинотерапией при ДЦП, которые описывает О.Н. Гончаренко.

Двигательные упражнения: дельфинотерапия при ДЦП обычно включает в себя дополнительные двигательные упражнения, которые помогают улучшить функцию мышц и координацию детей с ДЦП, дельфины благотворно влияют на мышечный тонус,

способствуют релаксации мышц, улучшают общее физическое состояние пациента, что может облегчить проведение физиотерапии.

Интерактивный подход: одной из основных идей дельфинотерапии является взаимодействие между пациентом и дельфином, дельфины, считается, что неравнодушны и доброжелательны, и реагируют на контакт с людьми позитивно, взаимодействие может быть различным - от простых игр до выполнения специальных упражнений, это может помочь повысить уверенность в себе и мотивацию у пациентов, что может способствовать лучшей адаптации к их состоянию.

Сенсорная стимуляция: дельфины особенно чувствительны к всяким изменениям в окружающей среде, особенно к звукам и движениям, во время дельфинотерапии, пациент может получить различные формы стимуляции от воды, движения дельфинов, звуков и даже запахов, что может помочь высвободить эндорфины, серотонин и другие нейромедиаторы, которые могут способствовать уменьшению стресса, а также улучшению настроения и общего благополучия пациента.

Обмен опытом: дельфинотерапия может предоставлять возможность родителям и семьям детей с ДЦП для обмена опытом и взаимной поддержки, что может сделать опыт более благоприятным для всех участников.

Подход к обществу: занятия с дельфинами улучшают академические и социальные результаты детей и дает им возможность взаимодействовать со сверстниками, волонтерами и специалистами, такой подход может помочь улучшить качество жизни пациента и снизить социальную изоляцию.

Дельфинотерапия - это метод лечения и реабилитации, который использует взаимодействие с дельфинами для улучшения физического и психологического состояния людей с различными заболеваниями, включая детский церебральный паралич (ДЦП), дельфины считаются дружелюбными и интеллектуальными животными, и их присутствие может оказать положительное воздействие на пациентов.

Некоторые виды лечебной физкультуры, которые могут быть рекомендованы детям с ДЦП, включают в себя:

Упражнения для укрепления мышц, такие упражнения помогают повысить силу мышц и улучшить контроль над движениями, например, упражнения на гантели, резиновые ленты, мячи и другие инструменты.

Упражнения для гибкости, для улучшения гибкости и амплитуды движений могут использоваться несколько специальных упражнений, включая растяжки, тракции, приседания и упражнения на пресс.

Упражнения для координации, такие упражнения помогают улучшить координацию движений, баланс и ориентацию в пространстве, некоторые из них включают в себя хождение вдоль линии, бег с препятствиями, игры с ловлей мяча и упражнения с попеременным расслаблением и напряжением мышц.

Водные процедуры, такие, как плавание и гидротерапия, могут быть полезны для улучшения движений, так как вода помогает уменьшить гравитационную нагрузку на тело и снизить напряжение мышц, что помогает сделать движения более плавными.

Преимущества дельфинотерапии при ДЦП могут включать: мотивацию и стимуляцию для пациентов, так как взаимодействие с дельфинами может быть приятным и мотивирующим опытом; улучшение физических навыков и координации движений через упражнения в воде под руководством специалистов; повышение самооценки и уверенности в себе.

Список литературы

1. Гончаренко О.Н. Отношение детей к общению с животными / О.Н. Гончаренко, К.А. Сидорова, Е.П. Краснолобова // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами». – 2020. - С. 46-49.

2. Отинов М.Д. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДЕЛЬФИНОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСЕ С ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫРАЖЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ. Таврический медико-биологический вестник. 2021. №1. С.22-30.
3. Цукурова Л.А. Нейропротективное действие дельфинотерапии как эффект влияния на серотонинергическую модулирующую систему мозга у детей с аутизмом // Медицинский алфавит. 2019. №1. - С. 75-76.

УДК: 798:61

ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Корытова Татьяна Константиновна
1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна - научный руководитель, старший преподаватель.
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье было рассмотрено влияния занятий конным спортом на здоровье человека.

Ключевые слова: конный спорт, мышцы человека, биомеханика.

Верховая езда - уникальная дисциплина, которая оказывает разностороннее воздействие на организм всадника: определенные суставы должны быть мобильными, тогда как некоторые группы мышц должны быть расслабленными, а другие работают для поддержания осанки. Эти явления рассматриваются биомеханикой– наукой о функционировании тела в движении, основывающейся на принципах механики. Она крайне важна для верховой езды, в которой две биомеханические системы сходятся вместе и воздействуют друг на друга [1].

С точки зрения биомеханики, уникальность воздействия верховой езды на организм человека заключается в том, что колебания спины лошади идут в трёх взаимно перпендикулярных плоскостях (влево-вправо, вперёд-назад и вниз- вверх), причём животное передаёт человеку более ста двигательных импульсов в минуту. Эти колебания вызывают поочерёдное рефлекторное напряжение и расслабление практически всех групп мышц человека, что способствует гармоничному физическому развитию и обеспечивает массаж внутренних
органов. Сидя на лошади и двигаясь вместе с ней, всадник инстинктивно стремится сохранить равновесие. Множественные ритмические толчки заставляют работать мышцы корпуса человека, которые обычно редко напрягаются. Так формируется мышечный корсет, обеспечивающий поддержку позвоночника [4].

Правильная посадка в седле обусловлена поддержанием необходимого расположения центра тяжести. Это состояние равновесия является результатом анализа информации на уровне ЦНС по трём путям: от глаз вместе с анализом поля зрения; от вестибулярного аппарата; от мышц тела. Когда всадник сидит на лошади, его тело вступает во взаимодействие с мощными силами, производимыми ее движениями. Естественные движения и баланс лошади не позволяют ей нести человека в равновесии и в оптимальном для этого положении, а чтобы перенаправить несбалансированные силы, производимые движениями лошади, всаднику необходима определенная физическая подготовка. Правильное положение всадника в седле способствует активному развитию прямой мышцы бедра и икроножной мышцы. Они участвуют в формировании основного рельефа ноги. Верховая езда развивает внутренние мышцы бедра, которые мало активируются в других видах спорта: гребешковую, подвздошно-поясничную и тонкую. Правильная посадка в седле

обусловлена взаимодействием тех частей тела всадника, которые должны подстраиваться под такт лошадь, и тех, которые должны контролировать равновесие. При этом складывается совокупность слаженных движений, позволяющих всей системе эффективно работать: одни части тела сдерживают, позволяя другим сопровождать, и наоборот. В этом заключается совершенство правильной биомеханики всадника. При посадке на лошади большинство суставов находится с физиологической точки зрения в своем среднем положении. Мышцы не подвергаются длительному сокращению, напротив, здесь требуется высоко координированное взаимодействие мышц всего организма. Корпус, приспосабливаясь к ситуации, выполняет стабилизирующую работу, конечности быстрее реагируют, осуществляя тончайшее воздействие на лошадь [5].

Правила техники выполнения «посадки»(положение) всадника при аллюрах (движениях) лошади:

1. Шаг. Когда лошадь идет шагом, не следует плотно прижимать бедра к седлу; на таком ровном и спокойном аллюре достаточно тяжести тела и равновесия, чтобы посадка была уверенная и прочная, на шагу всадник предоставляет лошади полную свободу и отдает повод, чтобы она могла, вытянув шею, сама разбирать дорогу и своеобразным качанием шеи в стороны помогать большему размаху шага. Когда лошадь идет шагом, пульс всадника поднимается до 100–110 ударов в минуту. Но при этом в сердечной мышце не происходят серьезные органические изменения, как от бега или аэробики. В это время всадник не прикладывает усилий для движения в такт лошади, а отвечает на двигательный импульс. Лошадь дает нам от 90 до 110 таких импульсов в минуту [3].
2. Рысь. Когда лошадь начинает движение рысью, она опирается на левую переднюю и правую заднюю ноги, вся масса ее при этом чуть заметно качается на этих двух ногах. Всадник в этот момент фиксировано сидит в седле. В следующий момент лошадь ступает на правую диагональ, то есть на правую переднюю и левую заднюю ноги всадник, вследствие удара копыт о землю, отделяется от седла. Момент приподнимания на седле большинством ездоков определяется инстинктивно. При рыси работают квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра), а с ними икры и стопы. Ноги работают как пружины в такт движениям лошади. Чтобы пружинить, приходится включать и ягодичные мышцы, мышцы – стабилизаторы корпуса.
3. Галоп. На галопе шея, помогая работе спины, раскачивается в темпе галопа, и всадник должен следить за этим движениями рук. Во время галопа, состоящего из ряда прыжков, всадник садится, опускаясь несколько назад, глубоко в седло. Таз при этом должен плотно прилегать к седлу, не прыгать на нем, а мягко скользить.

В процессе выполнения аллюров у всадника задействованы все группы мышц: ног и ягодиц, спины и пресса, рук и плеч, шеи и головы, внутренние и поперечные мышцы живота. Их одновременное сокращение обеспечивает правильную посадку в седле. При этом всадник должен грамотно подавать команды лошади и визуализировать всю программу выступления, что положительно влияет на мозговую активность спортсмена. Это положительно сказывается на мозговой активности спортсмена. Кроме того верховая езда является сложно координированным видом деятельности, что приводит к тренировке не только вестибулярного аппарата, но и развитию ловкости.

Немаловажная часть верховой езды — использование рук. Пальцы и кисти должны быть очень сильными, но в то же время мягкими для управления челюстью лошади. Помимо мышц пальцев и кистей развиваются бицепсы и трицепсы, так как в процесс управления включается вся рука, в том числе и плечевые суставы. При правильной посадке центр тяжести распределяется между седалищем и бёдрами (в седле), и ступнями (в стременах). Мышцы спины лошади, которая двигается плавным шагом, оказывают массирующее воздействие на наездника, мягко разогревают его ноги и органы малого таза, увеличивая кровоток в конечностях. «Даже когда лошадь идет медленным шагом, у человека работает много скрытых мышц, которые сложно задействовать при обычных физических упражнениях». Кроме того, шаг поддерживает работу внутренних органов, а также

стимулирует работу печени и пищеварительные процессы. Практика этой дисциплины сжигает много калорий, подтягивает формы тела и усиливает обмен веществ.

Таким образом мы можем сказать, что занятие конным спортом положительно влияет на организм: улучшение обмена веществ в тканях и органах; усиливается лимфодренаж за счёт колебательных движений; воздействует на сердечно-сосудистую систему(отличная кардионагрузка); стимулирует работу внутренних желёз и органов, предотвращая заболевания половой системы у женщин и мужчин; профилактика заболеваний органов зрения; тренировка вестибулярного аппарата.

Список литературы

1. БИОМЕХАНИКА ВСАДНИКА / [Электронный ресурс] // Дзен Статьи : [сайт]. — URL: https://dzen.ru/a/Xrv2jhxZ_FRlpouR (дата обращения: 14.04.2024).
2. Верховая езда. Влияние верховой езды на здоровье / [Электронный ресурс] // Спорт Уик-Энд : [сайт]. — URL: https://www.sport-weekend.com/verhovaja-ezda-vlijanie-verhovoj-ezdy-na-zdorove.htm (дата обращения: 14.04.2024).
3. Зазулина Евгения Викторовна, Титова Елена Романовна ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Достижения науки и образования. 2024. №2 (93). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-konnogo-sporta-na-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 14.04.2024).
4. Коновальчук В.Н., Пополитов Р.А., Архангельская Е.В. Биомеханические основы иппотерапии // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2010. №2 (62). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biomehanicheskie-osnovy-ippoterapii (дата обращения: 17.04.2024).
5. Кулигина Мария Влияние верховой езды на организм человека : специальность 36.05.01 «Биология» : Автореферат на соискание доктора ветеринаринарных наук / Кулигина Мария ; Рязанская школа №21. — Рязань, 2022. — 33 с.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СПРАВЕДЛИВОСТИ В ФИЛОСОФИИ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Кот К.
Научный руководитель: д-р филос. наук, Барбашина Эвелина Владимировна
Новосибирский государственный медицинский университет

Актуальность. Понимание справедливости, стремление к ней в личной жизни, и в жизни социума является одной из значимых потребностей человечества на протяжении всей истории. Вопрос о справедливом устройстве общества является одним из основных и для философской мысли Древней Греции. Дискуссии о справедливости условно следует разделить на две основные линии: справедливость как благо, справедливость как реализация права. Однако проблема заключается в том, что «благо» понимается по-разному. Обращение и анализ понимания справедливости в Древней Греции является важным шагом для выработки и конкретизации понимания справедливости в современности.

Цель исследования. Целью данной работы является анализ древнегреческих представлений о справедливости в контексте современности. Задачи исследования: анализ воззрений древнегреческих философов по проблеме справедливости; выявление общего и особенного; определение степени влияния представлений о справедливости мыслителей Древней Греции на современные.

Материал и методы. Исследование проведено на основе анализа рассуждений о справедливости древнегреческих философов, таких как Пифагор, Сократ, Платон, Аристотель, и современных теорий справедливости (Дж Ролз, М. Нассбаум). Методы: метод

историко-философской реконструкции, герменевтический анализ, опрос и сравнительно-исторический метод.

Результаты и их обсуждение.

Анализ трудов древнегреческих мыслителей, их комментаторов, современных исследователей показал, что основными вариантами понимания справедливости были: воздаяние равным (Пифагор); соответствие мировому порядку, космосу, гармонии (Гераклит), соответствие природному началу (Демокрит), соответствие благу, божественным законам и знанию об этом (Сократ).

Пифагор был одним из первых, чьи взгляды о справедливости сохранились и дошли до современности. Онтологическим основанием всего существующего является число, взаимосоответствие между числами. В соответствии с числовым основанием мира, Пифагор рассматривал проблему справедливости. Между существующим в мире есть числовые взаимоотношения, причем более высокий уровень взаимоотношений между людьми, событиями и процессами основывается на правильных соотношениях, на «надлежащей мере». Пифагор сформулировали важный принцип взаимоотношений между людьми: жизнь людей в обществе должна соответствовать представлениям о справедливости, а справедливое состоит в воздаянии другому равным.

Данное положение является более общей формулировкой принципа, известного с древних времен, — «око за око». Его суть заключается в идее уравновешивания, в том числе равенство должно проявляться как правовое равенство. Основа справедливости — Боги и космос. Соответственно, государство, законы, правосудие должны основываться на этом.

Актуальным в современности являются взгляды Пифагора о том, что взаимоотношения между людьми должны основываться на справедливости. Принцип «воздаяния равным» сохранился частично и преимущественно в сфере обыденных взаимоотношений.

Гераклит, как и большинство древнегреческих мыслителей, соотносил понимание справедливости с соответствием мировому порядку, космосу. События и процессы, происходящие в обществе, должны быть взаимосвязаны со скрытой гармонией мироустроения. Предельным основанием мира, по мнению Гераклита, является огонь. Всеобщая закономерность, логос мира проявляется через огонь. А справедливость в мире заключается в том, чтобы соответствовать логосу, Божественному миропорядку, природе. Следует отметить, что разумность и справедливость происходящего в мире, государстве определяется Гераклитом в сравнении с тем, что уже есть, то есть через соответствие.

Для развития дальнейших представлений о справедливости значимыми оказались следующие идеи, высказанные Гераклитом: основанием справедливости выступает уже существующий мировой порядок; представление о справедливости, справедливом устройстве государства, справедливых законах укоренены в высшей справедливости; началом права и законов является нечто разумное и упорядоченное. Применительно к современным воззрениям актуальным является третий тезис о том, что основанием права, законов является разумное основание.

Тема справедливости также разрабатывалась Демокритом. Критерием справедливости, справедливого общества и закона является их соответствие природе, началу, истоку. Справедливым является то, что соответствует своему истоку. То, что не соответствует, является «искусственным и несправедливым, соответственно образовано не по природе, а по мнению». Следовательно, государство и его законы, образованные «не по природе», являются несправедливыми. Разделение на справедливое (по природе) и несправедливое (по мнению) есть вариант более общего разделения на знание (истину) и мнение (заблуждение).

В отличие от предшественников, Протагор считал, что мерой справедливости, или ее истоком, является человеческое, а не Божественное. Его известное выражение о том, что «человек есть мера всех вещей, существующих, что они существуют и несуществующих, что они не существуют». Согласно Протагору, справедливое государство, справедливые законы

предполагают участие и сопричастность людей. Государство и законы — это не свидетельство реализации божественно предустановленного миропорядка, а есть «деяние рук человеческих». Более того, именно в этом проявляется высший статус человека, его обожествление. Человек по своей природе, т. е. изначально по своей сущности, приобщен, причастен к справедливости.

Одним из тезисов, определяющих позицию софистов, является знаменитое высказывание Протагора: «Человек есть мера всех вещей». Этими словами возвеличивается роль человека в устроении справедливого государства. Его обязательным условием является сопричастность каждого человека к справедливости, рассудительности и благочестию. Государство есть символ человека, и то, что выделяет его среди всех существующих, приближает к Божественному. Однако основой государства является именно человек, изначальное величие человека.

Поиски основ и сущности справедливости были продолжены Сократом. Как и у других мыслителей, его представления о справедливости соотносились с его философскими учением, с его пониманием основ мироустройства. Согласно Сократу, основанием справедливости являются высшие «наисправедливейшие» Божественные законы. Обязательное условие приобщения к ним — знание: «Он утверждал, что справедливость и всякая другая добродетель состоит в знании, и что справедливое и все то, что совершается посредством добродетели, есть нравственно-прекрасное, что, таким образом, знающие нравственно-прекрасное не предпочтут ему ничего иного, а незнающие не произведут его …очевидно, справедливость и всякая другая добродетель есть знание».

Сократ формулирует два основания справедливости: объективное и субъективное. Объективное основание — это Божественные законы, устроение космоса. Законы общества и его представление о справедливости производятся от объективного, всеобщего основания и по своей сути являются субъективными. Однако приобщение к объективной справедливости возможно, только если человек знает, что такое справедливость, справедливые законы, добродетель и нравственность.

Сократ считал, что всякая добродетель, все способности людей проистекают из знания. Чтобы государство стало справедливым, а его жители — добропорядочными гражданами, необходимо учиться и стремиться знать. Знать, что такое справедливое государство и что такое добропорядочный гражданин. Важно, что это связано не только с реализацией собственных интересов, но и с благом государства. Тот, кто знает, что такое справедливый закон, будет действовать в соответствии с этими знаниями. Правильным является то, что способствует благу. Знание есть путь к реализации трех добродетелей: справедливости, умеренности и мужества. Подлинный властелин, т. е. правитель государства, должен быть знающим, мыслящим, думающим и добродетельным.

Наиболее значимым для дальнейших представлений о справедливости является теория справедливости Платона, которая разрабатывалась в рамках теории идеального государства. Справедливое государство, справедливые законы понимаются Платоном как реализация «идей», как их максимально полное и точное воспроизводство, как воплощение в земной жизни и в правовом устройстве государства. Высшая цель государства — реализация справедливости, точнее «идеи справедливости».

В справедливом государстве каждый занимается тем, к чему он предрасположен изначально, по своей природе. Справедливость и правильное государственное устройство Платон связывает со структурой души, которая включает три части: разумная, волевая, чувственная. Каждой из частей души соответствует добродетель: мудрость (разумная часть), мужество (волевая), умеренность (чувственная). Три добродетели конституируют

Платон в соответствии с теорией двух миров рассматривал справедливость, как одну из добродетелей, посредством которых можно приблизиться к Благу, счастью. Достижение справедливости возможно в государстве посредством законов и через соответствие каждого гражданина своей природе. Справедливость является интегрирующей добродетелью, «слаженность души» В отличие от Платона Аристотель связывал справедливость с

исполнением законов для совершенства гражданина и общества, то есть рассматривал ее как отношение. Он выделял два вида справедливости: уравнивающая (a=b) и распределительная, они осуществляется по принципу «равным – равное, а неравным – не равное», также справедливость общую и частную.

Выводы. Понимание справедливости, разработанное в трудах древнегреческих философов, оказало большое влияние на дальнейшее развитие взглядов и поисков ответа на вопрос о том, что такое справедливость. Наиболее значимыми оказались следующие идеи: справедливость, справедливые законы основываются на разумном (рациональном) основании; справедливость должна соотносится с благом (общественным благом); реализация справедливости осуществляется в государстве по отношению ко всем гражданам.

Список литературы

1. Платон. Собрание сочинений: в 4 т. Т. 3. Государство / общ. ред. А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи. М.: Мысль, 1994. 654 с.
2. Антология мировой философии. В 4 т. Т. 2: Европейская философия от эпохи Возрождения по эпоху Просвещения / ред.-сост. и авт. вступ. ст. В. В. Соколов. — Москва: Мысль, 1970. — 776 с.
3. Декарт, Р. Соч.: в 2 т. Т. 2 / Р. Декарт; сост. и ред. В. В. Соколов. — Москва: Мысль, 1994. — 632 с.
4. Макинтайр А. После добродетели. Исследования теории морали. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 384 с.

УДК613,2:547-32:796

ВОЗДЕЙСТВИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Кренева Виктория Геннадьевна
Институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной работе представлена краткая информация о таком веществе как креатин, описаны его положительные и отрицательные стороны, а также описано его основное действие.

Ключевые слова: креатин, человек, добавка, мышцы, кислота, элемент, липопротеины низкой плотности (ЛПНП), липопротеины высокой плотности (ЛПВП), кислотно-щелочное равновесие (КЩР).

Креатин - азотсодержащая карбоновая кислота, незаменимое естественный элемент, которое содержится в мышечной и нервной ткани человека и используется для энергетического обмена, мышечного движения и в принципе, всей жизни. В организме человека содержится около 100-140 г этого вещества [1]. Дефицит данного элемента связан с рядом физических и интеллектуальных расстройств.

Поступает в организм при употреблении мяса, рыбы и других продуктов животного происхождения, кроме того, производится в виде пищевой добавки, а также синтезируется организмом из 3-х аминокислот: глицин, аргинин и метионин. Данное вещество используется организмом в качестве источника питания мышечной ткани [3].

У людей ферменты, используемые для синтеза креатина, локализуются в таких органах, как печень, поджелудочная железа и почки, а далее транспортируется кровью в мышцы. Около 95% общего откладывается в тканях скелетной мускулатуры, 5% - в сердце, мозге и яичках. По мере повышения физической нагрузки расход креатина возрастает. Запасы должны восполняться соблюдением диеты или путем природного производства

организмом. Общее содержание креатина в организме состоит непосредственно из креатина в свободной форме и в форме фосфокреатина, характеризующим условием производства энергии в мышцах. Обобщая выше сказанное, креатин приводит к восстановлению молекул АТФ, которые необходимы с целью обеспечения организма энергией [3].

Основной механизм, который обеспечивает результативность воздействия креатина на мышцы - сохранение изначальной структуры вещества при его всасывании из желудка. Уже в нем креатин может превращаться в креатинин, что выводится вместе с мочой.

Резервы креатина восполняются с быстротой 2 г в день как результат биосинтеза, а также поступления его из пищевых продуктов [1]. Повышение поступления креатина в виде добавок подавляет его биосинтез в организме, а также ведет к увеличению запасов в мышцах.

Применение креатина увеличивает характеристики взрывной и абсолютной силы, мышечной выносливости. Ниже представлены положительные свойства креатина:

– увеличивает силу и выносливость, вместе с силовыми тренировками повышает мышечную массу;

– способствует восстановлению уже после занятия;

– содействует профилактике травм;

– помогает улучшить когнитивные функции у пожилых людей;

– способен стимулировать регенерации после сотрясения мозга либо черепно-мозговой травмы;

– способен посодействовать уменьшению показателей сахара в крови;

– хорошо усваивается в желудке;

– не обладает побочными эффектами при применении добавки (если использовать в умеренных дозах);

- имеет антидепрессивный эффект;

-уменьшает утомляемость, но при этом способствует повысить производительность мозга;

- снижает уровень общего холестерина, а также ЛПНП, без влияния на ЛПНП и ЛПВП;

- характеризуется противоопухолевой активностью;

- способствует экспрессии коллагена и проколлагена в комплексе с коэнзимом Q10;

- кроме того, имеет противовоспалительное действие и др.

Способствует повышению умственных характеристик, оказывает нейропротекторное действие при неврологических заболеваниях. Позволяет уменьшению рисков развития атеросклероза. Обнаружено его противораковое действие при некоторых видах опухолей [2].

Креатин применяется как компонент для спортивного питания. На сегодняшний день обладает большим спросом за счет того, что он обеспечивает стремительное увеличение мускулатуры, силы, выносливости. Данный эффект связан с тем, что креатин считается осмотически активным веществом, способствуя задержке жидкости внутри клеток. Связываясь с водой по мере абсорбции в мышечные клетки, приводя к тому, что больший объем воды поступает в миоциты. Приобретенный вес частично теряется после прекращения приема креатина.

Найдено несколько побочных эффектов креатина. Наиболее аргументированы результаты, связанные с задержкой воды. Данное проявление проявляется практически у всех, кто потребляет креатин, но задержка воды особо не наносит ущерб организму, и возникает в качестве компенсаторной реакции.

Осмотическая активность приводит к переходу жидкой части крови в мышцы, приводя в некоторой степени к обезвоживанию, при этом нарушаются обменные процессы, терморегуляция, КЩР и др. Это устанавливает необходимость в потреблении достаточного количества жидкости. Употребление значительного количества воды, приводит к нормализации электролитного баланса, предотвращению других побочных эффектов креатина.

Следующим по частоте проявления является желудочно-кишечный дистресс, который проявляется болью в животе, тошнотой, диареей. Наиболее часто данное явление возникает, когда применяют большие дозы креатина. В желудке обнаруживают его медленнорастворимые частицы. Кроме этого, проблемы с ЖКТ могут быть связаны с плохой очисткой креатина. Для того, чтобы предотвратить данные явления, существуют капсулированные, жидкие и микронизированные формы.

Также могут возникать мышечные спазмы вследствие нарушений электролитного баланса и дегидратации. Судороги могут возникать из-за увеличения мышечной силы.

Акне появляются очень редко и это происходит за счет увеличения тестостерона. Поражения печени развиваются в 2-5% случаев приема самых разнообразных лекарств. Описан случай поражения печени у больного, длительно принимающего аллопуринол и креатин, но после прекращения приема пациент пошел на поправку.

Главный побочный эффект от приема креатиновых добавок - увеличение массы тела. Как таковых побочных эффектов и противопоказаний к назначению креатиновых добавок немного, а, следовательно, прием креатина при заболеваниях нервной системы, сердечно-сосудистой системы, нарушениях обменных процессов в организме человека можно считать безопасным [2].

Для достижения наилучшего эффекта креатин рекомендуют принимать с соком (быстрые углеводы), чтобы улучшить его транспорт и усвоение в организме за счет глюкозы. Принимать креатин можно в любое время, однако большая эффективность от его употребления наблюдается после тренировки [4].

Обобщая все выше сказанное, можно сделать вывод, что применение креатина по большей части носит положительный характер, возможны лишь незначительные побочные эффекты. Организм самостоятельно производит креатин, но в комплексе с добавками обеспечивает увеличение характеристик взрывной и абсолютной силы, мышечной выносливости. Люди, занимающиеся спортом, применяют креатин в виде пищевых добавок, опираясь на его главные положительные характеристики (позволяет увеличить мускулатуру, силу и т.д.).

Список литературы:

1. Назаренко, А. С. Основы спортивной нутрициологии: учебное пособие / А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. -
2. Амосова, Т. А. Оценка безопасности применения креатина / Т. А. Амосова, М. М. Громов, Д. С. Савельев // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения: Сборник научных трудов. Том Часть II. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2018. – С. 368-371.
3. Шахристова, Е. В. Лекции по биохимии для студентов лечебного и педиатрического факультетов: учебное пособие / Е. В. Шахристова, Е. А. Степовая, О. Л. Носарева. — Томск: СибГМУ, 2022. — 285 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/283445 (дата обращения: 04.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Крейдер Р.Б., Кальман Д.С., Антонио Дж., Зигенфусс Т.Н., Уайлдман Р., Коллинз Р., Кэндоу Д.Г., Кляйнер С.М., Альмада А.Л., Лопес Х.Л. Позиция Международного общества спортивного питания: безопасность и эффективность добавок креатина в физических упражнениях, спорте и медицине. J Int Soc Sports Nutrition. 2017.

УДК 616. 391:577.161.21(571.1/5)

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА D ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СИБИРИ

Кривенко Екатерина Евгеньевна
Институт ветеринарной медицины и биотехнологии, 4 курс
научный руководитель, старший преподаватель Подковырова Татьяна Александровна
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы последствия недостатка витамина D для жителей Сибири, а также способы предотвращения его развития и методы лечения.

Ключевые слова: витамин D, кальций, рост, фосфор, солнечный свет, желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), хроническая болезнь почек (ХБП).

Витамин D – незаменимый жирорастворимый витамин, уникален, поскольку организм не только получает его из пищевых источников, но и синтезирует его под воздействием солнечного света. Двумя основными формами витамина D являются D2, эргокальциферол, и D3, холекальциферол. Эргокальциферол можно получить из растительных источников, тогда как холекальциферол можно получить из продуктов животного происхождения и под воздействием солнечного света [4].

Одним из основных факторов, определяющих выраженность дефицита витамина D в Сибири, является географическое положение: известно, что географическая широта сопряжена с уровнем инсоляции и возможностью образования витамина D в коже только в определенные месяцы. Также не каждый может получать достаточное количество витамина через пищевые источники. К тому же надо помнить, что пища, богатая витамином D, также богата и холестерином, который оказывает негативное влияние на наши сосуды. В связи с возникшими условиями, мы наблюдаем глобальный дефицит витамина D, который широко распространен во всех слоях населения Сибири.

Согласно исследованиям, проведенные в Омской области, было выявлено, что обеспеченность витамином D, показал его достаточный уровень у небольшой части населения - 25,8%, в то время как $^{3}/_{4}$ обследованной популяции демонстрировали гиповитаминоз D разной степени выраженности. Медианное значение концентрации 25(OH)D находилось в диапазоне недостаточности (22,2 нг/мл). Также были выявлены сезонные отличия в обеспеченности витамином D, характеризующиеся дефицитным состоянием с января по июнь и состоянием недостаточности с июля по декабрь. В осенние месяцы регистрируется самая высокая за весь год концентрация витамина D в сыворотке крови, однако и она не достигает оптимального уровня, что опять же указывает на необходимость круглогодичного приема витамина D в форме монопрепаратов или в составе витаминных комплексов [1].

Наиболее распространен дефицит витамина D для групп лиц пожилого возраста (старше 50 лет), а также при некоторых заболеваниях витамин D практически не усваивается. У молодых людей со светлой кожей витамин D от солнечного света вырабатывается намного лучше, чем у темнокожих.

В Новосибирской области насчитывалось 67% жителей с дефицитом витамина D, в Томске – 74%, в Новокузнецке – 72%.

Основными признаками недостатка витамина D у жителей Сибири отмечали, нарушение развития и роста костей. Так как основная его роль заключается в регулировании гомеостаза кальция в сочетании с гормоном паращитовидной железы. Витамин D усиливает кишечную абсорбцию кальция в тонкой кишке. Без витамина D усваивается лишь 10–15 % поступающего с пищей кальция и около 60 % фосфора. В присутствии витамина D эффективность кишечного всасывания кальция и фосфора увеличивается до 30–40 % и 80 % соответственно [5].

К ранним признакам гиповитаминоза D у детей, родившихся в Сибири, относят нарушение скорости зарастания родничков, задержка прорезывания зубов. Недостаточная минерализация костной ткани и усиление в ней процессов мобилизации кальция приводят к развитию рахита, при котором поражаются кости черепа, деформируются трубчатые кости ног (х-образные или о-образные голени). Грудная клетка вместе с грудиной при рахите выступает вперед (килевидная, птичья грудная клетка). Недостаток кальция приводит к снижению тонуса мышц, что проявляется у детей увеличением и выпячиванием живота [2].

У взрослых гиповитаминоз D проявляется остеомаляцией, у женщин во время беременности при гиповитаминозе увеличивается поражение зубов кариесом, в крови увеличивается активность щелочной фосфатазы [2].

Недостаток витамина D во внутриутробном развитии, приводит к увеличению риска развития болезни Паркинсона и деменции во взрослом и пожилом возрасте. Недостаток витамина D влечет за собой развитие сложных, порой необратимых процессов в организме, начиная с костно-мышечной системы и заканчивая желудочно-кишечным трактом (ЖКТ) [3].

Врачи утверждают, что причиной сезонной депрессии у жителей Сибири, бессонницы и даже повышения массы тела может служить дефицит витамина D.

Признаками возможного дефицита витамина D могут быть: мышечная слабость, боли в мышцах и костях, парестезии («ощущение мурашек») в губах, языке и пальцах, повышенная склонность к переломам.

К основным методам профилактики можно отнести особое внимание к рациону, употреблять в пищу жирную рыбу, печень трески, твердые сорта сыра. Проводить больше времени на солнце. А в холодное время года посещать солярий. В случае необходимости принимать добавки с кальциферолом. Но принимать решение о необходимости приема лекарственных препаратов витамина D должен исключительно врач после детальной диагностики, сбора анамнеза и сдачи определенных анализов [4].

Референсные значения при сдачи витамина D:

Менее 20 нг/мл - дефицит витамина D;

21-30 нг/мл - недостаточность витамина D;

более 30 нг/мл - адекватные уровни;

более 150 нг/мл - уровни с возможным проявлением токсичности витамина D.

Добавки — это самый легкий способ регулярно потреблять необходимое количество витамина D. Они повышают его содержание в организме так же, как солнечный свет или продукты питания.

Европейский консенсус по витамину D рекомендует детям и взрослым дозу препарата от 800 до 2000 МЕ/сут для обеспечения достаточного статуса витамина D. Для лечения дефицита используются более высокие дозы витамина D (до 6000 МЕ/сут) в течение 4–12 нед. до достижения концентраций метаболита от 50 до 75 нг/мл [3].

Прием витамина D3 может привести к улучшению параметров мышечной функции. Во всех исследованиях, в которых вводился витамин D3, наблюдалась либо тенденция к увеличению мышечной силы, либо значительное улучшение результатов. В частности, в одном исследовании прием добавок привел к увеличению силы примерно на 19%. Тренеры, спортивные диетологи и медицинский персонал должны контролировать уровень витамина D в сыворотке спортсменов в течение всего года, особенно в зимние месяцы. Регулярное тестирование должно быть включено в программы спортивных команд. Если у спортсмена концентрация витамина ниже 20 нг·мл $^{-1}$ следует назначить достаточную дозу витамина D3, по крайней мере, 2000 МЕ в день в течение 8–12 недель или до тех пор, пока его уровень не нормализуется до 40-50 нг·мл $^{-1}$ [6].

За последнее десятилетие витамин D стал предметом интенсивных научных исследований и большое значение имеет для нефрологии и вызвал огромный интерес к клиническим исследованиям, направленным на выяснение его роли в хроническом заболевании почек. Дефицит витамина D широко распространен как у детей, так и у взрослых с хронической болезнью почек (ХБП). ХБП характеризуется нарушением

регуляции витамина D и минерального обмена. Коррекция дефицита витамина D может предотвратить ранний вторичный гиперпаратиреоз [5].

Передозировка происходит из-за чрезмерного употребления витаминных добавок и не может быть вызвана естественными причинами. Избыток витамина D вызывает аномально высокую концентрацию кальция в крови, что может вызвать кальцификацию не только костей, но и мягких тканей, сердца, почек, кроме того, может повыситься артериальное давление, возникнуть обезвоживание за счет рвоты и диареи, мышечная слабость, раздражительность. Симптомы токсичности витамина D обычно появляются через несколько месяцев после введения чрезмерных доз. Симптомы неспецифичны, поэтому свое недомогание пациенты не связывают с приемом витамина и не обращаются за медицинской помощью [2].

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод, что витамин D для жителей Сибири является важнейшим элементом, при недостатке которого возникает множество заболеваний: нарушение развития и роста костей, депрессии, бессонницы, увеличение развитие болезни Паркинсона, а также смертности от ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, цирроза печени и рака. Поэтому необходимо профилактировать недостаток витамина D регулярной сдачей анализов крови для раннего выявления дефицита. Следует помнить, что принимать решение о необходимости приема лекарственных препаратов витамина D должен исключительно врач после детальной диагностики. Таким образом, приём в достаточном количестве витамина D обеспечивает нормальное функционирование всех систем, обеспечивая тем самым защиту организма.

Список литературы

1. Вильмс Е.А., Добровольская Е.В., Турчанинов Д.В., Быкова Е.А., Сохошко И.А. Обеспеченность взрослого населения Западной Сибири витамином D: данные популяционного исследования // Вопр. питания. 2019. Т. 88, № 4. С. 75-82
2. Высокогорский, В.Е. Биохимия: учебное пособие / В.Е. Высокогорский, Т.Д. Воронова, О.Н. Лазарева. – Омск: Омский ГАУ, 2016. – 119 с.
3. Джатдоева Д.Т., Гочияев А.А., Семенов М.Б., Каппушева З.М. БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ВИТАМИНА D // Вестник КазНМУ. 2021. – №2.
4. Рубцова, И.В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с.
5. Chau YY, Kumar J. Vitamin D in chronic kidney disease. Indian J Pediatr. 2012 Aug;79(8):1062-8. doi: 10.1007/s12098-012-0765-1. Epub 2012 Apr 29. PMID: 22544696; PMCID: PMC4889119.
6. Chiang CM, Ismaeel A, Griffis RB, Weems S. Effects of Vitamin D Supplementation on Muscle Strength in Athletes: A Systematic Review. J Strength Cond Res. 2017 Feb;31(2):566-574. doi: 10.1519/JSC.0000000000001518. PMID: 27379960.

ИСТОРИЯ МАОРИ

Кривошеина Мария Андреевна, студентка 1 курса института ветеринарной медицины и биотехнологий
Коновалов Александр Владимирович – научный руководитель, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

Прибытие племен воинов на необитаемые острова Новой Зеландии по сей день остается загадкой. Об этом существует множество версий и легенд. Одни говорят, что полинезийцы прибыли сюда с Гаваики на семи каноэ десятки тысяч лет назад, другие верят в божественное происхождение, третьи - в космическое. Впрочем, это, вероятно, мало что меняет. Суть остается прежней - давным-давно маори, что переводится как "обычный", достигли холмистых земель Новой Зеландии, прозвав её Аотеароа– “страна белого длинного

облака”. Маори обосновались на островах Новой Зеландии довольно поздно – по разным меркам от 800 до 1300 гг. нашей эры.

Основываясь на археологических раскопках, можно предположить, что поначалу дела у поселенцев шли неплохо: учёные не смогли обнаружить массовых следов оружия или войн. Обладая приличными по меркам каменного века навыками в сельском хозяйстве, маори обустраивались, выращивали свои любимые культуры, охотились на суше и на море и такжезанимались собирательством [5].

Но все шло гладко только некоторое время. Мало того, что Новая Зеландия находится значительно южнее, ближе к Антарктиде, и, следовательно, в ней холоднее, чем на их родине, так еще и в начале XIV века произошёлмалый ледниковый период. Становилось все холоднее. Более того, на протяжении веков охота на множество крупных, вкусных и полезных животных приводила к вымиранию дичи. В целом, стало довольно сложно просто прокормить быстро растущее население. Вместе с этим народ тревожили постоянные землетрясения и цунами [6].

Понятное дело люди, жившие по законам каменного века, не могли организовать единую человеческую общину. Вместо этого они были разделены на множество племен, каждое из которых имело своих лидеров, экономику и уникальные традиции. В следствии чего племена опять начали сражаться друг с другом за территории и пропитание, как и раньше до переселения на новозеландские острова. Они боролись за выживание с природой и соседними племенами, с каждым поколением превращаясь в более искусных бойцов.

Во времена, когда беспощадные войны вновь приобрели свои навыки борьбы и величие, как в давние времена в 1642 году в Новую Зеландиюсо своей командой прибыл голландский мореплаватель Абель Тасман. Встреча прошла не очень радушно со стороны хозяев острова. Многих европейцев убили. А сам Тасман в будущем назвал это место Бухтой убийц[7].

Через некоторое время в 1769 году сюда прибыла экспедиция Джеймса Кука, которая положила начало колонизации Новой Зеландии англичанами.

Со временем аборигены научились взаимодействовать с европейцами. Находчивые носители романско-германских языков принесли коренному населению культуру, науку, прогрессивную религию и, самое главное, новые болезни и огнестрельное оружие. Именно из-за этого и в большей мере из-за болезней погибло около20 - 40 тысяч человек, что превысило потери, понесённые вооружёнными силами страны в ходе Первой мировой войны (около 18 000 погибших). И это при том, что общая численность населения островов в первой трети XIX века составляла всего порядка 100 000 человек, а в 1914–1918 годах здесь жило уже более миллиона жителей [2].

Говорят, что среди маори мясо белых людей считалось безвкусным (что и предотвратило дальнейший каннибализм среди белых людей) и также у них было множество полезных товаров для торговли, что служило хорошим стимулом для укрепления дружбы между народами.

Не вдаваясь в подробности, все же стоит отметить, что воины маори были настолько бесстрашны, что, как только у них в руках оказалось огнестрельное оружие, они не шарахались от него, как другие дикари. Напротив, они быстро разобрались в его полезных свойствах и даже сумели усовершенствовать европейскую тактику ведения боя с применением пороха, внедрив неплохую скорострельность. Убрав шомпол и каждый раз заряжая патроны разного калибра непосредственно в ствол, они ударяли прикладом о землю, тем самым быстрой перезаряжая оружие. Это не только сократило время между выстрелами, но и позволило самоочищать стволы ружей [7].

Теперь даже после внедрения европейцами картофеля и других сельскохозяйственных культур жизнь маори стала сытнее, но даже так они не смогли отказаться от кровавых междоусобиц. Теперь войны между племенами стали ещё более беспощадными благодаря привезённым мушкетам.

Немного раньше всех этих событий в переломное время в XIV веке часть маори смогли сбежать от некогда дружелюбных племён, ставших соседями-захватчиками, на остров Чатем, преодолев около 700 км пути через океан.Новое место отличалась от прошлого ещё более суровыми условиями и влажным неблагоприятным климатом. Даже из-за нехватки древесины вместо каноэ беженцам приходилось делать более несуразные лодки, больше похожие на плоты [3].

Но даже так они не отчаивались и радовались новому месту, находясь в далеке от беспощадных захватчиков. И теперь понимая, что они больше никакие не маори, они придумали себе более красивое название - мориори (что переводилось, как “истинный, настоящий”), а свой новый дом назвали Рэкоху – “затуманенное солнце”.

Поселившись на новой земле и отказавшись от любых войн,прославленный вождь мориори Нунуку-венуа создал свод правил и религиозно-этических законов, согласно которым народ и продолжил своё развитие. В этом кодексе также упоминалось то, как решать конфликты между друг другом, жить в мире и согласии и каким именно образом можно удовлетворить свою честь (своего оппонента разрешалось бить только короткой палкой не толще большого пальца до первой капли крови, ни в коем случае не прибегая к убийству). Вместе с этим также строго регулировалась численность населения, чтобы не повторить ошибки прошлого и предотвратить перенаселение в новом доме.

Мориори с тех пор жили возможно и не беззаботно (мирясь с суровым климатом), но мирно. Через некоторое время архипелаг посетили европейцы, где местные жители приняли их и 29 ноября в 1791 году Чатем был провозглашён территорией Великобритании.Позже колонизаторы организовали на этом острове довольно неплохой китобойный промысел и охоту на морского зверя.

Но подобная идиллия длилась не долго. Вскоре племена Новой Зеландии нгати-мутунга и нгати-тама прознали от белолицых путешественников про чудесный остров, где точно такие же аборигены беззаботно живут и совершенно не умеют драться. Придумав план и захватив один из британских кораблей, отважные воины отправились в перспективный набег.

19 ноября 1835 года пять сотен воинов маори прибыло к берегам Чатема, а через пару недель прибыл корабль с ещё четырьмя сотнями. Захватчики не щадили никого, грабя и убивая всех, кто встанет у них на пути. Мориори после такого поворота событий собрались на совет и начали решать. Многие вожди выступали за жёсткий отпор и хотели с силой выгнать туземцев, но более авторитетные мудрецы тут же напомнили о законах Нунуку. На это многие маори лишь посмеялись и с ещё большим зверством продолжали разорять земли мориори. Понятное дело местные жители не смогли дать отбор искусным воинам и в итоге эта война превратилась в геноцид народа.Лишь немногие выжившие стали рабами маори и их некогда райская жизнь превратилась в ужасную каторгу, хуже смерти. Чтобы понимать всю трагичность этого происшествия к 1862 году из всего населения коренных жителей в 2000 человек остались в живых лишь 101 представитель мориори [4].

К счастью, современные маори ушли от давних обычаев и сейчас больше не ведут набегов и межплеменных войн. Теперь из их культуры остались лишь всеми известные узорчатые татуировки по всему телу, их традиция почитания богов и необычный боевой танец хака [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов, В. Г. Истоки мужского сценического танца. Очерки истории : учебное пособие / В. Г. Иванов, Т. А. Казаринова. — Пермь : ПГИК, 2022. — 220 с.
2. Горбунов, С. Н. Коренные народы и устойчивое развитие : монография / С. Н. Горбунов, М. Ю. Задорин. — Архангельск : САФУ, 2014. — 358 с.
3. Адаевская, Т. И. Первобытное общество : учебное пособие / Т. И. Адаевская. — Тольятти : ТГУ, 2020. — 200 с.

4. Научное наследие Е.И. Пассова в современном иноязычном образовании : сборник научных трудов / под общей редакцией А. А. Люлюшина, Е. В. Загородневой. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2020. — 259 с.
5. Человек. Биомедицинский терминологический словарь : учебно-методическое пособие / А. Е. Хомутов, Е. В. Крылова, С. В. Копылова, М. А. Шабалин. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 2576 с.
6. Проблемы археологии, отечественной и всеобщей истории : сборник научных трудов. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 113 с.
7. Вольф, Н. А. История географических открытий и исследования путешественников : учебное пособие / Н. А. Вольф, В. Н. Демешко, Ж. В. Лазарева. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 182 с.

УДК: 796+001.895

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Кривых Алексей Александрович, 2 курс, юридический факультет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В наше время технологии и инновации проникают во все сферы нашей жизни, и физкультура и спорт не являются исключением. В статье рассматривается тема спортивных инноваций, их степень развития в современном мире, а также некоторые конкретные автоматизированные средства помощи, благодаря которым мы можем улучшить свои тренировки и повысить эффективность работы для достижения новых высот.

Ключевые слова: инновации, спорт, физическая культура, системы видеопомощи, медицина

Модернизация в сфере цифровых технологий началась в человеческой жизни относительно недавно — в конце XX века. Тогда же стал популярным термин «инновация». В какой-то степени создание первой электронной вычислительной машины послужило толчком для начала высокотехнологичной эры. Постепенно всякого рода инновации крепко вошли в нашу обыденную жизнь. Это объясняется тем, что они серьезно упрощают повседневные и рабочие задачи, а также совершенствуют практически все сферы человеческой деятельности. Сфера спорта не стала исключением по данному вопросу.

Сегодня инновационные технологии составляют основу любого спорта и широко используются в различных методиках реабилитации. Они призваны помочь тренерам быстро и легко проанализировать физическое состояние спортсмена, сделать прогноз его состояние с увеличением или уменьшением физической нагрузки, направить или посоветовать верный комплекс упражнений, который необходим для улучшения результатов и достижение необходимой цели.

Однако не только профессиональный спорт применяет новые технологии и инновационные методики, они также находят применение в области физической культуры среди студентов и школьников, способствуя развития физических навыков.

Цель исследования – изучение и анализ современных технологий и инноваций в физкультуре и спорте.

Задачами исследования являются:

- поиск и сбор информации существующих технологии и инновации, применяемые в физкультуре и спорте;

- анализ преимуществ и возможностей, которые предоставляют эти технологии и инновации для улучшения тренировок, повышения результативности и предотвращения травм.

Все инновационные устройства можно разделить по двум категориям:

1. устройства, используемые для повседневной жизни;
2. устройства, используемые в процессе подготовки спортсменов и судейства в профессиональных видах спорта.

Устройствами, которые используют в повседневной жизни, являются:

- *Фитнес-трекер*

Одной из самых значимых и – главное доступных для каждого человека инноваций в данной области является использование носимых устройств – таких как Фитнес-трекер. Они представляют собой одну из самых распространенных технологических инноваций в области спорта.

Фитнес-трекеры предоставляют следующие возможности:

Отслеживание физической активности: Фитнес-трекеры мониторят количество шагов, расстояние, затраченные калории и активность в течение дня. Это помогает пользователям контролировать свою физическую активность.

Измерение пульса и сна: Многие фитнес-трекеры могут мониторить сердечный ритм и качество сна, что позволяет пользователям следить за своим здоровьем и уровнем стресса.

Синхронизация с мобильными приложениями: Фитнес-трекеры обычно связаны с мобильными приложениями, которые предоставляют дополнительные данные и аналитику. Пользователи могут отслеживать свой прогресс и устанавливать цели.

Фитнес-трекеры обычно носимы на запястье и предоставляют удобство использования в повседневной жизни. Многие из них позволяют пользователям соревноваться с друзьями и участвовать в сообществах, что способствует повышению мотивации к физической активности.

Фитнес-трекеры стали неотъемлемой частью здорового образа жизни, помогая людям лучше понимать свою физическую активность и заботиться о своем здоровье.

- *Виртуальная реальность*

Виртуальная реальность (VR) получила широкое применение в физкультуре и спорте, предоставляя новые возможности для тренировок и повышения физической активности. Благодаря VR-технологиям спортсмен может окунуться в иммерсивную среду, которая полностью имитирует реальные условия. Это позволяет ему получить более живое представление о своих движениях, исправить ошибки и улучшить технику выполнения определенных двигательных действий. [2]

Кроме того, использование VR может значительно повысить мотивацию и интерес участников к занятиям физической активностью. Виртуальная реальность предлагает новые возможности для игры и развлечения, что делает тренировки более занимательными и привлекательными. Например, можно создать игру-тренировку, где участники должны выполнять определенные движения или победить врагов для продолжения игры.

Ключевым аспектом использования VR в физкультуре является его потенциал для индивидуализации тренировок. С точки зрения физкультурного образования, каждый человек имеет свои особенности и нуждается в индивидуальном подходе к тренировке. Использование VR позволяет адаптировать программы под конкретные цели и потребности каждого участника.

Из минусов можно отметить:

- Нагрузка на здоровье. Длительное использование виртуальной реальности приводит к различным проблемам со здоровьем, таким как укачивание, перенапряжение глаз, головокружение. Кроме того, изоляция в среде виртуальной реальности может негативно сказаться на психическом здоровье и социальном взаимодействии.

- Высокая цена устройства. Дополненная реальность – вещь не из дешевого диапазона, и не каждый человек сможет себе позволить данное устройство.

Теперь рассмотрим устройства, которые используются для процесса подготовки спортсменов и судейства в профессиональных видах спорта:

- *Датчики и IoT*

Интернет вещей (IoT) — это система взаимосвязанных вычислительных устройств, которые могут собирать и передавать данные по беспроводной сети без участия человека. С помощью их можно отслеживать местоположение в режиме реального времени, повышать уровень подготовки и безопасности спортсменов, улучшать техническое обслуживание оборудование. Так в последние годы широко используются спортивная экипировка, снабженная датчиками, которая помогает отслеживать физическое состояние и успехи спортсменов во время тренировок и восстановления. С помощью IoT-маяков и микропроцессора спортивная электроника может контролировать многие показатели физического состояния человека: силу воздействия на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, ритм ходьбы или бега, нагрузку на суставы. Данные могут быть обработаны «на месте» или переданы на другое устройство. [10]

В футболе и других командных видах спорта использование датчиков на мячах становится все более распространенным. Они позволяют тренерам и игрокам получать подробную информацию о движении, скорости и траектории мяча. Такие данные помогают определить, какие аспекты игры нуждаются в улучшении и какие тактики следует использовать для достижения успеха. Однако датчики не ограничиваются только мячами. В легкой атлетике они могут быть установлены на тело спортсмена, чтобы отслеживать его биомеханику и движение. Это особенно полезно при тренировках бега, прыжков и метания, так как датчики могут предоставить точную информацию о технике исполнения движения и помочь выявить слабые места, которые нужно улучшить.

- *Системы видеопомощи*

Одним из основных принципов спортивных соревнований является честность. Она является фундаментом спорта, поскольку только в честной игре спорт привлекает огромное количество болельщиков и зрителей. Кроме того, для спортсменов само соревнование становится интереснее, когда соблюдаются правила честной и равной игры.

В ходе соревнований всегда существует вероятность человеческой ошибки, когда главный арбитр или его помощники могут принять неправильное или спорное решение, с которым не согласны не только участники, но и все заинтересованные стороны. Такие ошибки чаще всего происходят непреднамеренно из-за невнимательности или неосторожности. Однако есть моменты в соревнованиях, которые настолько быстры и неопределенны, что судьям просто не удается принять верное решение самостоятельно. В современном спорте неправильное решение может иметь серьезные последствия. Ошибка арбитра может привести к вылету из соревнований на ранней стадии турнира, что существенно влияет на будущее команды. Именно поэтому разработаны автоматизированные системы помощи арбитрам, такие Hawk-Eye, GoalRef, GoalControl-4D.

Hawk-Eye — это система компьютерного зрения, которая используется в различных спортивных соревнованиях, таких как теннис, крикет и футбол. Она использует несколько камер, расположенных вокруг игрового поля или корта, для отслеживания положения мяча и игроков. С помощью сложных алгоритмов компьютерный анализатор определяет точное положение мяча и может предоставить информацию о его траектории, скорости и других параметрах. Hawk-eye используется в футболе для определения, пересек ли мяч линию ворот, а также для анализа других спортивных ситуаций. [12]

GoalRef — это система, разработанная для определения, пересек ли мяч линию ворот в футбольном матче. Она состоит из специально оборудованных ворот и мяча, а также электромагнитных сенсоров, установленных вокруг поля. Когда мяч пересекает линию ворот, сенсоры регистрируют изменение магнитного поля и передают эту информацию на центральный компьютер. Система GoalRef позволяет быстро и точно определить, засчитывается ли гол.

GoalControl-4D — это ещё одна система, используемая для определения, пересек ли мяч линию ворот в футболе. Она основана на применении высокоскоростных камер, без использования чипов в мячах и тому подобных устройств. Состоит из 14 камер, все время направленных на мяч, которые передают информацию на компьютер, а он, после её обработки, посылает сигнал о пересечении мячом линии ворот на часы главного судьи матча. GoalControl-4D использует технологию трехмерной реконструкции, чтобы точно определить положение мяча в пространстве и определить, пересек ли он линию ворот.

Все эти системы видеопомощи используют передовые технологии компьютерного зрения и анализа данных для обеспечения более точного и справедливого судейства в спортивных соревнованиях. Они помогают устранить ошибки и спорные моменты при определении результатов игры.

Новые технологии в спортивной медицине: вызовы и перспективы

Спортивная медицина является важной составляющей физкультуры и спорта, и с каждым годом она становится все более инновационной благодаря использованию новых технологий. Они не только улучшают диагностику и лечение спортивных травм, но и помогают в повышении физической активности.

Одной из основных сфер применения новых технологий в спортивной медицине является диагностика спортивных травм. Современные медицинские устройства и программы позволяют проводить более точную диагностику и определение степени травмы, что в свою очередь помогает в выборе оптимального метода лечения. Компания-разработчик Sideline Sports Doc создала мобильное приложение Good To Go, которое предлагает экстренную консультацию для тех, кто только что получил травму. Это приложение основано на искусственном интеллекте и использует данные о самых распространенных травмах, которые профессиональные спортсмены могут получить. Оно предлагает специальный алгоритм, который помогает определить характер травмы и предоставляет рекомендации по правильной первой помощи всего за 3 минуты. Кроме того, в индустрии спортивной медицины появился новый инновационный продукт под названием HIT Impact. Это специальный шлем, который помогает оценить состояние спортсмена при получении травмы головы. Шлем используется в различных видах спорта, таких как американский футбол, регби или единоборства. Внутри шлема установлены специальные датчики, которые отслеживают силу удара при падении или атаке со стороны соперника. При помощи мобильного приложения, связанного со шлемом, спортсмен и тренер могут получить информацию о возможном риске сотрясения мозга. Это позволяет принять меры немедленно и предотвратить ухудшение состояния спортсмена. Удобство использования этого мобильного приложения заключается в том, что смартфон с приложением может находиться на расстоянии до 150 метров от спортсмена. Таким образом, тренер или медицинский персонал могут мониторить состояние спортсмена и получать уведомления об уровне риска сотрясения мозга даже на расстоянии. [7]

Еще одной новой технологией, которая широко используется в спортивной медицине, является трекинг движений. Специальные датчики и программы позволяют отслеживать движения спортсмена в режиме реального времени, что помогает в анализе и оптимизации его техники. Например, специализированные трекеры движений могут отслеживать положение тела, углы сгибания и разгибания суставов, скорость и силу движений. Это позволяет тренерам и специалистам по физической реабилитации выявлять и устранять ошибки в технике, а также предотвращать возникновение повреждений.

Однако, с появлением новых технологий возникают и некоторые вызовы. Во-первых, стоимость таких технологий может быть достаточно высокой, что ограничивает их доступность для многих спортсменов и специалистов. Во-вторых, необходимы специальные знания и навыки для работы с новыми технологиями, что также может быть ограничивающим фактором. Наконец, существуют и этические вопросы, связанные с использованием новых технологий в спортивной медицине, включая вопросы конфиденциальности данных и возможные побочные эффекты.

В целом, использование новых технологий в спортивной медицине представляет большие перспективы для улучшения диагностики и лечения спортивных травм, а также повышения эффективности тренировок и достижения спортивных результатов. Однако, необходимы дальнейшие исследования и разработки, чтобы сделать эти технологии более доступными и эффективными.

Инновационные технологии в физической культуре

В настоящее время отношение молодежи к здоровому образу жизни положительно изменилось. У молодых людей появилось желание иметь хорошую фигуру и подтянутый силуэт, что имеет как эстетический, так и физический аспекты.

Поскольку не все студенты обладают одинаковыми физическими возможностями, преподавателю важно знать, что их студенты могут и чего не могут. Важно адаптировать программу к телу конкретного студента, поэтому мониторы сердечного ритма стали критически важными для оценки физической выносливости студентов и постановки перед ними реалистичных и разумных целей. Создание целей, подходящих для каждого отдельного студента, побудит его оставаться активным и преданным своим фитнес-процедурам. [8]

Помимо пульсометров, шагомеры также стали незаменимым инструментом в физическом воспитании. Они превосходны и надежны, когда дело доходит до отслеживания шагов. Они могут отслеживать, насколько активен студент, даже когда он не занят тренировкой или упражнением. И если количество шагов студента невелико, шагомер может напомнить этому студенту, чтобы он продолжал идти и идти. Это помогает студентам лучше осознавать свой прогресс и придерживаться своих целей.

Умные часы – улучшенная версия шагомера, предлагающие больший функционал. В некоторых моделях есть приложения, которые могут напоминать студентам о необходимости принимать любые лекарства, отслеживать время их сна или регистрировать их настроение. Некоторые умные часы могут регистрировать дистанцию бега студентов, а также их скорость.

Инновации в спортивной одежде

В спорте требуется высококачественная и технологичная обувь. Разработкой моделей для конкретных видов спорта занимаются спец лаборатории, где каждое технологическое внедрение тщательно проверяется на опыте. В настоящее время особое внимание уделяется ортопедическим и динамическим свойства обуви, а также системе учета индивидуальных показателей.

Кроссовки с сенсорами — повседневная реальность профессиональных спортсменов. Такие кроссовки фиксируют всю информацию о каждом движении во время игры, а затем передают эту информацию пользователю, чтобы он мог улучшать свои показатели. Здесь также стоит отметить достижения некоторых знаменитых брендов:

- В 2013 году компания Vibram представила кроссовки с системой Smart Concept Sole. Она предусматривает встроенные в кроссовки сенсоры, способные распознавать характер покрытия, замечать опасные участки и предупреждать хозяина световой индикацией. Управление кроссовками осуществляется с помощью смартфона. Ботинки для сноуборда от Nike. В таких ботинках используется технология FlexSystem, благодаря которой обувь можно оптимизировать под конкретный вид катания.

Под инновациями в сфере физкультуры и спорта не следует понимать лишь применение современных тренажеров и приспособлений. Это и применение современных спортивных техник, новых видов занятий, а также методик преподавания.

Среди современных инновационных физкультурно-спортивных технологиях можно выделить основные:

- стретчинг.

Комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны независимо от возраста и степени развития гибкости

- техника барбелл.

Это силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell». Подходят для тех, кто не любит тренировки в тренажерном зале, но хочет исправить фигуру. Все упражнения выполняются в высоком темпе под забойную музыку.Танцевальные элементы исключены, вместо них – различные жимы, приседания, и наклоны. Прорабатываются все группы мышц.

- кроссфит.

Программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики. [9]

Подводя итоги рассмотренного материала, можно сделать акцент на том, что будущее спорта обещает быть увлекательным и впечатляющим благодаря непрерывному развитию технологий и инноваций в физкультуре. Можно отметить несколько перспективных идей.

Геномное редактирование: Технологии генетической модификации могут изменить спортсменов, создавая более сильных и выносливых атлетов.

Более продвинутые биометрические устройства: Фитнес-трекеры будут развиваться, предоставляя еще больше данных и функций для анализа физиологических параметров.

Искусственный интеллект и аналитика: Использование мощных алгоритмов и ИИ для анализа больших данных улучшит тренировочные программы и стратегии команд.

Устойчивость и безопасность: Развитие новых материалов и технологий сосредотачивается на создании более безопасных условий для спортсменов и снижении риска травм.

Электронный спорт (eSports): Развитие eSports приведет к новым спортивным дисциплинам и большей популярности среди молодежи.

Технологии реабилитации: Развитие методов восстановления после травм и операций поможет спортсменам быстрее возвращаться к тренировкам и соревнованиям.

Использование доступных технологий поможет студентам не только достичь лучших результатов в спорте, но и сделает процесс тренировок более интересным, мотивирующим и эффективным. Новые технологии представляют собой ценный инструмент для студентов, занимающихся спортом, и могут значительно улучшить их спортивные достижения.

Список литературы

1. Верзилин Д. Н., Шубин М. А. Развитие инновационных технологий в спортивной индустрии на примере разработки «Hawk-Eye» // Экономика. Право. Инновации. 2020 № 3 С. 55–61.
2. Гергунова, П. А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки / П. А. Гергунова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 51 (341). — С. 468–469.
3. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 174 с.
4. Прилуцкая В. А. инновационные технологии на уроках физической культуры // Образование в современном мире: практики цифровой трансформации. Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева. 2021. С. 220–224
5. Пчелинцев, И. С. Инновационные технологии в процессе совершенствования физической подготовки / И. С. Пчелинцев, В. А. Сазонов, Е. Н. Лямзин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 6 (401). — С. 139–142.
6. Тельных Д. А. Использование принципов искусственного интеллекта в спорте / Д. А. Тельных / Региональный вестник. – 2020 – №12. – С. 48–49.
7. Технология личностно-ориентированного обучения средство повышениякачества образования / Павлова М. А. [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 7. С. 96–97.

8. Кочиева Э. Р., Чибирова А. Х. Роль инновационных технологий в повышении качества физкультурного образования студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 94–96.
9. Нуцалов Н. М. Методы и новые технологии, подготовки студентов в вузе по физической культуре / Н. М. Нуцалов, А. Е. Задиряка, Г. А. Маргарян, А. А. Абдулаев // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 26–32.
10. Moko blue [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.mokoblue.com/ru/the-impact-iot-beacon-make-in-sports/
11. Искусственный интеллект. Перспективы применения в спортивной индустрии. — Текст: электронный // PWC: [сайт]. — URL: https://www.pwc.ru/ru/sports/AISportReport.pdf
12. Официальный сайт компании Hawk-Eye Innovation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.hawkeyeinnovations.com (in Eng)

УДК 9 (47+57) 722.78

УЧИТЕЛЯ-ФРОНТОВИКИ (МОИ ПРАДЕДЫ) В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ 1941-1945 ГГ.

Лиенко Анна Андреевна, 1 курс, факультет бизнес-информатики
Акопьянц Анаит Суреновна – научный руководитель, профессор, д-р ист. наук
Сибирский государственный университет путей сообщения

В настоящее время изучение истории своей семьи представляет большой интерес для молодого поколения, к которому отношусь и я. Правду о героическом времени 1941-1945 гг. сейчас можно узнать только из книг, фильмов и учебников. Возраст ветеранов, воевавших на фронте, превышает 95 лет. Их становится с каждым днём всё меньше. Существует угроза утраты исторической памяти о великом подвиге нашей Родины [8]. Данное исследование позволяет понять и оценить вклад учителей в борьбу с фашизмом и защиту Родины.

Цель исследования**:** сбор, изучение и анализ информации о моих прадедах, которые в мирное время были учителями, а в годы Великой Отечественной войны – ее участниками.

Задачи исследования:

1) изучить материалы о роли учителей в Великой Отечественной войне;

2) записать воспоминания родственников о прадедах, изучить документы из архива моей семьи; на основании документов, воспоминаний и фотографий восстановить основные биографические сведения о жизни моих прадедов в годы Великой Отечественной войны.

Использованные источники**:**

- автобиография фронтовика А.Е. Лиенко, военный билет А.Е. Лиенко, офицера запаса вооруженных сил СССР, вещевая книжка офицера Красной армии, орденская книжка, удостоверение к медали «За победу над Японией», справки о ранениях, воспоминания В.А. Лиенко, сына ветерана Великой Отечественной войны А.Е. Лиенко, фотографии из семейного альбома А.Е. Лиенко, (Дзержинский шахтёр. 1965. 1987. 1974).

- военный билет С.И. Сапина, офицера запаса вооруженных сил СССР, орденская книжка, удостоверение к медалям С.И. Сапина, воспоминания дочки и внучки ветерана Великой Отечественной войны С.И. Сапина, фотографии из семейного альбома С.И. Сапина.

Объект исследования: участие учителей в Великой Отечественной войне.

Предмет исследования: участие моих прадедов-учителей в Великой Отечественной войне.

Во время Великой Отечественной войны было уничтожено множество объектов культуры, школ и дошкольных учреждений. Захватчики разграбили 82 тыс. школ, где обучалось более 15 млн. детей. Фашистская программа закрепощения народов Советского Союза включала планы разрушения советской школьной системы и изменения

воспитательной работы [5]. Многие учителя сражались на фронте и в партизанских отрядах. Среди них – такие известные педагоги, такие как Виктор Федорович Шаталов, Януш Корчак, Василий Сухомлинский и др.

Василий Александрович Сухомлинский – выдающийся советский педагог-новатор, кандидат педагогических наук – в 1941 г. добровольцем ушёл на фронт. В январе 1942 г. он был тяжело ранен, защищая Москву, и лишь чудом остался жив. Как только родные места были освобождены, В.А. Сухомлинский вернулся на родину. В 1948 г. он стал директором Павлышской средней школы, которой руководил до конца своей жизни.

Учителя, прошедшие войну, являлись и остаются символом стойкости и героизма для детей разных поколений, ведь главным в педагогике является личный пример. Для меня таким примером являются мои прадеды по отцовской и материнской линии – учителя и участники Великой Отечественной войны.

Один мой прадед – Александр Емельянович Лиенко. Он родился 1 мая 1918 г. в Украинской ССР, поселке Успенка, Ворошиловградской области. Воспоминания родственников, военный билет и автобиография прадеда помогли мне узнать, что в 1938 г. он окончил Сталинский учительский институт в г. Донецке по специальности учитель украинского языка и литературы, затем начал трудовую деятельность в средней школе №1 в городе Дзержинске. Проработал на должности до 15 ноября 1939 г. 2 октября 1939 г. Дзержинским РВК А.Е. Лиенко был призван в ряды Красной Армии. Началась Великая Отечественная война. Он становится курсантом 3-го Ленинградского Артиллерийского Училища в Костроме, где осваивает специальность военного топографа.

На основе исследования доктора военных наук Е.И. Долгова и С.В. Сергеева «История частей топографической службы» были изучены основные этапы реорганизации топографической службы [3]. Также для изучения этого вопроса была использована монография нашего соотечественника А. Алексеева «Геодезическая служба СССР в Великой Отечественной войне» [1].

Источники из личного архива моего прадеда, электронные базы данных позволили установить, в какой последовательности мой прадед проходил службу в Вооруженных Силах СССР:

1. С октября 1939 г. по июнь1942 г. Рядовой – командир отделения топографической разведки 40-го отдельного артдивизиона РГК.
2. С июня 1942 г. по июнь 1943 г. – курсант 3 ленинградского арт. училища (г. Кострома).
3. С июня 1943 г. по февраль 1944 г. – командир взвода топографического разведки 22-го артдивизионного прорыва.
4. С января 1944 г. по июнь 1944 г. – командир топографического взвода 211 артполка.
5. С июня 1944 г. и по сентябрь 1944 г. – э/ госпиталь № 2737 (подорвался на мине).
6. С июля 1944 г. по май 1945 г. – командир истребительного противотанкового взвода топографической разведки 9-го учебного артполка.
7. С мая 1945 г. по июнь 1945 г. – командир топографического взвода 216-ой корпусной артбригады [11].

Из графы военного билета «Участие в боевых действиях», следует, что лейтенант Лиенко воевал на Западном и Белорусском фронтах, а также принимал участие в Японской и Финской войнах. Эти же сведения подтверждаются картой, на которую мой прадед собственноручно нанёс свои фронтовые пути-дороги. Александр Емельянович был награжден следующими наградами: орденом «Красная звезда» от 22.08.45 г.; орденом «Отечественной войны I степени» от 11.03.1985 г.; медалью «За победу над Германией» от 9.05.45 г.; медалью «За победу над Японией» от сентября 1945 г., а также юбилейными медалями.

После войны Александр Емельянович писал свою трудовую биографию в стенах средней школы № 3, был завучем, учил детей украинскому языку и литературе. Был награждён знаком «Отличник народного образования». В архиве нашей семьи сохранилась статья из газеты «Дзержинский шахтёр» за 1987 год, в которой автор статьи, ученик А. Е. Лиенко, В. Слепченко, тепло отзывается о своём педагоге, называя его «уважаемым жителем города» и пишет: «Ведь почти три поколения учились у него. И только война заставила заменить учительскую ручку и тетради на автомат».

Журналист В. Слепченко пишет, что коллеги и ученики А.Е. Лиенко отзывались о нём, как о «бескорыстном, честном, трудолюбивом, простом и скромном учителе!». В архиве нашей семьи сохранились фотографии с места работы А.Е. Лиенко. Есть фото из газеты «Дзержинский шахтёр» за 9.05.1974 г., где прадедушка в канун Дня Победы делится с молодым поколением, учениками школы, воспоминаниями о Великой Отечественной войне, рассказывает о мужестве советских людей в боях с фашистскими захватчиками. А. Е. Лиенко трудился добросовестно, на износ, не за награду, не за большие деньги, а просто в силу своей порядочности и любви к своей стране, в которой он родился. Именно на таких людях держалась, держится и будет держаться Россия. Эти люди должны жить в нашей памяти, являясь примером истинных патриотов своей страны!

Другой мой прадед – Сергей Иванович Сапин. Он родился и окончил среднюю школу в селе Глинное Брянской области, затем поступил в Суражское педагогическое училище, окончил его в 1940 г., получив специальность – учитель математики. До Великой Отечественной войны успел немного поработать в сельской школе. В 1941 г. Сергей Иванович Сапин проходит ускоренный курс 1-го Киевского артиллерийского училища и отправляется на фронт. Графа в военном билете «Участие в боевых действиях», позволила мне установить: С.И. Сапин был командиром взвода на Северо-Кавказском фронте. Службу в вооружённых силах проходил с 24 октября 1940 г. по 28 октября 1958 г.:

- с 10.1940 г. по 11.1941 г. – курсант;
- с 11.1941 г. по 10. 1942 г. – командир взвода;
- с 10.1942 г. по 02. 1943 г. – зам. командира батареи;
- с 02. 1943 г. по 07.1943 г. – командир взвода;
- с 07.1943 г. по 01.1944 г. – ранения (эвакогоспиталь) [10].

Сергей Иванович был награжден следующими наградами: орденом Отечественной войны I степени от 23.12. 1985 г.; медалью Жукова; медалью «За победу над Германией» от 9.05.1945 г.; медаль «За боевые заслуги» от 19.06. 1952; медалью «За оборону Кавказа».

На конкретном примере биографии С. И. Сапина, мною были рассмотрены и подробно исследованы действия 83-й горно-стрелковой дивизии по прорыву вражеской «Голубой линии» в июле 1943 г. на высоте 352.1. в районе станицы Неберджаевской.

В архиве моей семьи также есть удостоверение о награждении С. И. Сапина медалью «За оборону Кавказа», которая была вручена ему 8 мая 1968 г. В ходе Великой Отечественной войны на южном фланге советско-германского фронта в 1942–1943 гг. развернулось крупное сражение, вошедшее в историю как Битва за Кавказ. Грандиозное по масштабам и количеству задействованных сил, это сражение стало одним из крупнейших за весь период Великой Отечественной войны, а его значение и результаты трудно переоценить [9]. Целью Германии было захватить нефтяные регионы Кавказа. Битва была крайне жестокой и велась в условиях сурового климата и горной местности. «Голубая линия» представляла собой оборонительную линию, за которую сражались советские войска. В результате битвы за Кавказ Советский Союз смог сохранить контроль над нефтяными регионами, что сильно ослабило экономику Германии и ее возможность продолжать войну [7].

Сведения о награждении моего прадеда медалью «За оборону Кавказа» я обнаружила на сайте «Память народа» [11]. Сайт рассказал нам, что мой прадед проходил службу в 428-м горнострелковом полку 83-ей горнострелковой дивизии, которая с мая по июль 1943 г. вела бои в районе станиц Крымская, Неберджаевская. Ценные сведения я почерпнула и из книги

Г. И. Дегтярева «Ветераны 128-й гвардейской дивизии» [2], а также из диссертации Е. Е. Лютого «Ход и характер боевых действий на Новороссийском направлении в 1942-1943 гг.» [6]. В моей семье хранятся награды прадедушки и его орденская книжка. Самой высокой наградой, которой он был награждён, является орден «Красного Знамени». На сайте «Память народа» [11] есть рассекреченная информация о подвиге. Из наградного листа, подписанного майором Леонтьевым, я узнала, что С. И. Сапин «в боях за высоту 352,1 южнее станицы Неберджаевская 30 июля 1943 г. умело и мужественно командовал расчётом орудия, уничтожил 3 вражеских дзота противника» [11].

После Великой Отечественной войны С.И. Сапин решил продолжить военную карьеру. Смелость, отвага, самопожертвование, неподдельный патриотизм помогли ему подняться по лестнице в военной карьере. В 1949 г. мой прадед окончил вечерний университет марксизма-ленинизма при краснодарском Доме офицеров. В 1953 г. окружные курсы усовершенствования и подготовки офицерского состава ГСВГ (Группы советских войск в Германии). Мой прадед служил в Германии (11-я гвардейская танковая Прикарпатско-Берлинская Краснознаменная ордена Суворова дивизия (Дрезден), Кенигсбрюк, Берлин). Этапы его службы: 01.1944 г. - 10.1944 г. – командир взвода;10.1944 г. - 08.1946 г. – командир батареи; 08.1946 г. - 07.1949 г. – зам. командира батареи; 07.1949 г. - 04.1955 г. – командир батареи; 04.1955 г. - 10.1958 г. – зам. командира дивизиона.

27 апреля 2000 г. моему прадеду было присвоено воинское звание – подполковник.

С.И. Сапин женился 26 декабря 1949 г. У него родилось трое детей. Его дочка, моя бабушка, Лариса Сергеевна пошла по стопам своего отца и стала учительницей, Самые лучшие отцовские качества помогли моей бабушке защитить кандидатскую диссертацию и стать кандидатом филологических наук, доцентом университета.

На пенсии мой прадед продолжал трудиться на благо страны, но теперь на гражданской работе. Последние годы своей жизни он прожил в Барнауле, работал лифтёром в своём доме.

Наша страна заплатила за Победу в Великой Отечественной войне страшную цену – она унесла миллионы жизней. Война настигла каждую семью, так или иначе она отразилась на судьбе каждого человека [4]. Не прошла стороной Великая Отечественная война и мою семью. В нашей работе мы исследовали фронтовой путь двух моих прадедов. По линии отца – это Александр Емельянович Лиенко, а по линии матери – это Сергей Иванович Сапин.

В ходе исследования мы выяснили, что оба моих прадеда до войны получили профессию учителя. Оба успели поработать в школе. В 1941 г. ушли на фронт, защищать свою Родину. Оба прошли нелёгкий путь советского солдата, офицера.

Изучая истории жизни моих прадедов-учителей, я сделала вывод, что во время Великой Отечественной войны учителя служили в самых востребованных родах войск, где нужны были грамотные, ответственные, легко обучаемые люди.

Исследование послевоенной жизни моих прадедов показало, что учителя-фронтовики по-разному продолжили свой жизненный путь. Один остался верен профессии учителя, другой продолжил военную карьеру. Объединило их судьбы то, что по жизни они несли вечный, неугасимый огонь гражданского беспокойства, чувство ответственности за подрастающее поколение как в школе, так и в армии. Ради этого они воевали, ради этого трудились после войны. Чувство любви к Родине мои прадеды-фронтовики передали своим детям, внукам и правнукам.

Моя семья и я сохраним память о предках, пронесём её через года и передадим следующим поколениям. Молодое поколение может гордиться тем, что их предки и в трудные годы сделали всё, от них зависящее, чтобы сохранить жизнь и свободу своим потомкам.

Благодаря их военным и трудовым подвигам мы живём в свободной и великой стране!

Список литературы
1. Алексеев А. А. Геодезическая служба СССР в Великой Отечественной войне (1941–1945 гг.): исторический аспект: монография. Новосибирск: СГГА, 2007. 252 с.
2. Дегтярев Г.И. Ветераны 128-й гвардейской дивизии. - Ростов н/Д, 1989. - 76 с.
3. Долгов Е.И., Сергеев С.В. История частей топографической службы. - М.: Аксиом, 2012. - 642 с.
4. Краско А.В. Школа практической генеалогии: методическое пособие для начинающих генеалогическое исследование. - СПб: РНБ, 2004. - 176 с.
5. Никонов А.В. Подвиг военный топографов в годы Великой Отечественной войны. – Новосибирск: Вестник СГУГиТ. Вып. 2(30). 2015. – С. 5-10.
6. Лютов Е.Е. Ход и характер боевых действий в предгорьях на Новороссийском направлении в 1942 –1943 гг. // Дисс. на соиск. уч. степ. канд. ист. наук. Краснодар, 2018. - 250 с.
7. Значение Битвы за Кавказ. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru (дата обращения: 12.10.2023).
8. Русское Географическое Общество. Гриф секретности снят. [Электронный ресурс] URL: https://www.rgo.ru (дата обращения: 10.10.2023).
9. Битва за Кавказ. [Электронный ресурс] https://mil.ru/history/more.htm?id=11302757 (дата обращения: 25.09.2023).
10. Подвиг народа. [Электронный ресурс] www.podvignaroda.ru (дата обращения: 23.10.2023).
11. Память народа. [Электронный ресурс] www.pamyat-naroda.ru (дата обращения: 23.10.2023).

УДК: 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Лобышева Дарья Александровна, 3 курс института фундаментальных и прикладных агробиотехнологий,
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Деятельность человека имеет две разновидности, это физическая деятельность и умственная деятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности уже давно доказана учеными. Приучая себя с малых лет к физическому труду, человек становится более выносливым, а, следовательно, и умственные нагрузки ему даются легче, в отличии от того, кто ведет малоактивный образ жизни. Так же, регулярно тренируясь, человек укрепляет свое здоровье, как физическое, так и эмоциональное. В условиях современного ритма жизни занятия спортом являются почти обязательными для каждого человека.

Физическая деятельность является главной составляющей здорового образа жизни человека. Комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических навыков, также влияют на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Умственная же деятельность – это та деятельность человека, которая связана с процессами касаемо психики, с тем как человек во время этих процессов планирует свою деятельность. Результат умственного труда - духовные и научные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения личных или общественных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком.

Спортивная деятельность напрямую зависит от физических показателей. Сила, выносливость и скорость – три основные составляющие спортсмена для достижения

результатов. Но говорить о высоких достижениях в спорте и не упомянуть умственную деятельность просто невозможно

Доказано, что систематические занятия различными физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, формируют эмоциональную и умственную устойчивость к выполнению интеллектуальной деятельности, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции. Например, чем дети более развиты физически, тем лучше они усваивают школьный материал и применяют его на практике.

Спортивные занятия запускают все анаболические процессы в организме. Головной мозг повышает синтез нейротрофического белка, который способствует росту нейронов и их новых связей. Это влияет положительно на интеллект человека. Человек быстрее обучается, запоминает и обрабатывает информацию. Постоянные занятия физической нагрузкой благотворно влияют на менеджеров, людей творческих профессий, на директоров, и в целом, на тех, кому требуется генерировать кучу идей за один день. Проводились исследования, в ходе которых выяснилось, что среди женщин в руководство проходят те, кто чаще занимается спортом

Некоторые люди не знают, что нервные клетки нашего организма ежедневно погибают в большом количестве. На замену им образуются новые клетки. Но с возрастом их возмещение начинает происходить все медленнее. Поэтому, если начать заниматься спортом, можно сберечь нейроны. Например, ежедневные прогулки снижают риск возникновения стенокардии на 60%. Риск возникновения деменции снижается на 55%, если свободное время заниматься спортом. Вероятность развития болезни Альцгеймера снижается на 65%, если постоянно заниматься аэробикой.

В результате тренировок выработке серотонина и увеличивается приток кислорода к головному мозгу, благодаря чему человек начинает мыслить ясно и творчески. Так, люди, которые физически активны, предлагали более интересные идеи, чем их коллеги, которые мало двигались.

Качественная и постоянная физическая активность развивает наше тело и мозг. Мышление становится более быстрым и качественным. Человек меньше устает, решая интеллектуальные задачи.

Давайте разберем, какие виды физической активности являются наиболее полезными:

1) Гимнастика – регулярная гимнастика улучшает кровообращение в организме и головном мозге. Головной мозг получает больше питания.

2) Ходьба – очень положительно воздействует на организм, обогащая его кислородом. Прогулки на свежем воздухе оказывают мгновенный эффект на организм человека. Рекомендуется при решении сложных задач немного прогуляться и, как правило, во время прогулки может прийти озарение, новые мысли.

3) Плавание – происходит воздействие на все группы мышц. Дыхательные нагрузки благотворно влияют на кровоснабжение мозга. Плавание и ходьба, безопасные виды нагрузок, их можно использовать всем.

4) Дыхательная гимнастика – головной мозг получает больше кислорода и, следовательно, улучшается память.

5) Йога – развивается гибкость тела, а также головной мозг.

6) Танцы – хорошо тренируют координацию, улучшают осанку. Также улучшают наш эмоциональный фон, делают нас счастливее.

7) Игровые виды спорта – тренируют внимание и скорость реакции, дают много положительных эмоций, развивают физическую активность).

Таким образом, можно утверждать, что спорт улучшает логику и внимание, долговременную память, способность решать незнакомые задачи и проблемы, способность воспринимать и запоминать новую информацию. Даже небольшие, но регулярные физические нагрузки ведут к гармоничному развитию. От них зависит наша работоспособность и выносливость.

Список литературы
1. Григорьева, И. В. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности / И. В. Григорьева, Д. С. Григорьев, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 3(26). – С. 146-148. – EDN YLWHOP. (дата обращения: 11.04.2024).
2. Елкина, Ю. Ю. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека / Ю. Ю. Елкина, А. Ф. Мифтахов // Наука в современном мире: теория и практика. – 2015. – № 1(3). – С. 28-30. – EDN ULSZFF. (дата обращения: 11.04.2024).
3. Ермакова, Е. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 10-1(37). – С. 44-46. – DOI 10.24411/2500-1000-2019-11603. – EDN RBYNHJ. (дата обращения: 11.04.2024).
4. Карпина, Е. В. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека / Е. В. Карпина // E-Scio. – 2022. – № 1(64). – С. 351-355. – EDN BVSBXR. (дата обращения: 11.04.2024).

5. Носов Станислав Андреевич, Макаров Владимир Михайлович ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // Наука-2020. 2021. №7 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-i-umstvennoy-deyatelnosti (дата обращения: 11.04.2024).

МЕТАФИЗИКА ЧЕЛОВЕКА В ФИЛОСОФИИ П.Я. ЧААДАЕВА

Макарова Ксения Евгеньевна, 2 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Шеренас Елизваета Владимировна, 2 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Черных Сергей Иванович – научный консультант, доктор философских наук, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрено понятие метафизики и проанализированы идеи и концепции, заложенные Чаадаевым, и их влияние на философскую мысль, которые до сих пор являются предметом обсуждения в современном обществе.

Ключевые слова: философия, метафизика, роль человека, история, духовность, общественность.

Чаадаев Пётр Яковлевич (1794-1856) - русский философ (по собственной оценке — «христианский философ») и публицист, объявленный правительством сумасшедшим за свои сочинения, в которых резко критиковал действительность русской жизни. Его труды были запрещены к публикации в императорской России. В 1829 —1831 создание «Философических писем» - вызвали резкое недовольство властей из-за выраженного в нём горького негодования по поводу отлучённости России от «всемирного воспитания человеческого рода», духовного застоя, препятствующего исполнению предначертанной свыше исторической миссии [1].

Метафизика – это фундаментальная философская дисциплина, имеющая своим предметом:

— прояснение первооснов бытия и познания;

— постижение смысла бытия и человеческого существования.

Метафизика охватывает проблематику не только онтологии и гносеологии, но также и аксиологии. В истории философии слово «метафизика» часто употреблялось как синоним философии вообще. Термин «метафизика» ввёл Андроник Родосский, обозначив так

различные заметки и лекции Аристотеля по «первой философии» (греч. τὰ μετὰ τὰ φυσικά, буквально – то, что идёт после физики).

Метафизика человека в философии Чаадаева основана на его концепции русского мессианства и идеи уникального предназначения России. Чаадаев считал, что русский народ обладает особой духовной миссией, которая должна привести к освобождению от тирании и привести к новому общественному порядку. Пётр Яковлевич рассматривает метафизику человека как отражение его роли в истории. Он считает, что у русского народа есть своя специфическая "русская душа", которая отличается от других этнических групп. Эта душа, по его словам, сочетает в себе выдающееся качество оригинальности, которое поможет ему достичь своей миссии.

Он считает, что русский народ является "страной третьего мира" и не так старательно ассоциируется с западным материализмом и научным рационализмом или восточной духовностью. Напротив, русский народ должен использовать свои уникальные души для выполнения своих обязанностей в мире [2, 69]. Чадаев требовал особого видения и понимания метафизической роли человека в мире. Он считал, что принадлежность к русским должна быть основой для понимания формирования личности и ее предназначения. Он призывал к построению новой духовной и социальной системы, основанной на этом метафизическом фундаменте.

Метафизика русского народа в России находится в философии Чадаева, а в концепции русского мессианизма и понимании уникальных духовных качеств русского народа он считает, что метафизика русского народа находится в философии Чадаева, признавая его метафизическую роль. В понимании Петра Яковлевича Чадаева метафизика человека - это философская концепция, изучающая основные истины и философские основания, которые поддерживают природу человека и природопользование. В 1836 году в журнале «Телескоп» вышло первое «Философическое письмо» Петра Чаадаева, в нем он выразил свои мысли, что природа человека не может быть полностью объяснена в рамках экспериментов и научных знаний, за пределами всего этого, за пределами материального мира. Он считает, что для того, чтобы понять природу человека, необходимо обратиться к его духовной и метафизической природе. По мнению Чаадаева, метафизика человека тесно связана с вопросами о душе, природе сознания, бессмертии и духовной ценности. Чадаев считает, что у человека есть высшие духовные принципы, которые отличают его от животных и определяют его самосознание, свободу воли и способность заниматься творческой деятельностью.

В своих работах Чадаев критиковал текущую ситуацию и социальное развитие России того времени. Он считает, что отсутствие метафизического понимания человека и его природы приводит к духовной и нравственной развращенности общества. Пётр Яковлевич порицал текущую ситуацию и социальное развитие России того времени. Он считает, что отсутствие метафизического понимания человека и его природы приводит к духовной и нравственной развращенности общества.

Поэтому, в понимании Чадаева, метафизика человека означает возвращение к основам духовности, постижение истины и обретение смысла жизни. Он положил свое отношение к человеческой справедливости и свободе, Вселенной и Богу в основу своей философии [3, 236].

Список литературы

1. В.А Головин История и философия науки. – М.: ГУФО,2020. URL: https://gufo.me/dict/philosophy_dict/Ортодоксальность
2. Н. О. Лосский, История русской философии. – М., 1991.
3. П.Я. Чаадаев, Сочинения и письма. – Т. 2.

УДК 321

ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА АЗЕРБАЙДЖАНА: ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Мамедова Элнара Бахрамовна, 3 курс, экономический факультет
Сергеева Нинелла Лазаревна – научный руководитель, кан-т, пед. наук, доцент
Сибирский государственный университет путей сообщения

Первые государственные образования на территории Азербайджана возникли уже в конце IV - начале III тысячелетия до нашей эры. В первом тысячелетии до нашей эры существовали такие государства, как Манна, Иским, Скиф, Кавказская Албания и Атропатена. В начале XIX века эти территории были включены в состав Российской империи и поделены между Россией и Ираном [1].

Азербайджанская государственность закрепилась в истории после появления Азербайджанской Демократической Республики в 1918 г. Азербайджанская Республика (АР) возродила национальное самосознание нации и подтвердила ее способность самостоятельно определять свое будущее. В 1920 г. Азербайджан был оккупирован Советской Россией и включен в состав СССР [2].

В 1920 г. Азербайджанская Демократическая Республика претерпела крах, и вместо нее появилась Азербайджанская Советская социалистическая Республика (АССР). В 1922 году Азербайджанская ССР вошла в состав Закавказской Социалистической Федеративной Республики (ЗСФСР) вместе с Грузией и Арменией. С 1936 по 1991 гг. Социалистическая Республика Азербайджан была частью Советского Союза [2].

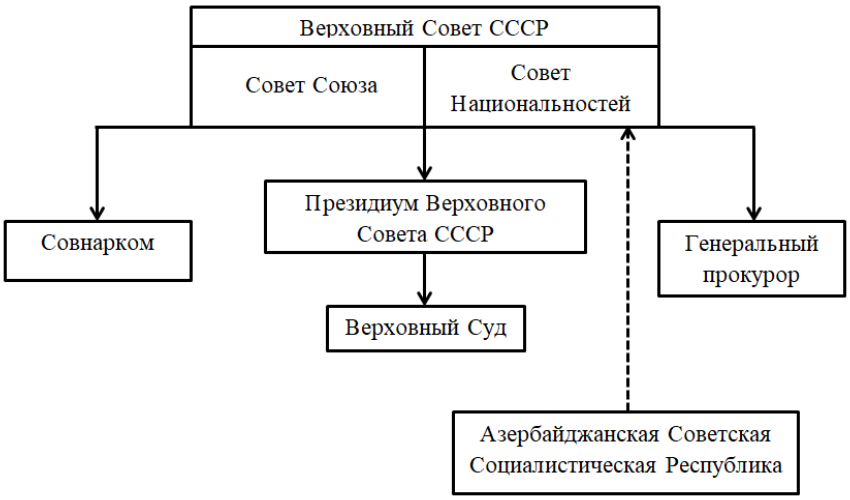


Рисунок 1 – Политическая система СССР по Конституции 1936 г.

В соответствии с Конституцией СССР 1936 г. Главным органом государственной власти был Верховный Совет СССР, состоящий из двух палат - Совета Союза и Совета Национальностей. Совет Национальностей формируется гражданами СССР по союзным и автономным республикам, автономным областям и национальным округам, куда входила Азербайджанская ССР. Президиум Верховного Совета СССР избирается на совместном заседании обеих палат Верховного Совета СССР [3].

Говоря о становлении азербайджанской государственности, необходимо назвать советского политического деятеля Гейдара Алиева (10 мая 1923 – 12 декабря 2003 гг.). Г. Алиев занимал должность председателя КГБ при Совете министров Азербайджанской ССР. Затем он был назначен первым секретарем Центрального Комитета Коммунистической партии АССР. Впоследствии он стал первым заместителем председателя Совета Министров СССР. В 1993 г. он занимал должность Президента АР и под его руководством была принята первая Конституция независимого Азербайджана.

Гейдар Алиев установил династическое правление, передав власть своему сыну, Ильхаму Алиеву, что вызывает вопросы о демократических принципах и процессе передачи власти в стране.

12 ноября 1995 г. принята новая Конституция АР. Множество разнообразных факторов сыграли и продолжают играть роль в ее развитии и функционировании. Особое влияние на формирование политической системы оказывают особенности политической культуры населения [3].

В соответствии с Конституцией, Азербайджан определен как демократическая, правовая, светская, унитарная республика. Народ является единственным источником государственной власти в АР. Азербайджанский народ имеет суверенное право свободно и независимо определять свою судьбу и форму правления. Административно-территориальное деление включает 66 районов, 12 городов республиканского подчинения и одну автономную республику, известную как Нахичеванская Автономная Республика [4].

В настоящее время политический режим в Азербайджане можно назвать авторитарным. Президент в стране обладает большой властью и контролирует основные институты власти. Оппозиционеры и независимые СМИ подвергаются давлению и репрессиям, что ограничивает политические свободы и права человека. В Азербайджане существуют некоторые недостатки, которые включают в себя ограничения на свободу выражения и слова, ограничения на проведение свободных и честных выборов, проблему политической коррупции, а также недостаток независимости судебной системы.

Мы предлагаем схему современной политической системы Азербайджана, где, в соответствии с принципом разделения властей, по Конституции существуют три ветви государственной власти: законодательная, исполнительная и судебная. На схеме показан контроль Президента над ветвями власти.

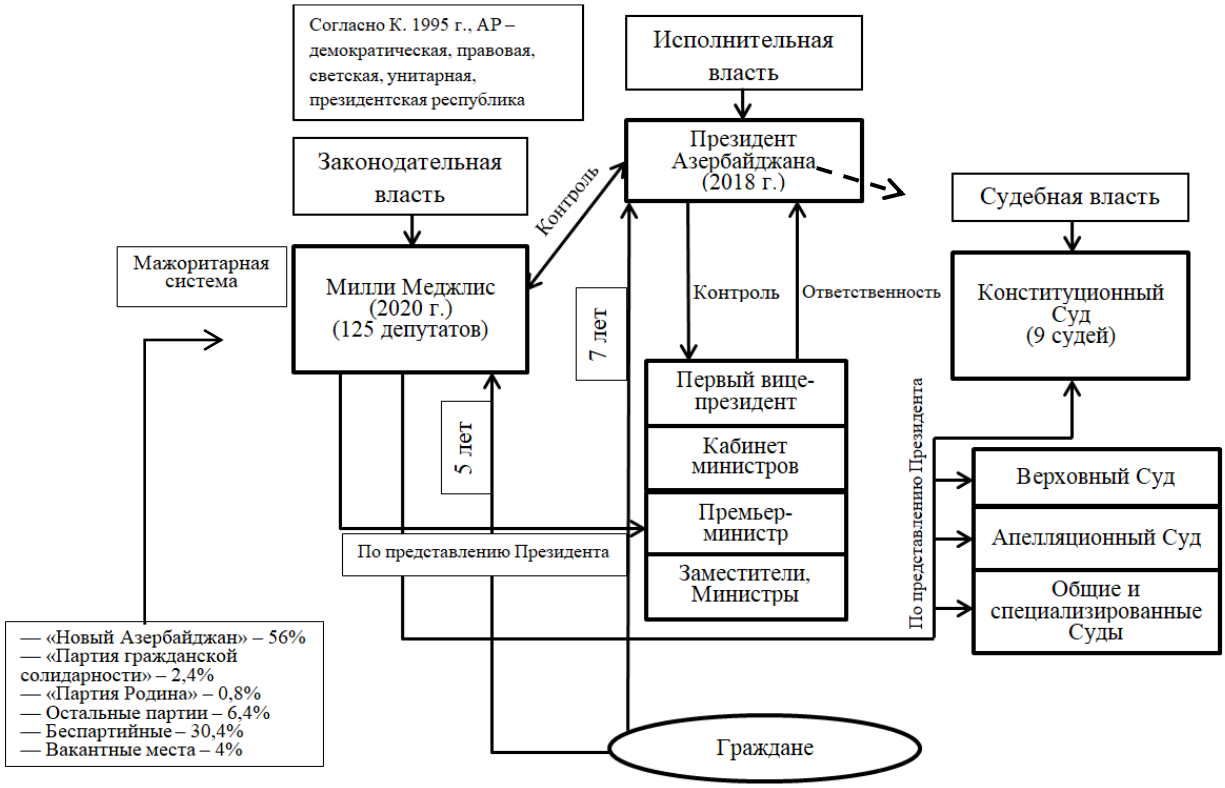


Рисунок 2 – Политическая система Азербайджана

Законодательную власть в АР осуществляет Национальное собрание, известное как Милли Меджлис, которое контролирует Президент. Это парламент, состоящий из 125 депутатов, которые избираются на 5 лет. Его деятельность и полномочия осуществляются в двух основных направлениях: определение общих правил по широкому спектру вопросов и

принятие решений на прямую Милли Меджлисом. Парламент АР занимается принятием конституционных законов, законов и решений. Однако Национальное собрание не имеет права давать конкретные указания органам исполнительной и судебной власти без разрешения Президента.

В стране руководит партия «Новый Азербайджан», которая является правящей партией. Кроме неё, в стране известны другие политические партии: «Партия Гражданской солидарности» и Партия «Родина».

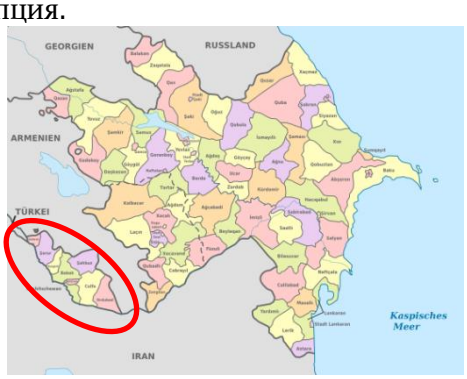
Президент обладает исполнительной властью и всей полнотой властью в Азербайджане. Глава государства выбирается на срок 7 лет посредством свободного и тайного голосования, основанного на всеобщем, равном и прямом избирательном праве [5].

Президент АР формирует Кабинет Министров, который является органом исполнительной власти Президента, и отчитывается перед ним. Президент имеет право назначать и увольнять Премьер-министра, распускать Кабинет Министров, а также назначать и освобождать от должности членов Кабинета Министров[5].

В 2016 году была внесена поправка в Конституцию, которая привела к созданию должности вице-президента. Назначение и освобождение от должности первого вице-президента осуществляется президентом Азербайджана. В случае досрочной отставки президента, выборы должны быть проведены в течение 60 дней. В это время полномочия исполняет первый вице-президент.

В Азербайджане судебная система включает в себя Конституционный Суд АР, Верховный Суд АР, апелляционные суды АР, общие суды АР и другие специализированные суды [5].

Ильхам Алиев – президент Азербайджана, избран в 2003 г. 7 февраля 2024 года прошли внеочередные выборы на пост Президента. Он набрал 92,12 % голосов избирателей. За время его правления произошел рост национальной экономики, осуществлены крупные международные проекты, включая развитие международных транспортных коридоров, удалось снизить риски в основных областях интересов. Азербайджан сумел успешно вернуть контроль над исторической территорией, Нагорным Карабахом. Однако политическая система имеет авторитарный характер из-за отсутствия оппозиции и строгой цензуры СМИ. В его правлении также были массовые нарушения прав человека, политические репрессии и коррупция.



Унитарное управление, определенное в Конституции АР, имеет свои особенности из-за включения Нахичеванской Автономной Республики (НАР), которая имеет статус относительной самостоятельности. В круге выделена территория НАР. Территория является эксклавом АР.

Рисунок 3 – Карта аднимистративно-территориального деления АР

В процессе своего политического развития Азербайджанская Республика претерпела значительные изменения в структуре государственного управления. Азербайджан столкнулся с рядом сложностей при установлении существующего политического порядка и стремится в будущем укрепить целостность своей территории и международное значение. Как политическая система СССР, так и современный Азербайджан подвергаются критике из-за авторитарного режима, нарушений прав человека, политических репрессий и коррупции.

Список источников:

1. История Азербайджана [Электронный ресурс]. – URL: https://www.advantour.com/rus/azerbaijan/history.htm (дата обращения: 20.03.2024)

2. Азербайджанская ССР [Электронный ресурс]. – URL: https://www.azerbaijans.com/content_358_ru.html (дата обращения: 20.03.2024)
3. Гейдар Алирза оглу Алиев [Электронный ресурс]. – URL: https://president.az/ru/pages/view/azerbaijan/leader (дата обращения: 22.03.2024)
4. Политическая система [Электронный ресурс]. – URL: https://genprosecutor.gov.az/ru/page/azerbaycan/siyasi-sistem (дата обращения: 20.03.2024)
5. Конституция Азербайджанской Республики [Электронный ресурс]. – URL: https://mincom.gov.az/ru/zakonodatelstvo/konstituciia (дата обращения: 20.03.2024)

УДК: 796:021.2.7

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА СТАДИОНЕ И В ЛЕСУ

Мезин Аким Геннадьевич, 2 курс, биолого-технологический факультет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблематики подбора экипировки для оздоровительного бега. Описывается влияние типов обуви, особенностей спортивной одежды и использования аксессуаров на процесс бега как на стадионе, так и в лесной местности. Целью исследования является предоставление знания о важности правильного выбора обуви, одежды и аксессуаров для бега с учетом сезона и различных условий местности.

Ключевые слова: беговые кроссовки, аксессуары для бега, бег, бег на стадионе, бег в лесу, погодные условия, амортизация, сезонность.

В современном обществе все больше понимают необходимость вести здоровый образ жизни и занимаются физической активности. Одной из наиболее доступных, эффективных и популярных форм физической активности является бег. Он предоставляет уникальную возможность не только поддерживать физическую форму, но и укреплять душевное равновесие. Так, согласно официальным данным опроса, представленным ВЦИОМ, на конец 2022 года на территории Российской Федерации более 38% граждан занимаются бегом. [1] Вместе с ростом интереса к бегу, повышается и важность выбора подходящей экипировки, такой как обувь, одежда и аксессуары.

В первую очередь необходимо отметить, что отличие между беговыми кроссовками для стадиона и леса обусловлено различными характеристиками поверхности, на которой бегун будет тренироваться. Существует несколько причин, почему важно отличать беговые кроссовки для стадиона и леса:

1. Поверхность. Так, стадионные дорожки обычно имеют ровное и твердое покрытие, такое как асфальт или резиновое покрытие. В таких условиях важными характеристиками будут амортизация и поддержка стопы. В лесу же поверхность намного разнообразнее - грунт, корни, камни и неровности. Обувь для бега в лесу должна обеспечивать защиту от неровностей и предотвращать скольжение.

2. Тракция и сцепление. К примеру, в лесной местности поверхность может быть скользкой, особенно в условиях дождя или влажности. Беговые кроссовки для леса должны иметь хорошую протекторную подошву для обеспечения надежного сцепления с поверхностью.

3. Вентиляция и защита. Так, в условиях леса можно столкнуться с различными природными элементами, такими как камни, корни, грязь. Обувь для лесного бега должна быть прочной и защищать стопу от возможных травм. В то же время, она должна обеспечивать хорошую вентиляцию, чтобы предотвратить перегрев стопы.

4. Динамика движения. Например, на стадионе бег может быть более ровным и однообразным, что позволяет выбирать обувь с более легкой конструкцией. В лесу, где бегун

сталкивается с переменной поверхностью и часто меняет направление движения, обувь должна быть более устойчивой и поддерживающей боковую стабильность.

На сегодняшний день в теории не существует единой классификации беговых кроссовок. По нашему мнению, наиболее верной выступает классификация, которая была дана П.А. Воронцовой. Так, по мнению П.А. Воронцовой можно выделить следующие виды беговых кроссовок: беговые кроссовки для повседневной носки; беговые кроссовки для фитнеса; бег на стадионе; бег – амортизация; бег – стабильность; бег – поддержка; бег – скорость; бег – перекат. Таким образом, для стадиона П.А. Воронцова выделяет отдельный вид беговых кроссовок. [2, с.3349]

Это направление в области беговой обуви представляет особый интерес, ибо оно фокусируется на одном из наиболее увлекательных аспектов. Ключевая характеристика данной категории заключается в способности обеспечивать максимальную скорость. При этом увлекательным фактором является широкий спектр разнообразных видов, доступных в этой категории. Например, есть варианты кроссовок специализированных для бега на короткие дистанции, такие как сто метров или двести метров, где подчеркивается важность точного выполнения поворотов. Другие разновидности предназначены для более длительных дистанций, например, трехкилометрового бега. [3, с.15]

По нашему мнению, общую характеристику для беговой обуви на стадионе можно дать следующим образом:

1. Для тренировочного бега и бега на длинные дистанции по стадиону следует выбирать кроссовки или марафонки, как правило - с тонкой подошвой и без шипов. В то же время спринтерам на соревнованиях, для показания лучших результатов требуются шипы, так как эти специализированные элементы обеспечивают заметно более надежное сцепление, что является заметной преимущественной характеристикой.

2. Требуется жесткая колодка. Так, например, жесткие элементы из полиамида или карбона встроены в обувь с целью достижения высокой отзывчивости и эластичности, что позволяет избежать потери времени на ожидание реакции со стороны более мягких материалов.

3. Требуется легкий вес. Верхняя часть беговых кроссовок должна быть спроектирована с акцентом на легкость, так как в данной модели нецелесообразно допускать дополнительный вес, который может сказаться на скорости выполнения.

В качестве примеров наиболее подходящих фирм беговых кроссовок для стадиона можно привести Mizuno Tokyo, Asics Hyper MD, Adidas R.L.H. cross и др. Представленные выше характеристики беговых кроссовок на стадионе наглядным образом отражены на рисунке 1.

Рис.1 - Основные характеристики беговых кроссовок для стадиона слева направо: 1-шипы, 2-жесткая колодка, 3-легкий вес

Что касается беговых кроссовок для леса, которые достаточно часто называют кроссовками для трейлраннинга, то они должны обладать следующими характеристиками:

1. Характеристики протектора (для бега в лесу может быть использовано три вида протектора):

- Универсальный протектор. Оснащен немного выступающими зубцами, что обеспечивает сбалансированную проходимость. Прочная, износостойкая резина часто используется в таких моделях. Эти кроссовки идеально подходят для бега, начиная с

асфальтовых дорог и заканчивая грунтовыми тропами в парке, даже при небольшом количестве грязи.

- Агрессивный протектор. Эти кроссовки обладают массивным и агрессивным протектором, идеально подходящим для бега по рыхлому грунту и грязи. Чем сложнее поверхность, тем более агрессивным должен быть протектор.

- Протектор с металлическими шипами. Такой протектор, оборудованный металлическими шипами, эффективно держится на ледяных поверхностях и встречается в зимних и ориентировочных моделях. Такой дизайн протектора обеспечивает надежное сцепление даже на мокрых корнях и при преодолении поваленных деревьев.

2. Верх обуви. Важным аспектом для обуви для трейлраннинга является выбор между обувью с мембраной и без нее. Мембрана представляет собой водонепроницаемый материал с отличной дышимостью. Она эффективно предотвращает проникновение воды через ткань, но не рассчитана на защиту от влаги сверху. Обувь с мембраной подходит для бега зимой или в переходный период, но может непреимущественно сохранять конденсат внутри в жаркую погоду.

3. Система шнуровки QuickLace. Быстрая система шнуровки QuickLace, которая часто применяется, позволяет легко и надежно закрепить обувь, обеспечивая максимальный комфорт и безопасность.

4. Пронация. Большинство кроссовок для трейлраннинга обладают нейтральной пронацией, что способствует равномерной нагрузке на стопу и устойчивости при беге на неровных поверхностях.

В качестве примеров наиболее подходящих фирм беговых кроссовок для леса можно привести Salomon Speedcross 5, Nike Pegasus Trail 2 GTX, Brooks Caldera 5 и др. Представленные выше характеристики беговых кроссовок на стадионе наглядным образом отражены на рисунке 2.

Рис.2 - Основные характеристики беговых кроссовок для леса

Не менее важным представляется необходимость указания требований к одежде для бега в лесу и на стадионе в зависимости от сезона. Так, в зависимости от сезона требования следующие:

1. Летом - легкая и дышащая одежда, обеспечивающая хорошую вентиляцию и отвод влаги от кожи. Материал ткани - микрофибра, полиэстер, лайкра или сетчатая ткань.

2. Осенью - утепленная одежда с учетом понижения температуры, способствующая теплоизоляции и защите от ветра. Материал ткани - термоактивные материалы, флис, мембранные ткани.

3. Зимой - одежда с высокой теплоизоляцией, способная защитить от низких температур и влаги. Материал ткани - теплые влагонепроницаемые материалы, мембранные ткани, ворсистые материалы.

4. Весной - универсальная одежда, способная обеспечить комфорт при переменной температуре. Материал ткани - легкие и дышащие материалы, такие как микрофибра, полиэстер или специализированные технологии для влагоотвода. [4, с.93]

Правильно подобранная одежда для бега в лесу и на стадионе в разные сезоны помогает создать комфортные условия для тренировок, обеспечивает защиту от погодных условий и поддерживает оптимальную производительность. Наглядным образом примеры одежды для бега в лесу и на стадионе в зависимости от времени года представлены на рисунке 3. [5, с.116]

Рис.3 - Требования к одежде для бега слева направо: 1-от +10 градусов, 2-от +4 до +10 градусов, 3-от -1 до +4, 4-от -1 до -6 градусов, 5-от -6 и ниже

Аксессуары для бега также играют важную роль в повышении комфорта, безопасности и эффективности тренировок. Следует рассмотреть такие аксессуары на конкретных примерах:

1. Налобные повязки или банданы помогают удерживать пот и влагу от лица и глаз, обеспечивая более комфортные условия бега в жаркую погоду. Они также могут служить защитой от солнца, предотвращая перегревание и ожоги.

2. Чехол на руку для телефона позволяет безопасно и удобно носить с собой телефон во время бега. Это особенно важно для тех, кто использует приложения для отслеживания тренировок, музыку или нуждается в доступе к телефону в случае необходимости.

3. Фитнес браслеты отслеживают данные о вашей активности, такие как количество шагов, расстояние, пульс и потраченные калории. Они помогают оценить свой прогресс, поддерживают мотивацию и помогают следить за общим здоровьем.

4. Гидраторы позволяют поддерживать оптимальное увлажнение во время бега. Это особенно важно в жаркую погоду или при длительных забегах, чтобы предотвратить обезвоживание.

5. Солнцезащитные очки защищают глаза от яркого солнечного света, пыли и насекомых. Они также могут улучшить видимость и сосредоточение в разных условиях освещения.

6. Компрессионные гетры обеспечивают поддержку мышц и улучшают кровообращение, что может уменьшить риск мышечных травм и ускорить восстановление после тренировок. [6, с.92-93]

В целом, аксессуары для бега служат разнообразным целям, начиная от повышения комфорта и безопасности до улучшения тренировочного опыта и достижения поставленных целей. По нашему мнению, выбор конкретных аксессуаров зависит от индивидуальных потребностей, типа тренировок и погодных условий, однако их использование необходимо в каждом случае.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что выбор правильной обуви, одежды и аксессуаров имеет существенное влияние на результативность и комфортность занятий бегом на стадионе и в лесу. Специализированная беговая обувь, разработанная с учетом характеристик поверхности и дистанции, помогает оптимизировать амортизацию и сцепление, обеспечивая защиту от травм и максимальный комфорт. Одежда, адаптированная к сезонам, обеспечивает тепло и вентиляцию в соответствии с погодными условиями. Аксессуары содействуют поддержанию оптимальных показателей гидратации, мониторингу активности и удобству использования технических устройств.

Конечно, эффективный выбор обуви, одежды и аксессуаров является индивидуальным процессом, зависящим от типа тренировок, предпочтений и особенностей организма. Однако независимо от сезона и места тренировки, правильно подобранная экипировка способствует достижению оптимальных результатов, минимизации риска травм и повышению удовлетворения от занятий бегом. В связи с этим, каждый человек, который занимается бегом, должен в первую очередь изучить все тонкости подбора обуви, одежды и акссесуаров для бега прежде чем перейти к тренировкам.

Список литературы
1. Всероссийский центр изучения общественного мнения [Электронный ресурс] - URL.: wciom.ru (дата обращения: 25.08.2023).
2. Воронцова П.А. Основные правила при выборе беговых кроссовок. Разбор основных характеристик беговой обуви / П.А. Воронцова, Е.С. Замчевская // XII Международный молодежный форум "Образование. Наука. Производство". – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 3347-3350.
3. Подкопаева А.В. Анализ конструктивных особенностей подошв обуви для бега / А.В. Подкопаева, Ю.С. Конарева // Инновационное развитие легкой и текстильной промышленности (ИНТЕКС-2019): Сборник материалов Международной научной студенческой конференции. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина", 2019. – С. 13-17.
4. Акимова Н.Е. История экипировки в легкой атлетике / Н.Е. Акимова // Вестник спортивной истории. – 2020. – № 2(21). – С. 91-95.
5. Исследование потребительских предпочтений выбора спортивной одежды и обуви / О.В. Голубева, С.В. Булганина, А.Е. Булганина [и др.] // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019. – № 5(39). – С. 113-119.
6. Ахметьянова З.И. Бег. Виды и польза бега / З.И. Ахметьянова, В.М. Крылов // Вестник науки и образования. – 2020. – № 19-2(97). – С. 92-95.
7. Воронина В.Т. Базовые элементы экипировки для марафона / В.Т. Воронина // Региональный вестник. – 2020. – № 6(45). – С. 42-43.
8. Морозов В.А. Бег. Развитие скоростных качеств и выносливости / В.А. Морозов, А.Н. Петров, Н.П. Шуляченко. – Санкт-Петербург: Издательство «Наукоемкие технологии», 2021. – 47 с.

УДК: 616.1- 007.17

ДИСПЛАЗИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ СЕРДЦА

Мельгунов Роман Сергеевич, 4 курс, инженерный институт
Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается врожденный синдром дисплазии соединительной ткани сердца, а именно симптоматика, диагностика и лечение.

Ключевые слова: человек, сердечно-сосудистая система, врожденные или приобретённые дефекты.

Дисплазия сердечной ткани сердца – генетическое изменение или аномалия в структурах организма, а именно в структурах волокон в основе которой лежит генетически детерминированный дефект синтеза коллагена. Такое заболевание может развиться на любом органе и в любом возрасте. У детей эти особенности чаще всего вызваны пороком сердца и другими патологиями, нарушающими ритм биения сердца. Синдром ДСТС был выделен в самостоятельную нозологическую форму на симпозиуме в г. Омске (1990), посвященном проблеме врожденной дисплазии соединительной ткани. Проблема синдрома ДСТС привлекает к себе внимание в связи с большим риском развития таких осложнений, как нарушения ритма и проводимости сердца, инфекционный эндокардит, тромбоэмболия различных сосудов и внезапная сердечная смерть.

В настоящее время у 50-85 % детей школьного возраста при скрининговом обследовании выявляются многочисленные признаки дисплазии соединительной ткани сердца (ДСТС), что обусловлено вредным воздействием экологической среды,

неполноценным питанием, стрессами беременных женщин и сохранением тех же патогенных факторов в процессе внутриутробного развития и в последующей жизни ребенка.

Уникальность строения и функции СТ создает условия для возникновения огромного числа ее аномалий и заболеваний. Структурные и функциональные «поломки» СТ способны привести к стойким нарушениям в жизненно важных органах, что в клинической практике воплощается полиорганными заболеваниями у одного индивидуума.

Висцеральные проявления ДСТ выражаются заболеваниями сердечно-сосудистой системы (аномалиями строения и пролапсы клапанов сердца, расширение фиброзных колец и магистральных сосудов, аневризмы перегородок сердца, добавочные хорды, внутрисердечные, преди- постклапанные мембраны, аневризма синусов Вальсальвы, разнообразные нарушения ритма сердца, «капельное» сердце и др.). Морфологическим выражением сердечных аномалий являются разрыхление и истончение эндотелиального слоя сосудов и клапанов сердца, фрагментация волокон соединительных тканей, очаговое отсутствие и хаотическая дезорганизация эластических волокон, их истончение, уменьшение числа гладкомышечных волокон, образование полостей в зоне медин, ее некроз, периартериальный фиброз, что свидетельствует о разрастании сердечного слоя створок митрального клапана, изменении структуры створок и хорд клапана.

Симптоматика

Симптомы данного заболевания неоднозначны и включают в себя общее недомогание:

- Сбитый режим сна;
- Хроническая усталость;
- Общая слабость;
- Боль в области сердца (наиболее частая жалоба – колющая, кратковременная внезапная боль в верхушечной и перекардийной области, возникающая на вздохе. Проявляется на фоне стрессовой активности или в связи с физической нагрузкой. Проходит само по себе в состоянии покоя);
- Дыхательная система (одышка – частая жалоба при умеренной физической нагрузке, ограничивающая активный период, описывается как «нехватка кислорода», «невозможность сделать глубокий вздох», свидетельствует о синдроме гипервентиляции. Эпизоды могут сопровождаться разнообразной психовегетативной симптоматикой вплоть до панических атак);
- Кашель – характерен прежде всего для людей с пристрастием к курению. Кашель своеобразного дребезжащего тембра «блеяние козы». Может свидетельствовать о пороках развития легкого, которое часто сочетается с ДСТС;
- Боль в грудной клетке – острая боль в грудной клетке, которая может сопровождаться тяжелой отдышкой или приступом удушья. Может свидетельствовать о развитии спонтанного пневмоторакса, провоцируемого физической нагрузкой «рывкового» характера;
- Физическая и психическая активность – рассеянность, быстрая отвлекаемость, неспособность сосредоточиться, быстрая смена мыслей, повышенная вечерняя активность.

Диагностирование

При проявлении схожих синдромов рекомендуется обратиться в поликлинику к своему лечащему терапевту или обратиться на прямую к врачу кардиологу. Среди инструментальных методов выявления ДСТС можно выделить следующие методы направленные конкретно на исследование сердечно-сосудистой системы:

- ЭКГ;
- Холтер-ЭКГ с оценкой вариабельности сердечного ритма;
- Узи-абдоминальное.

Также существуют и имеют место быть проведены уточняющие дополнительные исследования:

- ультразвуковая доплерография;

- суточное мониторирование (СМАД);
- велоэргометрия;
- стрессЭхоКГ;
- коронарография;

Лечение

На сегодня отсутствует возможность проведения генной терапии, что позволила бы без следа устранить данные дефекты сердечно-сосудистой системы, и никакие методы не способны «выключить» мутагенный ген или произвести обратную мутацию патологического алея. Вклад наследственности в развитие ДСТС составляет около 30%, со стороны экологического воздействия приходится примерно 20% (в зависимости от общего экологического фона региона), и все же в развитии патологии наибольшее влияние оказывает образ жизни человека, его эмоциональное и психофизическое состояние.

Вывод

Всем людям с ДСТС рекомендовано консультирование и обучение с целью формирования мотивации к отказу от вредных привычек и пассивного образа жизни, поддержание стремления к выполнению рекомендаций и назначений врачей. Принять меры в области составления суточного рациона питания, а именно обогащению его витаминами и макроэлементами, а также составить определенную эпизодичность приема пищи.

Список литературы

1. http://psy-clinic.info/index.php/testy/103
2. https://www.rnmot.ru/public/uploads/RNMOT/clinical/2019
3. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / под ред. В.А. Епифанова. М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с., ил.
4. https://www.lvrach.ru/2010/08/15404079
5. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
6. https://cyberleninka.ru/article/n/displaziya-soedinitelnoy-tkani-cheloveka-i-problemy-serdechno-sosudistoy-patologii

УДК: 796:37.034

К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Милюкова Наталья Александровна, 3 курс, юридический факультет
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Работа посвящена изучению взаимосвязи физической культуры и нравственного воспитания личности. Спорт помогает человеку при выработке таких важных человеческих качеств как самодисциплина, контроль, умение прислушиваться к другим, а также взаимопомощь.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное воспитание, нравственность, личность.

В современном мире можно наблюдать, что люди чаще всего отдают предпочтение малоподвижному образу жизни, нежели активному. Это может привести к различным как физическим, так и психологическим проблемам. Однако необходимо также отметить, что в обществе происходит популяризация здорового образа жизни.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

1. совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования людей,
2. уровень их здоровья и физического развития,
3. степень использования физических упражнений в сфере воспитания [2].

Занятия физической культурой с раннего детства способствуют гармоничному развитию, вырабатывает ответственность, силу воли и выносливость[3].

Физические упражнения на организм человека оказывают физическое и психологическое влияние. Спорт укрепляет нервную систему, улучшает самочувствие, нормализует массу тела. И таким образом, она положительно влияет на все системы и органы человеческого организма [1].

Следует выделить основные качества характера, которые развиваются в связи с систематическими занятиями физической культуры.

1. в первую очередь нарабатывается пристрастие к здоровому образу жизни, то есть, видя свои результаты, внутренние ощущения и изменения человек хочется все больше и больше работать над собой и самосовершенствоваться;
2. происходит воспитание волевых качеств личности, самодисциплины, самоконтроля, умения переносить моральные трудности;
3. вырабатывается такое качество, как привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья и др.

При групповом спорте человек учится коллективизму и товарищеской взаимопомощи, что также показывает влияние физической культуры на формирование нравственных качеств личности.

рис. 1. Факторы, влияющие на воспитание

Нравственное воспитание посредством физической культуры и спорта осуществляется в форме игр, соревнований, в ходе которых развиваются такие черты характера, как воля, смелость, дисциплина и выносливость.

Физические нагрузки повышают стрессоустойчивость, необходимую в процессе обучения и работы. Во время занятий человек не всегда полностью концентрируется на физических действиях, он может также абстрагироваться от окружающего мира, внешних раздражителей, что позволяет развивать внимание. По итогу происходит умственное воспитание личности.

Тренер помогает в выборе правильного направления в спорте, а обучающийся этому следует и выполняет его советы. Вследствие этого их взаимоотношения строятся на взаимном уважении и ответственности друг перед другом. В данном случае происходит развитие такого качества как уважение к окружающим, а также умение прислушиваться к опытному преподавателю.

Таким образом, физическая культура – это сложное социальное явление, которое не ограничивается решением проблем физического развития, но выполняет другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник // И. С. Барчуков. – М: КНОРУС, 2014 – 304 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» // С.П. Евсеев. - М: Спорт, 2016. – 614 с.
3. Хузина Г.К., Валиуллина И.О. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Актуальные исследования. 2020. №4 (7). С. 62-64.

УДК 613.2:612.015.348:796

ПРОТЕИН, КАК БИОЛОГИЧЕСКАЯ ДОБАВКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Михадюк Анастасия Владимировна
3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается описание, применение и эффекты протеина.
Ключевые слова: протеин, спорт, белки, БАДы.

Протеин обладает большой значимостью для поддержания здоровья и функционирования организма. Они являются важными компонентами пищи, участвуют в обмене веществ, мышечном сокращении, нервной проводимости и других процессах. Недостаток или избыток протеина может привести к различным патологиям, поэтому изучение влияния протеина на состояние здоровья человека является актуальным. Рассмотрим определение протеинов (белков). Белки (протеины, полипептиды) — это высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, связанных пептидными связями. Аминокислотный состав белков в живых организмах определяется генетическим кодом и включает 20 стандартных аминокислот. Разнообразие свойств белков определяется множеством их комбинаций. Аминокислотные остатки в белках также могут подвергаться посттрансляционным модификациям до и во время выполнения белком своих функций в клетке. В живых организмах несколько белков могут образовывать сложные комплексы, такие как фотосинтетический комплекс.

Белки являются важной частью питания человека, так как не все незаменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме, и часть должна поступать с белковой пищей. Ферменты в процессе пищеварения разрушают потреблённые белки до аминокислот, которые используются для биосинтеза собственных белков организма или распадаются для получения энергии.

Физиологическая потребность в белке составляет от 65 до 117 граммов в сутки для мужчин и от 58 до 87 граммов для женщин. Спортсмены, занимающиеся силовыми тренировками, нуждаются в 1,3–1,6 грамма белка на килограмм веса. При наборе мышечной массы потребность в белке может возрасти до 2 граммов на килограмм массы тела [5].

Из этого следует, что белок является важным структурным компонентом организма. Во время интенсивных нагрузок организм нуждается в большем количестве белка и других химических элементов. Для восполнения белка необходимо употреблять продукты с

высоким содержанием белка. Однако это не всегда удобно, поэтому для спортсменов существуют альтернативы протеин в виде сухого порошка [1].

В 1930-х годах начался процесс формирования бодибилдинга и рациона спортсменов, стремящихся к увеличению мышечной массы. Для этого необходимо было употреблять большое количество продуктов, богатых белком. В 1980-х годах для создания концентратов белка начали использовать молочную сыворотку, оставшуюся после производства сыров. Это положило начало появления сывороточного протеина и развития индустрии спортивного питания [6].

Сывороточный протеин помогает ускорить рост мышечной массы и способствует похудению, так как употребление белка облегчает контроль аппетита и предотвращает срыв на калорийные и вредные продукты. Он также улучшает внешний вид и результаты тренировок. Протеины делятся на три основные группы: молочные (сывороточные и казеиновые), яичные и растительные. Их можно комбинировать для создания универсальных смесей — многокомпонентных протеинов.

Молочный протеин — это побочный продукт производства сыра и творога, который раньше просто сливали. Сейчас из него делают сывороточный протеин. Он усваивается быстрее и даёт мощную поддержку мышцам. Его принимают за 30–40 минут до тренировки или через 30–40 минут после неё. Также можно принимать его утром, чтобы защитить мышцы от разрушительного действия кортизола.

На рынке спортивного питания представлены три вида сывороточного протеина: концентрат, изолят и гидролизат. Изолят — самый популярный вид, так как он имеет мягкий вкус, содержит минимум жиров и лактозы.

Многокомпонентный протеин состоит из нескольких видов протеина, таких как сывороточный, яичный и казеиновый, обычно обогащается витаминами и минералами, обеспечивает длительное действие и поддержку мышц, так как входящие в его состав белки усваиваются с разной скоростью и усиливают действие друг друга [2].

Преимущества протеина:

- Стимуляция роста мышц и увеличение спортивных показателей.
- Значительное количество белка без жиров и углеводов.
- Питательный и быстрый перекус.
- Восполнение суточной нормы белка.
- Практически стопроцентная усвояемость.
- Безопасность для здоровья при умеренном употреблении.
- Вкусы на выбор.
- Доступная стоимость [3].

Перед применением спортивного протеина необходимо пройти медицинское обследование, потому что у него есть ряд противопоказаний:

- Индивидуальная непереносимость белка.
- Проблемы с пищеварением из-за дисбактериоза или недостатка ферментов [3,4].

Побочные эффекты протеина могут проявляться в виде аллергических реакций на добавки, таких как синтетические сахарозаменители, синтетические сахара, таурин и загустители. Избыточное потребление протеина может вызвать нарушение работы почек и печени, а также риск развития мочекаменной болезни или подагры. Важно выбирать сертифицированные и проверенные спортивные добавки, следовать рекомендациям производителя и врача, а также обращать внимание на состав продукта [4]. Употребление протеина перед соревнованиями не запрещено, так как он не является допингом [3].

Таким образом, протеин — это белок, который отвечает за структурную функцию в организме. Человеку необходимо примерно 0,8 г на 1 кг массы тела, а для людей, занимающихся интенсивным спортом, требуется 1,3–2 г белка на 1 кг веса. Для восполнения необходимого количества белка в организме следует употреблять продукты с высоким содержанием протеина, такие как мясо, молочные продукты, орехи и другие. Однако не всем

удобно считать калории и содержание веществ, а также подбирать сбалансированный рацион. Поэтому в 1980-х годах для создания концентратов белка начали использовать молочную сыворотку, оставшуюся после производства сыров. Это положило начало сывороточного протеина и индустрии спортивного питания. В настоящее время существует множество производителей протеиновых коктейлей, но при выборе продукта следует обращать внимание на сертификаты и рекомендации производителя, а также на показания врача к применению.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Белки Дата обращения: 25.11.2023
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://shop.evalar.ru/health/item/vsye-o-proteine/ Дата обращения: 25.11.2023
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://blog.shop-atlet.ru/как-выбрать-протеин/ Дата обращения: 25.11.2023
4. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://primekraft.ru/articles/top-10-samykh-populyarnykh-voprosov-o-proteine/ Дата обращения: 25.11.2023
5. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://fitness-pro.ru/biblioteka/sintez-i-raspad-belka-v-skeletnykh-myshtsakh-cheloveka-vo-vremya-i-posle-uprazhneniy/ Дата обращения: 26.11.2023
6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://dzen.ru/a/X1LwBfdJUSjkEZpM Дата обращения: 26.11.2023

УДК 613.482

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Михайлова Мария Сергеевна, 3 курс, институт экологической и пищевой биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются основные принципы и методы закаливания, освещается механизм действия закаливания на иммунитет, включая стимуляцию иммунных реакций и повышение общей устойчивости организма.

Ключевые слова: закаливание, обтирание, обливание, душ, воздушное закаливание, правила закаливания.

В последние десятилетия человеческий иммунитет подвергается значительным испытаниям из-за стрессов, применения лекарств, загрязненной окружающей среды и вредных привычек. Одним из механизмов организма для работы с нарушениями гомеостаза, вызванными изменениями окружающей среды, является напряжение иммунной системы, и это явление получило название антрополого-экологического инфекционно-иммунологического напряжения. Если это напряжение не компенсируется, то врачи употребляют термин утомление. Это свидетельствует о нарушении механизмов адаптации и возможном развитии нестабильного состояния, которое может прогрессировать к болезни. Растущее влияние недопустимых факторов и химических соединений, таких как ксенобиотики, на организм человека проявляется через изменения на всех уровнях функционирования иммунной системы, учащение аллергических реакций, предпочтение хронических заболеваний перед острыми и учащение случаев онкологических заболеваний [4].

Развитие хронического утомления, характерного для человека, находящегося в постоянном стрессе. Утомление создаёт постоянную угрозу роста, так называемых экологически зависимых болезней. Проблема влияния опасных и вредных экологических факторов на организм человека в значительной степени определяется тем, что это влияние опосредуется через дыхательную, кровеносную и иммунную системы [4].

Закаливание, как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира – Древней Греции, Египта и Спарты, закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого иммунитета [5].

Закаливание – это система тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению и перегреванию [3].

Человек поддерживает стабильную температуру тела через терморегуляцию - процессы создания и передачи тепла. Система регулируется в направлении стимуляции или ограничения. Помимо внутренних механизмов, существует и целенаправленное поведение для адаптации к окружению. Закаливание требует регулярности - проведение ежедневно в течение года, независимо от погоды [2].

Изменения в организме в ответ на холодные воздействия сохраняются и укрепляются только при строгом следовании регулярности процедур охлаждения. Промежутки без закаливающих мероприятий снижают полученную организмом устойчивость к изменениям температуры, что препятствует быстрой адаптации. Необходимо проводить закаливающие процедуры в течение 2–3 месяцев и продолжать их, так как прекращение приводит к потере эффекта через 3–4 недели. Поэтому закаливающие процедуры должны стать постоянным сопутствующим элементом всей жизни человека. Они будут эффективными лишь в случае интеграции в повседневную активность человека, став частью ежедневной рутины наравне с едой и сном. Только в этом случае можно ожидать положительных результатов от закаливания. [5].

Закаливание эффективно при постепенном увеличении силы воздействия и времени процедур. Начинать стоит с щадящих методов, чтобы избежать вреда для здоровья [3]. Переход к более сильным воздействиям должен быть постепенным, учитывая реакции организма. Повторное применение приводит к уменьшению реакции, поэтому нужно изменять интенсивность для поддержания эффекта. Индивидуальные особенности, здоровье и переносимость процедур также важны, так как первое правило профилактики – не навредить организму [5].

Активное воздействие ксенобиотиков (лекарств, бытовой химии, загрязняющих газов) на организм обусловлено ростом их количества, разнообразия, комбинированным действием, ведущим к изменению иммунного статуса, нарушениям метаболических процессов и нейрогуморальной регуляции. На этом фоне повышенная чувствительность организма может развиться к веществам как природного происхождения, так и искусственно созданным. Повысилась возможность контакта с бактериальными аллергенами из-за развития промышленного микробиологического синтеза и пока еще несовершенных биотехнологий [4].

Закаливание воздухом примечательно тем, что оно является самым доступным, круглогодичным и при этом не менее эффективным способом закаливания. Его можно проводить в течение всего года. Наиболее эффективно закаливание воздухом, которое проводится в сочетании с физическими упражнениями на свежем воздухе [3].

Воздух непрерывно окружает человека, контактируя как непосредственно с кожей, так и через одежду, а также с слизистой оболочкой дыхательных путей. Эти воздушные процедуры доступны людям всех возрастов и могут применяться не только для здоровых, но и для пациентов с различными заболеваниями, включая неврастению, гипертонию и стенокардию. Закаливание воздухом оказывает положительное воздействие на нервную и эндокринную системы, улучшает пищеварение, стимулирует функционирование сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, а также может изменять состав крови, повышая уровень эритроцитов и гемоглобина. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие, влияет на эмоциональное состояние, придает чувство бодрости и свежести. Этот закаливающий эффект обусловлен комплексным воздействием факторов, таких как температура, влажность, направление и скорость ветра [1].

На берегу моря воздух также влияет на организм за счет своего химического состава, обогащенного минералами из морской воды. Различают разные типы воздушных ванн в зависимости от температуры. Раздражающее воздействие воздуха на кожу усиливается с увеличением разницы температур кожи и окружающего воздуха [2].

Закаливание водой включает обтирание, обливание, контрастный душ, купание, другие процедуры, которые также делятся на различные температурные режимы, начиная от холодных до горячих воздействий.

Обтирание водой - первый шаг в закаливании, подходит для всех возрастов. Выполняется через махровое полотенце, губку или варежку. Процедура занимает до 5 минут, после растирают, могут использовать снег. Обливание холодной водой - популярный метод, следующий за обтиранием. Начинать с температуры 30°С и постепенно снижать. Можно совмещать этот вид закаливания с массажными и гигиеническими процедурами. Душ - более сильный метод, с начальной температурой 30°С, длительностью закаливания до минуты, который повышает бодрость и работоспособность [5].

Существуют правила эффективного и правильного закаливания организма:

- Постепенность. Необходимо увеличивать интенсивность процедур постепенно, но в то же время необходимо обеспечить достаточную силу воздействия на организм, чтобы он начал реагировать. Также начинающим не желательно лить воду на голову – есть риск резкого переохлаждения и простуды, а из-за внезапного сужения сосудов головы возможна головная боль.
- Систематичность. Если начали процесс, важно его не прерывать, иначе потребуется начинать с самого начала. Эффективнее проводить закаливание чаще, но короткими процедурами, чем редко и продолжительно, так как это может привести к противоположному эффекту. Прекращение процедур на несколько месяцев может полностью снять устойчивость организма к холоду.
- Учёт индивидуальных особенностей организма. Важно учитывать, как организм реагирует на холод. Каждый человек уникален, и то, что может подойти одним, может быть неэффективно для других.
- Многофакторность. Для достижения наилучших результатов следует использовать различные методы закаливания. Также важно комбинировать различные методы закаливания [5].

Таким образом, можно прийти к выводу, что закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Положительное действие всех закаливающих процедур подтверждено многими медицинскими исследованиями. После проведения процедур закаливания запускается механизм адаптации организма ко всем факторам внешней среды, благодаря чему вырабатывается устойчивость к различным болезням, укрепляется иммунитет, человек становится выносливее и повышается работоспособность и его стрессоустойчивость.

Список литературы

1. Абдулмуталимова Наиля Радиковна. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА // Проблемы Науки. 2022. №5 (174).
2. Вайнер Э.Н., Вайнер Т.Н. Терморегуляция и закаливание. / Э.Н. Вайнер, Т.Н. Вайнер. Учебное пособие. -Л.: ЛЗПИ, 1999. – С. 31.
3. Закаливание как средство оздоровления в системе медицинской реабилитации: учебное пособие /составитель Н. А. Табашникова. — Барнаул: АГМУ, 2022. — 70 с
4. Сонькин В. Анохина И. Еще раз о закаливании // Здоровье детей. №12, 2003. – С. 16-18.

5. 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.

УДК 796.015:615.835

АЭРОЙОГА: ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК И ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Михайлюк Анна Владимировна
2 курс, Институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье описано современное направление йоги – аэройога. Приведены особенности данного направления, её историческое развитие, а также эффективность и польза для организма.

Ключевые слова: здоровье; спорт; йога; гамак; фитнес.

В современном обществе жизнь в развитых странах отличается отсутствием активности и движения. Этот негативный феномен можно объяснить влиянием информационных и коммуникационных технологий, систематическим автоматизированным производством и широко распространенным использованием бытовой электроники, автомобилей и электромобилей. Современный человек сводит к минимуму использование своих физических сил, в то же время все более и более зависит от достижений науки и техники. Его дни тратятся за компьютером или проводятся на диване перед телевизором, пренебрегая активным отдыхом и физическими тренировками. [2; 3].

Гипокинезия, связанная с сидячим образом жизни и недостатком физической активности, отрицательно влияет на функционирование организма человека. Постоянное отсутствие движения приводит к замедлению обменных процессов в организме, плохому кровообращению в мышцах и сердце, а также к потере мышечного тонуса и силы. Работа легких становится менее эффективной, что снижает выносливость и жизненную силу организма. Поэтому слабые скелетные мышцы не могут обеспечить полноценное возвращение венозной крови в сердце.

Следовательно, возникает естественная потребность в физических нагрузках и усилении кровотока сосудов, что помогает облегчить напряжение в позвоночнике и шее, и здесь йога в гамаках становится превосходным решением. Упражнения этого направления способствуют укреплению всех систем организма.

Одним из эффективных способов противостоять сидячему образу жизни является использование различных средств физической культуры, которые помогают повысить функциональность и физическую подготовленность человека. В современной российской практике все большее признание получают инновационные направления оздоровительной физической культуры и фитнеса, основанные на восточных методах, включая аэройогу.

Аэройога, также известная как йога в воздухе или антигравитационная йога, является новым направлением, которое возникло в Соединенных Штатах в начале 1990-х годов. Эту новую систему тренировок разработал Кристофер Харрисон, американский хореограф, который изначально использовал гамак для выполнения сложных акробатических трюков в танцевальных постановках. Он также разработал систему упражнений на воздушных шелках (так называемых воздушных шелках) и запатентовал ее под названием AntiGravity Yoga. Сегодня система постоянно расширяется за счет новых упражнений и комплексов, изобретенных многими любителями аэро-йоги. Программа AntiGravity имеет множество направлений, но самой популярной считается воздушная йога

Кристофер Харрисон обнаружил интересную особенность: после того, как человек

находился головой вниз в гамаке, его общее самочувствие улучшалось, настроение поднималось, и не ощущалась усталость от длительных и напряженных репетиций. Затем он начал применять гамак не только для трюков, но и для занятий йогой, с которой он познакомился во время своего путешествия в Индию в 1990 году.

Аэройога представляет собой уникальное сочетание акробатики, фитнеса и растяжки, что делает ее отличной от других форм йоги и фитнеса. Главное отличие заключается в том, что все упражнения выполняются над землей, используя специальный гамак из прочного нейлона, закрепленный к потолку. Это позволяет практикующим не касаться земли или полностью находиться в полуподвешенном состоянии.

Подобную технику выполнения упражнений предложил так же Айенгар, известный мастер йоги, основатель одного из популярных направлений хатха-йоги, известного как Айенгар-йога. В йоге Айенгара широко используются различные вспомогательные средства, которые помогают принять правильную позу. Вместо гамака здесь используются веревки, которые обычно крепятся к стене, делая позы для растяжки более комфортными.

Курунта-йога — так называется упражнение Айенгара-йоги, которое выполняется с веревками (от слова «курунта» — марионетка).

Несколько лет назад такая практика появилась в России. Пока что аэро- йога известна только в крупных городах, но ее популярность постоянно растет.

Воздушная йога - это эффективный и безопасный способ оздоровительных тренировок, который приносит множество положительных эмоций. Использование гамака для выполнения традиционных асан йоги (положение тела, которое удобно и устойчиво) делает аэро-йогу доступной для начинающих и людей с низким уровнем физической подготовки. Однако перед началом занятий аэро-йогой, как и любой другой физкультурно-оздоровительной деятельностью, необходимо пройти обследование у врача и получить медицинскую справку.

Противопоказаниями к занятиям аэро-йогой являются травмы позвоночника, грыжи позвоночника, черепно-мозговые травмы, глаукома, артериальная гипертензия и ожирение 3 и 4 степени.

Анализ данных литературы показывает, что регулярные занятия воздушной йогой благотворно влияют на физиологическое состояние и физические характеристики человека.

После первого курса воздушной йоги в гамаках уже можно увидеть первые положительные результаты. С течением времени эти результаты только усилятся и принесут больше пользы организму. Воздушная йога действительно эффективно декомпрессирует позвоночник, расслабляет мышцы и связки. Использование гамаков при выполнении инверсионных асан, или перевернутых поз, позволяет легко и безопасно растягивать позвоночник, используя силу тяжести. Это растяжение собственным весом увеличивает расстояние между позвонками для межпозвонковых дисков и значительно улучшает функциональное состояние позвоночного столба.

Перевернутые позы помогают увеличить подвижность позвоночника, уменьшить проявления сколиоза, улучшить осанку, снять боли в спине; благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, обеспечивают устранение застоя венозной крови и лимфы в ногах и внутренних органах, способствуют притоку богатой кислородом артериальной крови к органам и тканям, что положительно влияет об общем состоянии организма; они помогают улучшить кровоснабжение мозга [3,4].

В результате тренировок участники так же наблюдают активацию мыслительных процессов, улучшение памяти и концентрации внимания, исчезновение бессонницы. Было показано, что перевернутые асаны положительно влияют на органы пищеварения, способствуют лучшему усвоению пищи и улучшают обменные процессы в организме [1; 3; 5].

Воздушная йога приносит разнообразные благоприятные эффекты, обеспечивая гибкость и подвижность суставов, повышение мышечной силы, улучшение координации движений и устойчивости тела в пространстве, а также благотворно воздействует на

дыхание, делая его более глубоким и медленным. Она способствует снятию нервного напряжения, улучшению зрения, потере веса и повышению работоспособности человеческого организма в неблагоприятной окружающей среде.

Однако, кроме физического эффекта, воздушная йога также обладает способностью вызывать ощущение полета, что приводит к высвобождению в организме дофамина - гормона счастья. Благодаря этому, практикуя воздушную йогу и восстанавливая естественное дыхание, можно справиться с чувствами тревоги и беспокойства.

Подводя итог вышесказанному можно сделать вывод, что аэройога является эффективным средством повышения двигательной активности, уровня здоровья и качества жизни современного человека. Безусловно, это направление йоги имеет широкие перспективы развития не только в мегаполисах, но и в других регионах России.

Список литературы

1. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика: прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар; пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 494 с.
2. Рахыпбеков, А. А. Котляр [и др.] // Наука и здравоохранение. – 2016. – № 5. – С. 142 – 149.
3. Баринова, М. А. Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета / М. А. Баринова // Вестник академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 5. – С. 78 – 80.
4. Будько, А. А. Аэройога, как процесс обучения студентов в рамках лечебной физкультуры / А. А. Будько, Т. Р. Михайлова // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения. – Томск: Изд-во ТПУ, 2015. – С. 198-200.
5. Броуд, У. Научная йога. Демистификация: пер. с англ. Ю. Ю. Змеевой. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 197 с.

УДК: 615.371

ВАКЦИНАЦИЯ-ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Мончик Юлия Алексеевна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Колесов Александр Александрович - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема вакцинации с позиции иммунологии и медицины. Автор объясняет, что вакцинация производится с целью формирования иммунитета к определенным заболеваниям, вводя в организм антигены для стимуляции иммунной системы. Рассматривается история создания вакцин, их польза и роль в создании коллективного иммунитета. Важность вакцинации и проблемы антивакцинационного движения также подробно анализируются. Автор выделяет важность учета индивидуальных особенностей при вакцинации, в частности у новорожденных, чтобы избежать возможных осложнений. Также подчеркивается необходимость информирования населения о пользе и возможных последствиях вакцинации, а также обеспечения выбора родителям. В статье содержатся аргументы в пользу вакцинации, но при этом осознание важности индивидуального подхода к каждому пациенту.

Ключевые слова: вакцинация, прививка, иммунитет, коллективный иммунитет, антипрививочное движение, иммунореабилитация, иммунная система, антипрививочники, отказ от вакцинации.

Вакцины и прививки создавались с благой целью, так Луи Пастер создал вакцину от бешенства, многие люди выживали благодаря его изобретению.

В 18 веке от оспы умирала треть зараженных, Эдвард Дженнер 30 лет изобретал вакцину от данного заболевания, наблюдая за доярками, которые контактировали с

коровами зараженными коровьей оспой, он пришел к выводу: если внедрять человеку малые дозы болезни, то организм становиться устойчивым к оспе.

Некоторые инфекции практически исчезли в прошлом (например, оспа). Но не все выживали после вакцинации, так как если организм человека ослаблен, при введении антигенов прививаемый мог погибнуть. В другом случае, если организм здоров, прививка шла на пользу, человек при дальнейшем контакте с возбудителем либо не заболевал, либо переносил болезнь в легкой форме. В связи с этим людям приходилось выбирать чему верить. Потому что в то время не изучался иммунитет и противопоказания к вакцинации, прививались все, кто желал и имел возможность.

Зараженные инфекционными заболеваниями распространяют их при контакте со здоровым организмом. Вакцины создают коллективный иммунитет: чем больше людей вакцинировано, тем меньше вероятность встретить болезнь. Таким образом, коллективный иммунитет защищает тех, кто не может получить прививку из-за противопоказаний. Но чтобы болезнь не могла распространиться, вакцинирование должно поддерживаться на постоянно высоком уровне: в среднем от 80 до 95% людей должны быть привиты. Несмотря на растущий уровень иммунизации в мире, у отдельных государств серьёзные проблемы с этим. Например, в Великобритании родители стали массово отказываться прививать детей: если в 1997 году от кори привили 91,5% детей, то в 2004 – всего 79,9%. В странах СНГ в 90-е годы тоже было популярно антипрививочное движение, вакцинирование бывало нестабильным, медкарты фальсифицировались. Из-за провала в иммунизации коллективный иммунитет ослаб, и инфекция ожила. [1]

Различают специфическую и неспецифическую иммунотерапию. Неспецифическое воздействие на функцию иммунной системы включает факторы, неспецифичные по отношению к возбудителю (антигену) патологического процесса. Специфическое воздействие обусловлено применением препаратов антигенов (аллергенов) или антител, специфичных к возбудителю (антигену, аллергену) болезни. Иммунотерапия может быть активной и пассивной. Для активной иммунотерапии применяются вакцины, пробиотики, аллергены, различные иммуномодуляторы, для пассивной иммунотерапии — иммуноглобулины, иммунные сыворотки, моноклональные антитела, цитокины, иммунокомпетентные клетки. Могут быть использованы одновременно разные средства специфического и неспецифического воздействия на иммунную систему и различные способы их применения. В практике не применяются индивидуальные схемы вакцинации, не говоря уж об использовании каких-либо индивидуальных вакцин. В недалеком прошлом предпринимались попытки использовать аутовакцины для лечения хронических инфекционных болезней. Такие вакцины готовились из микробной флоры, выделенной у конкретного больного и применялись для лечения того же больного. Несмотря на хороший лечебный эффект, такие вакцины не производятся в связи с большими технологическими трудностями и нерентабельностью независимого контроля их качества. [2]

При обсуждении вопросов иммунологической индивидуализации вакцинации и разработке принципов ее проведения важно договориться о самом понятии иммунологической индивидуализация вакцинации. Можно дать следующее определение: иммунологическая индивидуализация вакцинации — это коррекция иммунного ответа на вакцины с помощью разных средств и методов вакцинации с целью создания достаточного иммунитета у каждого прививаемого человека. Для такой коррекции можно использовать разные дозы и схемы вакцинации, а также дополнительные средства иммуномодуляции иммунного ответа. [3]

Естественный иммунитет сформировывается из естественного внедрения возбудителя - через ткань и слизистые оболочки. В отклик на проникновение запускается поток реакций считывания, распознавание возбудителя, активизацию защитных мер с постепенным включением клеточных и гуморальных алгоритмов действия. В итоге мы приобретаем стойкую и надежную, а чаще всего, пожизненную защиту от заболевания.

При иммунизации прививками игнорируется механизм проникновения вакцины, в частности, избегают защитные барьеры организма, попадая напрямую в кровь. В итоге, у части привитых либо неполноценный иммунитет, либо кратковременный, требующий неоднократных стимуляций. Результатом искусственной иммунной стимуляции может стать истощение иммунной системы, которое вскоре приведет к тому, что вскоре возникают так называемые отсроченные поствакцинальные заболевания: аллергия, аутоиммунные заболевания, хронические инфекции, онкологические заболевания и т.д. При контакте ребенка с инфекциями его организм вырабатывает иммунный ответ, в последующих контактах организм уже будет иметь «план действий» для борьбы с возбудителем. Есть исследования, показавшие, что периодические контакты детей с респираторными инфекциями внутри детсада понижают риск развития острого заболевания. Иные исследователи подтвердили, что люди, переболевшие корью в малом возрасте, менее восприимчивы к онкологическим заболеваниям и заметно реже погибают от сердечно-сосудистых недугов.

Антипрививочники – люди, которые сознательно отказываются от вакцинации, также агитируют антивакцинацию в обществе. Данное движение аргументируется некоторыми Современными антипрививочными мифами:

- «Иммунная система новорожденного неспособна ответить на иммунизацию, и вакцинация разрушает ее».
- «Вакцинация — причина и провокатор аллергических и аутоиммунных заболеваний
- «Эпидемиология, иммунология и вакцинология — это не науки».
- «Вакцинопрофилактика — тайный заговор фармакомафии, ВОЗ, Минздравсоцразвития и Госпотребнадзора против населения». [4]

Результативность поствакцинальной защиты оценивается числом образовавшихся в отклик на внедрение вакцины (антигена) соответствующих антител. Что лучше-искусственно активировать иммунную реакцию или естественным механизмом ее выстраивания, решается индивидуально. Для определённого ребёнка с конкретными спецификами иммунной системы, живущего в определённых условиях, относительно конкретного недуга и рисков им переболеть с учётом уже общеизвестных принципов и периодов формирования иммунной системы детского организма необходимы особые условия вакцинации. Вакцина является сильнодействующим лечебным препаратом, назначение которого требует весомые показания и отсутствие противопоказаний для определенного человека. Особенно для ребенка, а именно для новорожденного. Общая масса тех, кого именуют «антипрививочниками», выступают совсем не против вакцин, а против их поголовного, безответственного применения.

Риск поствакцинальных осложнений присутствует у всех детей с иммунодефицитами. Обнаружить такие проблемы и спасти детей от неприятности способно только предварительное особое медицинское обследование — генетический скрининг, который определяет иммунный статус новорожденного. Только по его показаниям родители могут принять решение о внедрении того или иного препарата. У нас, в частности, такого обследования не проводят при родах.

Подводя итог вышесказанному, хочется добавить, что вакцины могут выступать в роли индивидуального оздоровительного препарата. Медицина прогрессирует, наши познания о работе иммунной системы растут, а вместе с ними будут возрастать результативность и безопасность новейших вакцин. Задача изложенных выше фактов и размышлений в том, чтобы сподвигнуть людей призадуматься и обратить внимание на последующие моменты:

- иммунизация детей без аргументированной, индивидуальной потребности и неотъемлемого наличия генетического паспорта и показаний иммунологического обследования;
- применение вакцин, содержащих токсичные компоненты;

- одновременное введение нескольких вакцин;
- потребность обеспечения полной информацией о достатках и недостатках вакцинации, вероятных осложнениях, правах родителей на отказ от вакцинаций и их последствиях, об компромиссных способах профилактики и лечения болезней.

Список литературы

1. Пирогова И.А., Шалдина М.В. Современные представления о пользе и вреде вакцинопрофилактики // Вестник СМУС74. 2017. №2 (17). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-polze-i-vrede-vaktsinoprofilaktiki (дата обращения: 23.02.2024).
2. Шамшева Ольга Васильевна Вакцинация и здоровье человека // Детские инфекции. 2015. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vaktsinatsiya-i-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 23.02.2024)
3. Медуницын Н.В. Коррекция развития иммунитета при вакцинации // БИОпрепараты. Профилактика, диагностика, лечение. 2010. №1 (37). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/korrektsiya-razvitiya-immuniteta-pri-vaktsinatsii-1 (дата обращения: 23.02.2024).
4. Мац А. ВРАЧАМ ОБ АНТИПРИВИВОЧНОМ ДВИЖЕНИИ И ЕГО ВЫМЫСЛАХ В СМИ. Педиатрическая фармакология. 2009;6(6):12-35.

УДК: 613.24

ВЛИЯНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Морозов Сергей Константинович, 3 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос влияния соблюдения православного поста на здоровье и организм человека в целом, а в особенности на молодой растущий организм.

Ключевые слова: пост, здоровье, питание, организм, исследования, медицина.

Питание является неотъемлемой частью нашей жизни. Оно дает нам основной источник физической энергии. От него напрямую зависит наше здоровье. Культура питания, пищевые привычки формировались на протяжении человеческой истории под влиянием не только климатических и территориальных факторов, но и как неотъемлемая часть культуры. Вопросы питания в различной степени присутствуют и в религиозных вероучениях, как элементы культурного наследия. К ним можно отнести пищевые традиции, запреты и ограничения (посты), обычаи и другие предписания.

В настоящее время, в связи с тенденцией возвращения к корням, возрастает роль православного учения в социальной жизни общества и становится актуальным изучение влияния религиозных традиций на формирование здорового образа жизни населения. Количество постных дней в течение года превышает число дней скоромных. А поскольку большая часть постных дней допускает к употреблению только растительную пищу, то становится понятно, почему в старину русские, белорусы и украинцы не считали мясо основой своего рациона. В отличие от наших современников, оценивающих качество питания по мере доступности и ассортимента мясных и колбасных продуктов с их пищевыми добавками, консервантами, красителями и тому подобной химией. Пищевой календарь православных постов составлен так, что организм самоочищается, причём именно в сложные периоды межсезонья.

В современном обществе в последнее время к религиозным постам приобщается всё больше людей, далёких от вопросов веры. Для многих пост - это возможность поправить здоровье, «очистить организм» или банально сбросить лишний вес в преддверии наступающего лета.

В целом для здоровых трудоспособных людей оптимальным является именно смешанное питание с широким использованием свежих овощей, плодов и различных вегетарианских блюд, а также с весьма умеренным потреблением мясомолочных и рыбных продуктов. Строгое соблюдение постов никоим образом не может повредить здоровью человека, и это подтверждается многовековым опытом миллионов православных христиан.

В христианстве пост — это добровольное самоограничение в пище, развлечениях, общении с миром. Существуют посты однодневные – среда и пятница еженедельно, и многодневные, наиболее значимыми из которых являются Рождественский, Великий, Петров и Успенский, общей продолжительностью более трети года.

Постной пищей считаются зерновые (хлеб, крупы), бобовые, овощи, фрукты, ягоды, грибы, съедобные дикорастущие растения, орехи, пряности, мед, растительные масла, рыба и рыбные продукты.

Разграничение постного и скоромного стола, изолирование одних продуктов от других и недопущение их смешивания в дни поста в итоге приводит к упрощению всего рациона питания (что весьма близко к медицинским принципам раздельного питания).

Рассмотрим разницу между питанием растительной и животной пищей. Во-первых, все питательные вещества находятся в растительной пище в более легкоусвояемой форме, чем в мясе. Во-вторых, кроме белков, углеводов и жиров, в животной пище содержится ещё много т.н. экстрактивных веществ, которых нет в растительной пище (или, по крайней мере, не в таком большом количестве). Хорошо известно вредное влияние этих веществ на больные органы, например, на почки при их воспалении либо на иммунную систему при аллергических реакциях. Вот что говорят учёные и клиницисты о влиянии мяса на человеческий организм в свете современных научных данных: «Мясо, особенно говяжье, производит, подобно алкоголю, искусственное возбуждение, за которым следует снижение уровня жизнедеятельности организма».

В настоящее время и в медицинской науке всё более утверждается мнение о том, что питание только мясными продуктами подрывает состояние здоровья, усугубляет течение многих болезней, способствует дегенерации тканей и преждевременному старению. Наводняя организм недоокисленными токсичными продуктами обмена, такое питание оказывает вредное воздействие на все системы и органы тела и, прежде всего, на сердечно-сосудистую и нервную системы (в том числе на головной мозг), а также на почки, печень, опорно-двигательный аппарат и т. д., что, в конечном счете, приводит к развитию множества болезненных нарушений, при которых, как показывают научные наблюдения и повседневный жизненный опыт, душевная сфера обычного человека редко остается в равновесии и невозмутимости.

Таким образом, пост для тела – это предохранительный клапан, предотвращающий накопление в крови и тканях вредных продуктов обмена, образующихся при повседневном обильном питании.

В православном календаре дни строжайшего поста, когда не вкушается никакая пища, кроме воды, редки. Но их медико-биологическое значение для организма человека весьма благоприятно. По проведённым исследованиям, именно одно - двухдневное воздержание от пищи становится своеобразным положительным стрессом, вследствие которого мобилизуются защитные силы организма, включаются его адаптационные и компенсаторные резервы. В результате активируются иммунная и эндокринная система, особенно деятельность надпочечников; вырабатываются собственные глюкокортикостероидные гормоны, подавляется аллергическое воспаление, усиливается регенерация тканей. Таким образом, при разгрузочно-диетической терапии имеет место не «отдых» или «очищение»

организма, а, скорее, его «встряска». Так кратковременное воздержание от пищи применяют при всех видах аллергических заболеваний.

Для большинства постных дней, установленных Православной Церковью, характерен пост «с ядением сварения с елеем» и пост «с ядением сварения», то есть вегетарианское и строго вегетарианское питание. Однако, во-первых, вне постных дней не запрещено есть мясо-молочные продукты. Кроме того, в течение постов существует немало дней, когда разрешается вкушение рыбы и рыбных продуктов. Таким образом, вегетарианское питание в практике православного поста не является постоянным, а только временным и прерывистым, что в свою очередь становится прообразом сбалансированного и гипоаллергенного питания.

Православное население славяно-русских республик редко страдало железодефицитной анемией, остеопорозом и другими заболеваниями, которые могут развиться у тех, кто совершенно исключает из рациона своего питания мясо и мясопродукты. Для пищевых рационов строгих вегетарианцев характерен недостаток полноценных белков и соответственно незаменимых аминокислот, витаминов B2, B12 и D, хотя содержание Ca, Fe, Cu, Zn количественно может быть достаточным, но усвояемость этих веществ из растительной пищи низкая. Однако эти же вещества прекрасно усваиваются с рыбой.

Рыба обладает высокой пищевой ценностью и по ряду показателей превосходит мясо животных. Это важный источник полноценного белка со сбалансированным составом незаменимых аминокислот. Метионина – аминокислоты, играющей большую роль в регуляции жирового обмена в печени, в рыбе больше, чем в твороге, – признанном источнике метионина. Сравнительно с мясом животных в рыбе почти в 5 раз меньше соединительной ткани. В этом причина того, что рыба быстрее, чем мясо, варится, жарится и легче переваривается в пищеварительном тракте. Белок рыбы усваивается лучше, чем мясной: в среднем на 95 % против 88 %. Содержание витаминов группы В в рыбе такое же или несколько меньше, чем в мясе животных, а витаминов А и D больше, особенно в печени рыб. В рыбе содержатся разнообразные минеральные вещества. Особенно богата рыба йодом, F1, Zn и другими микроэлементами. Особого внимания заслуживают рыбные жиры, которые в отличие от жиров животных легче перевариваются и обладают особой биологической ценностью, так как содержат специфические полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), которым придают большое значение в диетологии, аллергологии, диетопрофилактике атеросклероза и ишемической болезни сердца.

В жирах рыб содержатся такие ПНЖК, которых нет в подсолнечном, кукурузном и других широко употребляемых растительных маслах. ПНЖК рыб нормализуют некоторые стороны жирового обмена при атеросклерозе; положительно влияют на свертывающую и противосвертывающую системы крови, что важно в диетотерапии ишемической болезни сердца и атеросклероза сосудов головного мозга; способствуют снижению атопического дерматита при гипертонической болезни, нормализуют гормональных фон. Биологически активными ПНЖК богаты сельдь, скумбрия, ставрида, сардина, нототения, мойва, тунец, лосось, печень тресковых.

В медикобиологическом аспекте сочетание рыбных и растительных продуктов способствует сбалансированности разных ПНЖК в пище. Учение о сбалансированном питании сохраняет свое значение и в настоящее время, но некоторые его положения в последние годы подвергнуты пересмотру и уточнению. Это относится прежде всего к вытекающему из теории сбалансированного питания представлению об «идеальной пище», которая наиболее полно возмещает используемые организмом пищевые вещества и расход энергии. Признано, что постоянное питание «идеальной пищей» способствует метаболической гиподинамии – своеобразному снижению активности систем, обеспечивающих обмен веществ. Это явление можно условно сравнить с мышечной гиподинамией, связанной с низкой физической активностью и ведущей к детренированности мышц.

По мнению академика А.М. Уголева (1991), идеально сбалансированное питание создает такие комфортные условия для обмена веществ, которые не являются эволюционно

подготовленной основой для оптимальной жизнедеятельности человека. В пределах коротких периодов времени (недель) отступления от сбалансированного «идеального питания» могут быть не только физиологичны, но и необходимы для поддержания высокого уровня активности органов и систем, обеспечивающих усвоение пищи. При этом правило равенства расхода и поступления пищевых веществ сохраняют свое значение для длительных периодов времени, что предупреждает возникновение болезней недостаточного и избыточного питания. Таким образом, с одной стороны, соблюдение пищевых предписаний постов вызывает отклонение от сбалансированного питания, а с другой, – для многих людей (например, больных крапивницей) эти отклонения не только не наносят ущерба здоровью, но являются целесообразными с учетом современных взглядов на значение периодической разбалансировки питания.

Научный сотрудник Института питания РАМН М.М. Гуревич (1990) пишет, что «посты грамотно готовили весь организм к смене времени года: Великий пост готовил его к лету, к переходу на новые продукты. Успенский пост – переход к осени, Рождественский – к зиме».

Медицина пришла к тому, что мы постоянно переобременяем себя излишним количеством пищи, с которым организм не справляется, отчего постоянно происходит засорение и отяжеление организма.

Многочисленные медицинские исследования подтверждают положительное влияние соблюдения поста на здоровье. Этому способствуют временное исключение из питания животных жиров и использование растительных масел; употребление круп, фруктов и овощей помогает восполнить недостаток в организме минералов и витаминов; растительная пища помогает бороться с закислением организма.

Тем самым, посты способствуют профилактике атеросклероза, сердечно-сосудистых, эндокринных и даже онкологических заболеваний. В частности, низкокалорийная пища улучшает общее самочувствие, показатели сердечно-сосудистой системы и артериального давления. Соблюдение религиозного поста оказывает благотворное воздействие на эндокринную систему, улучшает состояние иммунной системы. У соблюдающих пост уменьшается содержание жира в организме, инсулина и глюкозы в крови.

Гастроэнтерологи подтверждают, что соблюдение поста полезно не только при ожирении, но и при жировой болезни печени, гиподинамии, подагре, пищевой аллергии, и других заболеваниях.

Но и в потреблении постной пищи необходимо соблюдать умеренность. Смягчение пищевых предписаний допускается для больных, престарелых, беременных женщин, детей, для занятых тяжелым физическим трудом, для тех, кто находится в пути. Каждый подбирает степень «строгости» поста с учётом возможностей своего организма.

Исследования подтверждают положительное влияние соблюдения постов на здоровье, повышение сопротивляемости организма, улучшение состояния иммунной системы, общее улучшение самочувствия, на понижение вероятности осложнения или возникновения сердечно-сосудистых, эндокринных, аутоиммунных и многих других заболеваний, и, как следствие, улучшение качества жизни.

Кроме улучшения здоровья, религиозный пост оказывает влияние на душевное состояние человека. Доказано, что во время поста люди испытывают эмоциональный подъем. Для верующих людей пост это не просто ограничение в питании, а действенный метод укрепления духа и достижения духовной концентрации.

Таким образом, физиологический стресс, который вызывается постом, мобилизует защитные силы организма. Чередование постов с периодами обычного режима питания дает положительные результаты в снижении риска развития большинства соматических заболеваний, улучшает общее состояние организма и способствует увеличению продолжительности жизни.

Список литературы
1. Алыпкашева С.А., Чотчаева Д., Ермолаева Е.В. Здоровье как показатель благосостояния общества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 89.
2. Андриянова Е.А., Чернышкова Е.В. Роль религиозных организаций в социальной поддержке представителей старшей возрастной группы // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека Материалы III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием. 2015. С. 4-10.
3. Арстангалиева З.Ж., Чернышкова Е.В., Андриянова Е.А. Практики здоровьесбережения современных работающих пенсионеров // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 7 (51). С. 41-51.
4. Беликова Т.А., Живайкина А.А. Общество потребления: прогресс или деградация // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – Т. 5. – № 12. – С. 1787.
5. Власова П.О., Берюхова А.А., Ермолаева Е.В. Отношение студентов-медиков к здоровому образу жизни // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 82.
6. Гурижева М.И., Ханикова Х.М., Ермолаева Е.В. Роль нетрадиционных методов лечения в современном обществе // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 1. С. 74.
7. Нестерова И.В., Ермолаева Е.В. Взаимодействие медицины и религии // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 1. С. 239.
8. Павлова Л.А., Ермолаева Е.В. Здоровье и здоровый образ жизни российского студенчества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 101-102.
9. Сийидмагомедова Г.Д., Магомедмирзоева Т.А., Ермолаева Е.В. Здоровье как основополагающая ценность современного общества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 100.
10. Юрова И.Ю., Андриянова Е.А., Федорова Л.М., Масляков В.В. Проблема здоровьесбережения сельского населения современного российского общества // Фундаментальные исследования. 2014. № 7-5. С. 1065-1069.
11. https://azbyka.ru/post-s-tochki-zreniya-vracha-allergologa
12. https://hramsergiy74.ru/opvr/doclad-opvr/doklad-pravoslavnyiy-post-meditsinskaya-tochka-zreniya.html
13. https://medconfer.com/node/12050--

УДК 796.012.23

ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

Мурашкина Полина Михайловна, 3 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается понятие гибкости, важность и влияние ее на организм, факторы от которых зависит гибкость тела, правила выполнения упражнений

Ключевые слова: гибкость, сустав, мышцы, упражнения, человек, суставы, развитие, организм, тело

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой [1].

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обусловливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Например, такие как «поза плуга» (развитие гибкости спины), «собака мордой вниз» (развивает гибкость спины, икроножных мышц и задней поверхности бедра).

Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами, как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Именно гибкость тела даёт свободу движения. Многие ассоциируют гибкость со способностью сесть на шпагат. Однако не стоит воспринимать ее как качество, необходимое только спортсменам. Гибкость - это рациональная работа мышечных тканей организма человека, обеспечивающая ему безболезненную свободу движения. С гибкостью связано и состояние позвоночника, соответственно она влияет на работу всей ЦНС организма.

При упражнениях на развитие гибкости тело становится подтянутым. За счет растяжения кровообращение в органах малого таза улучшается. Нормализуется работа кишечника, являющаяся залогом красивой кожи и здоровья организма. Ускоряется метаболизм, благодаря чему сжигаются жировые отложения.

Занимаясь упражнениями на гибкость укрепляются и расслабляются мышцы спины и поясницы, а также такие занятия способствуют снижению стресса. Это происходит по причине улучшения кровотока, снятия мышечного напряжения и общего расслабления [1].

Снижение гибкости приводит к ухудшению здоровья, а именно: к повреждению костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга. Нерастянутые мышцы шеи вызывают головные боли, головокружение и хроническое переутомление.

Гибкость зависит от следующих факторов:

1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей. Более глубокая суставная впадина ограничивает размах подвижности в данном сочленении. В связи с этим гибкость в значительной мере определяется врожденными, наследственными особенностями, имеющими большие индивидуальные различия.

2. Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы. Эластичные свойства в определенной степени зависят от общего состояния центральной нервной системы. В частности, эмоциональность повышает эластичность связок и мышц, депрессия и пассивность, наоборот, ее ухудшают.

3.Возраст и пол человека. Естественным путем гибкость увеличивается в среднем до 10- 12 лет, затем стабилизируется и с 25-30 лет начинает постепенно снижаться. С 60-летнего возраста происходит ее заметное снижение. Оптимальным возрастом совершенствования гибкости является период с 8 до 14 лет. С помощью систематических занятий ее можно увеличить на 30-40 %. У женщин гибкость больше, чем у мужчин примерно на 20-30 %.

4. Суточная периодика. Утром после сна гибкость минимальна, днем она увеличивается и к вечеру вследствие общего утомления — снижается. Однако это не оказывает серьезного влияния на время занятий упражнениями в растягивании. Их можно включать не только в основные дневные или вечерние занятия, но и в утреннюю гимнастику [2].

Существует множество упражнений для развития гибкости, но все они должны выполняться в соответствии с некоторыми правилами:

1. Перед любым комплексом упражнений важно не забывать о разминке, достаточно уделить этому 5-10 минут. Разминка способствует избежать травмы во время растяжки мышц.

2. Упражнения на гибкость тела должны выполняться регулярно и систематически – 2-3 раз в неделю.

3. Правильные упражнения на гибкость — это постепенное увеличение амплитуды, а не стремительное достижение высоких показателей.

4. Нельзя допускать болевых ощущений.

5. Выполнять упражнения нужно плавно, без рывков.

6. Растягивать отдельные мышцы необходимо до ощущения лёгкой болезненности, а достигнутую позу нужно сохранять еще секунд 15-30.

Существует несколько классификаций гибкости. Наиболее важными для практики являются следующие:

1. По признаку режима работы мышц целесообразно различать динамическую и статическую гибкость.

Динамическая гибкость проявляется в упражнениях динамического характера типа сгибаний разгибаний. Статическая гибкость имеет место в статических упражнениях. Например, удержании ноги в положении «ласточки» или фиксация шпагата в гимнастике.

2. По признаку преимущественного проявления движущих сил выделяют активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость проявляется за счет собственных мышечных усилий человека (наклон вперед, назад, мах ногой и др.). Пассивная гибкость реализуется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил (с помощью партнера или отягощения). Например, партнер помогаем своему товарищу отвести руки до упора назад. Поэтому пассивная гибкость всегда больше активной. Разница в этих формах гибкости является потенциальным резервом для развития активной гибкости. В результате прироста активной гибкости существующая разница уменьшается [3].

Суставы, в которых можно развивать гибкость это: шея, плечевой сустав, локоть, запястье, грудной отдел, поясничный отдел позвоночника, тазобедренный сустав, колено, лодыжка.

Если у человека хорошая гибкость, то она улучшает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Если же гибкость недостаточно развитая, то затрудняется координация движений человека, так как ограничивается перемещение отдельных звеньев тела. Поэтому, гибкость характеризует не только степень подвижности в суставах, но и состояние мышечной системы.

Гибкость нужна не только для людей, которые профессионально занимаются спортом, но она также важна и в физической культуре, и в быту. Развивать и поддерживать гибкость тела необходимо во всех возрастах, так как снижение или отсутствие гибкости влияет на здоровье человека и может привести к различным травмам при выполнении даже не сложных упражнений, поэтому так важно развивать гибкость тела.

Список литературы

1. Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. — Самара: СамГАУ, 2023. — 28 с.

2. Гибкость нашего тела [Электронный ресурс]. – URL: https://medelement.com/materials/fitnes/178700.

3. Гибкость и методика ее воспитания [Электронный ресурс]. – URL: https://sportmsu.ru/files/006/763/324/6763324/original/ОСВ_Гибкость_и_методика_ее_воспитания.pdf.

УДК: 615.8:616.728.3 – 001.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА МЕНИСКА

Нагибина Кристина Игоревна, 4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Колесов Александр Александрович – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о прохождении реабилитации после разрыва мениска коленного сустава. В рамках настоящего исследования рассмотрены причины появления разрывов коленного сустава, изучен вопрос о том, какая из причин является наиболее частой и как проходит восстановление после получения травмы.

Ключевые слова: суставы, разрыв мениска, лечебная физическая культура (ЛФК), реабилитация.

Суставы являются опорным аппаратом в двигательной деятельности и травмы, которые возникают в них, встречаются часто. Наиболее часто возникают травмы коленного сустава, в том числе и разрыв коленного сустава.

Мениск – это хрящ, имеющий волокнистую структуру, который расположен между суставной поверхности бедра и голени. Мениск имеет два отростка внутренний и наружный, которые соединены друг с другом связками.

Основная функция мениска – распределение нагрузки на сустав, а также он позволяет воспринимать положение в пространстве. Поэтому при его повреждении возникают тяжелые последствия [1].

Вопрос о реабилитации после разрыва мениска довольно распространен и сейчас существует множество работ по исследованию и дальнейшему плану восстановления после данной травмы. Поэтому, в том числе и среди студентов, данный вопрос является актуальным.

Цель работы: изучить процесс реабилитации после разрыва мениска коленного сустава.

Задачи:

- изучить причины разрыва мениска;
- изучить виды разрыва мениска;
- рассмотреть виды и основные этапы реабилитации после получения травмы.

Разрыв мениска коленного сустава – распространенная травма. Она встречается как среди тех, кто активно занимается спортом, так и среди простого населения разных возрастов.

Основными причинами появления разрывов может служить:

- Травматизация (падение, удары) – может произойти при однократном сильном ударе, или при слабых повторных падениях;
- Спортивные травмы – возникают в результате сильной нагрузки на суставы;
- Патологии – слабые связки от рождения, лишний вес [3].

Для изучения наиболее частой причины возникновения разрывов, был проведен анонимный опрос, в котором приняли участие 40 человек. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

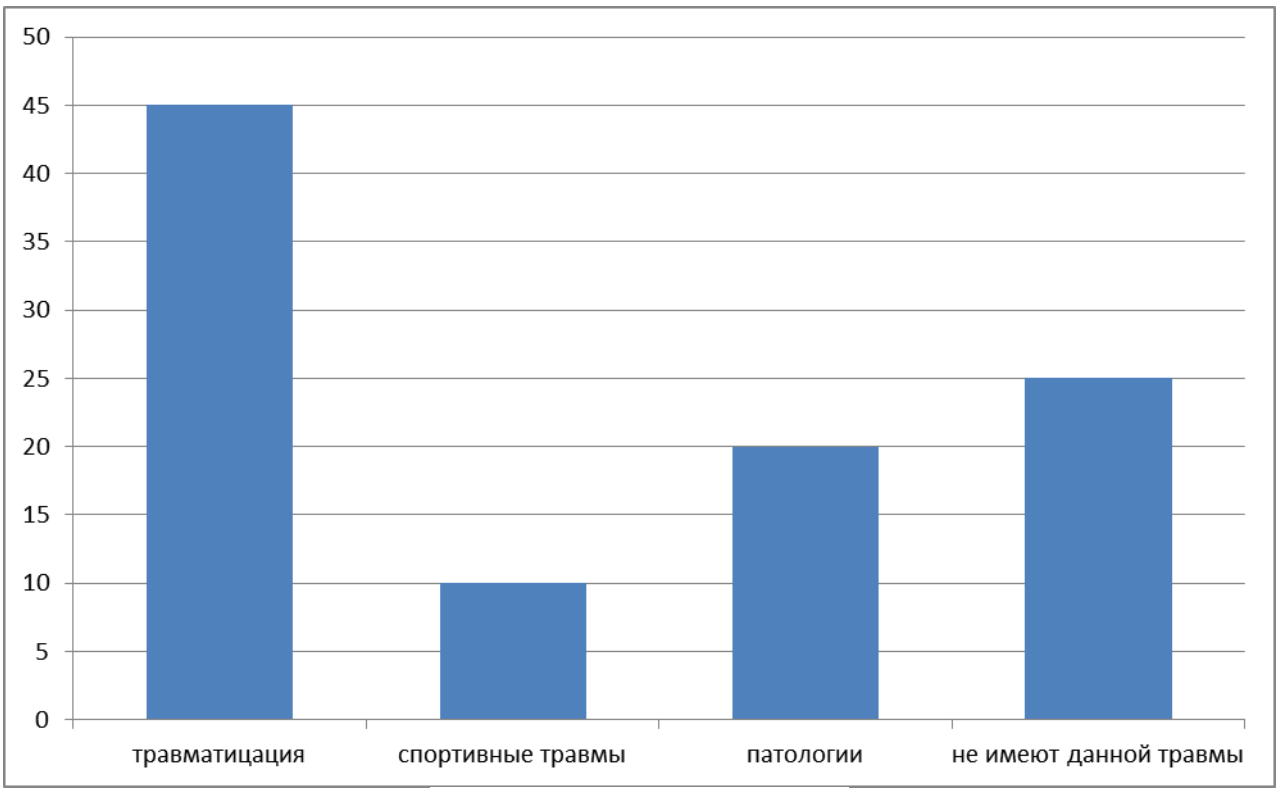


Рисунок 1. Результаты опроса.

В результате опроса было выявлено, что 45% студентов получили травму в связи с травматизацией. Лишь 10% опрошенных получили данную травму из-за спорта. 20% опрошенных получили травму в связи с патологией, а 25% не имеют такой травмы.

По итогам опроса можно сделать вывод, что наиболее опасной причиной является именно травматизация.

Разрыв мениска бывает:
- Частичным – это разволокнение хряща;
- Полный – разрыв хряща.

В зависимости от вида разрыва назначают лечение. Если это частичное разволокнение – при лечении достаточно использовать лекарственные препараты, которые будут снимать отек и воспаление, а в дальнейшем назначают лечебную физическую культуру. При полном разрыве проводят операцию – частичное или полное удаление мениска. Реабилитация после разрыва зависит от того, как проходило лечение.

Реабилитация при частичном разволокнении мениска

После снятия воспаления и отека назначают лечебную физическую культуру (ЛФК). Она необходима для укрепления мышц, благодаря чему будет сниматься нагрузка на травмированный сустав. Помимо этого, упражнения помогают снимать спазмы и боль, а также предотвращают дальнейшее разрушение хряща. При назначении ЛФК учитывается особенности пациента (его состояние здоровья, выносливость и возможности организма), а так же степень травматизации.

Упражнения, которые назначают при разволокнении мениска:

1. Разминка – ходьба на месте или на беговой дорожке в спокойном темпе. При отсутствии боли, можно увеличить темп. Также, назначают легкие прогулки

2. Растяжка – один из основных элементов для укрепления поврежденного сустава.

3. Динамические упражнения – выполняются преимущественно из лежачего положения (на животе, спине и боку) и включают в себя подъем ноги в согнутом и прямом

положении. Все движения должны быть плавными, запрещено делать резкие движения, поскольку можно ухудшить состояние.

При появлении болевых ощущений необходимо прекратить выполнение упражнений.

Реабилитация при полном разрыве мениска

При полном разрыве мениска назначают операции по удалению хряща. В результате реабилитация будет иметь отличия от того, что назначают при частичном разрыве. Однако назначают те же динамические упражнения.

Существует несколько этапов реабилитации после операции.

1 этап – послеоперационный. Двигательная активность будет сильно снижена, запрещают активно напрягать травмированный сустав. При этом будут назначены упражнения для укрепления тонуса мышц бедра и голени (подъем бедер), динамические упражнения.

2 этап – первичное заживление. Нагрузку на сустав постепенно возвращают. Помимо выполнения упражнений (не менее 10 минут в день), назначают прогулки (от 10 до 15 минут до 4-5 раз в день) ежедневно.

3 этап – активная реабилитация. Активная (привычная для пациента) нагрузка полностью возвращается. Упражнения выполняют до 1 часа в день, назначают прогулки (можно использовать беговую дорожку, темп зависит от состояния пациента) и массаж. При выполнении упражнений в состоянии стоя, опираются на здоровую ногу, а под больную ногу подкладывают «ступеньку» не менее 10 сантиметров (для снижения нагрузки на травмированный сустав). Также не редко назначают занятия в бассейне, поскольку нагрузка на сустав будет снижена [4].

Помимо перечисленных выше этапов реабилитации, также рекомендуют выполнять растяжку и ежедневные прогулки, а также используют бандаж или специальные наколенники с фиксатором сустава.

Для реабилитации так-же разрешают заниматься следующими видами спорта:

- скандинавская ходьба;
- йога;
- пилатес;
- плавание [2].

Все этапы должны проходить плавно, без резких переходов. Полное восстановление наступает после нескольких месяцев упорной работы.

Проанализировав все сказанное выше, можно сделать вывод, что разрыв мениска – это тяжелая травма сустава, которая влечет за собой очень долгое и размеренное восстановление. Данный вид травмы встречается у всех возрастных групп. Следует с осторожностью относиться к тяжелым физическим нагрузкам, чтобы избежать разрыва мениска, быть осторожным и избегать падений, а так-же следить за собственным здоровьем и состоянием организма.

Список литературы

1. Гилева, М.В. Анатомия коленного сустава: учеб. пособие / М.В. Гилева. – Екатеринбург: Изд-во УГМУ, 2016. – 60 с.
2. Иванов П.И. Каким спортом можно заниматься после операции на мениске.
3. Лечебная физическая культура при заболевании коленного сустава / В. В. Власенко, V. V. Vlasenko, А. И. Пономарев, A. I. Ponomarev // Молодежный вестник ИрГТУ. — 2023. — № 3. — С. 505-509.
4. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Сост. И.И. Шумихина, А.П.Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 168 с.

УДК 613.84: 616.1

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И ПЕРСОНАЛЬНЫХ ИСПАРИТЕЛЕЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Недончук Кирилл Эдуардович, 3 курс, факультет экономики и управления
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной работе представлен анализ влияния электронных сигарет и персональных испарителей на сердечно-сосудистую систему человека, представлены преимущества и недостатки перехода к альтернативному способу потребления никотина от традиционной табачной продукции

Ключевые слова: электронные средства доставки никотина, никотин, сердечно-сосудистая система, глицерин, пропиленгликоль.

Генерация новых технологий в конце XX - начале XXI веке в сфере электронных средств доставки никотина породило тенденцию популярности данных средств в мировой культуре и человеческом сообществе. Средства маркетинга, основой которых была дезинформация и недостаток исследований в данной сфере, популяризировали информацию о минерализации вреда электронных средств потребления никотина по сравнению с обычными сигаретами, что вызвало особый интерес среди молодежи. Сравнительно недавно на российском рынке появились альтернативные средства потребления никотина. Данное событие оказало большое влияние на здоровье молодого поколения.

Популярное в свое время заявление, что вейпинг «на 95% безопаснее курения», базировалось на исследовании, в котором изучался лишь состав жидкостей для испарения и самого пара, однако не рассматривалось воздействие компонентов, особенно при нагревании, на ткани организма.

В настоящее время в ракурсе терапии табачной зависимости медицинским сообществом широко обсуждается стратегия снижения вреда с использованием альтернативных продуктов доставки никотина. К их числу относят электронные системы доставки никотина (ЭСДН) на основе табака или никотинсодержащей жидкости, в том числе электронные сигареты (ЭС).

Электронная сигарета / персональный испаритель (personal vaporizer, PV) – это устройство для потребления никотина в альтернативной форме.

- Электронная сигарета не воспроизводит процесс курения, а имитирует его, поскольку пользователь вдыхает пар.
- Никотин в жидкостях для вейпа очищен, без смол и канцерогенов.
- Отсутствие бумаги, табака и фильтра.
- Электронные гаджеты не дымят, разрешены в общественных местах[1].

По заявлению Роспотребнадзора, в настоящее время, в России курят 30% женщин и 65% мужчин. Электронная сигарета – это ингалятор специального назначения. В состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки, а при вдыхании пара в организм попадают такие ионы тяжелых металлов как: олово, никель, винца, хром и марганца. Регулярное вдыхание частиц этих металлов оказывает существенное влияние на эндокринную систему, может привести к развитию рака и различным повреждениям легких, мозга, печени и сердечно-сосудистой системы.

Курение таких электронной сигарет по своей сути является ингаляцией, при которой курильщик вдыхает пары жидкости, наполняющей картридж. Эта жидкость состоит из четырех компонентов:

- глицерин (спирт, использующийся в пищевой промышленности и необходимый для достижения определенной вязкости жидкости);

- пропиленгликоль (пищевая добавка, играющая роль растворителя в жидкости картриджа);
- ароматизатор;
- никотин

По утверждению производителей: глицерин, пропиленгликоль и ароматизатор нужны для создания определенной консистенции и аромата у «курительной» жидкости. Это обычные пищевые добавки, которые хорошо знакомы нашему организму и не подрывают его здоровье. В очень редких случаях может быть аллергическая реакция. Главный компонент электронной сигареты – никотин, и он влияет на организм. На физиологическом уровне курильщики страдают зависимостью именно от никотина[2].

В августе 2016 г. эксперты ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) подготовили доклад к 7-й сессии конференции сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе с табаком (РКБТ ВОЗ), где подробно были проанализированы имеющиеся факты относительно ЭСДН (электронные средства доставки никотина). Изучались аспекты ЭСДН: яобладают ли данные средства практическими преимуществами в борьбе против табака, какой риск они имеют для здоровья их потребителей и окружающих людей, могут ли ЭСДН быть средством для отказа от курения, какую опасность представляют эти продукты для детей и подростков? Было установлено, что ЭСДН имеет весомый вклад в снижении продолжительности жизни среди как молодого, так и старшего поколений.

Картридж ЭС заполнен жидкостью, которая содержит пропиленгликоль или растительный глицерин, никотин и ароматизаторы. При нагреве до высокой температуры (это может произойти при использовании современных ЭС) пропиленгликоль способен подвергаться термической дегидратации и образовывать ацетальдегид, формальдегид и пропиленоксид, а растительный глицерин — акролеин и глицидол [4].

В отношении токсичности, употребление классических сигарет приводит к скачкам и падениям концентрации никотина в течении всего дня. Время полураспада никотина составляет приблизительно 120 минут, ввиду чего регулярное курение вызывает повышение концентрации никотина на более чем 6-8 часов, после чего уровень никотина медленно снижается в течении ночи. Однако, владельцы ЭС распределяют затяжки более равномерно в течении всего дня, что ведет к более низкому содержанию никотина в крови и к меньшим скачкам артериального давления. Эта отличительная черта использования ЭС может иметь большое значение при рассмотрении токсичности, так как скорость роста концентрации никотина в крови влияет на его фармакологические эффекты [3]. Таким образом, более медленная абсорбция никотина и более низкий пиковый уровень никотина при использовании ЭС приводит к менее выраженным кардиоваскулярным эффектам, чем при курении.

В доклинических исследованиях влияния аэрозолей ЭС культуры клеток и животных часто подвергали воздействию очень высоких доз аэрозоля, что не точно воспроизводит дозы и продолжительность влияния при периодическом вдыхании человеком. При исследовании клеточных культур трудно или даже невозможно определить уровни экспозиции и временной ход аэрозоля ЭС относительно человека. В исследованиях на животных измерение уровня никотина возможно, но воздействие свободных радикалов и распределение частиц по размерам будет сильно зависеть условий влияния (то есть, как создается аэрозоль или пар и каким образом доставляются животному, учитывая, что характеристики аэрозоля быстро меняются со временем, а свободные радикалы реактивны и нестабильны). Острые эффекты от использования ЭС могут оказаться бесполезными для прогнозирования риска развития ССЗ (сердечно-сосудистых заболеваний) [5].

Рисунок 1-Механизмы, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую систему. (Прямыми линиями обозначены доказанные механизмы. Пунктирными линиями обозначены предполагаемые, но еще не исследованные механизмы).

Согласно выводам гастроэнтерологов, когда человек начинает вдыхать пары с каким-либо вкусом, то желудок воспринимает их как пищу и начинает вырабатывать желудочный сок. Следствие изжога, гастрит и, как итог всего этого, язва, а того и хуже – рак желудка, однако для потребителей электронных сигарет наиболее характерно явление - «болезнь вейпера».

EVALI (electronic–cigarette of vaiping product use associated lung injury) - повреждение легких, ассоциированное с курением электронных сигарет и вейпингом. Этиология развития данного заболевания по сей день остается полностью неизвестной, однако имеется непосредственная роль влияния химического компонента аэрозоля - ацетата витамина Е.

Фундаментальная патофизиологическая роль ацетата витамина Е в развитии EVALI заключается в таких механизмах как:

- способности индуцировать фазовый переход гель-жидкость-кристалл;
- активное отложение в липидных каплях макрофагов;
- влияние на функциональную активность диацилглицеролкиназы и сигнальный путь протеинкиназы С с антидиабетической регуляторной ролью;
- активация передачи сигналов прегнан-Х рецептора (PXR), чувствительного к ксенобиотикам;
- способности модулировать латеральное фазовое разделение.

Механизмы ведут к изменению физико-химических свойст и увеличению поверхностной вязкости легочных сурфактантов в альвеолах, вызывая в конечном итоге острый респираторный дистресс-синдром, связанный с EVALI.

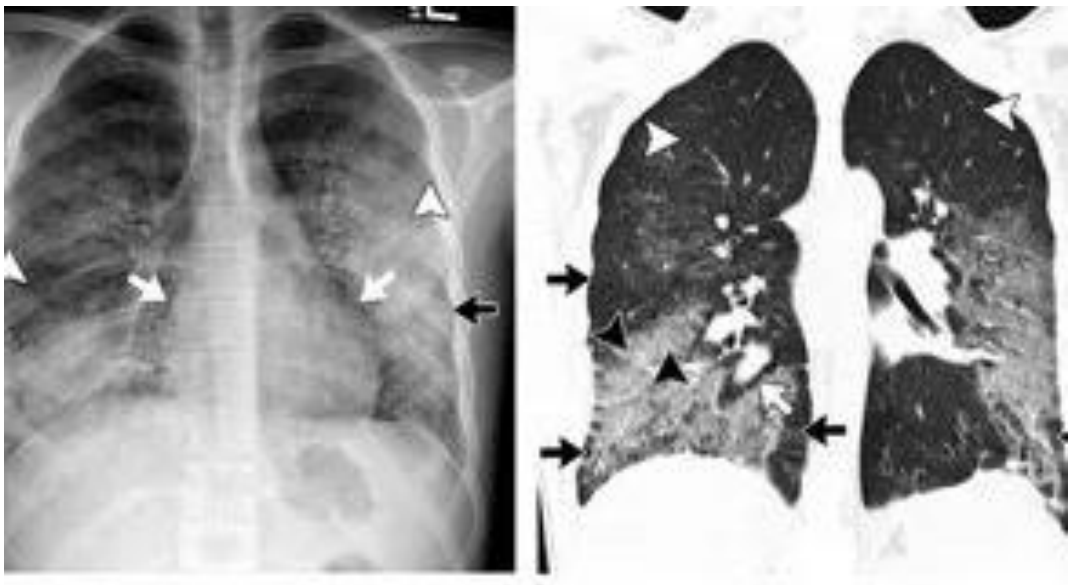


Рисунок 2 – Повреждение органов дыхательной системы при употреблении электронных систем

Для данного заболевания, не смотря на разнообразность его проявления, характерно наличие трех симптомов: общеинтоксикационного (общая слабость, миалгия, ночная потливость, утомляемость, недомогание, озноб, потеря веса, потливость и головная боль), респираторного (кашель, боль в грудной клетке, одышка и кровохарканье) и гастроинтестинального (боль в животе, тошнота, рвота и диарея), которые могут проявляться как самостоятельно, так и в сочетании. При аускультации легких все может быть в пределах нормы или выслушиваться хрипы (рис.2).

Рисунок 3 - Пневмоторакс

При тяжелом течении заболевания возрастает риск развития спонтанного пневмоторакса и пневмомедиастинума, характерные признаки которых выявляются при компьютерной томографии (рис. 3).

Пациентам с EVALI необходимо назначение немедикаментозной терапии, которая заключается в полном отказе от электронных сигарет и вейпинга, нормализации режима труда и отдыха, профилактики гиподинамии и соблюдение правильного режима питания. Эффективность медикаментозной терапии не доказана, однако в ходе исследований было выяснено, что состояние большинства пациентов с данным заболеванием улучшается при лечении высокими дозами системных кортикостероидов. Однако естественное течение без кортикостероидов неизвестно, при подозрении на первичное инфекционное заболевание

кортикостероиды могут быть отменены, например, у пациентов с грибковой пневмонией. В случае коинфекции с гриппом возникает дилемма, поскольку лечение кортикостероидами при гриппе связано с повышенной смертностью и внутрибольничной инфекцией. Несмотря на то, что прогноз относительно благоприятный, долгосрочные осложнения, риск рецидива и модифицирующие факторы, такие как генетическая уязвимость, в настоящее время неизвестны[2].

ЭСДН (электронные средства доставки никотина) можно использовать часами в отличие от обычных сигарет, поэтому их использование может значительно повысить риск возникновения хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). При ХОБЛ происходит сужение просвета бронхов, данный факт ведет к тому, что в легкие попадает меньше кислорода, возникает одышка, что, без лечения ХОБЛ, может привести к смерти. Характерно частично необратимое ограничение воздушного потока в дыхательных путях, имеющее, как правило, неуклонно прогрессирующий характер и спровоцированное аномальной воспалительной реакцией ткани легких на раздражение различными патогенными частицами и газами. В ответ на воздействие внешних патогенных факторов происходит изменение функции секреторного аппарата (гиперсекреция слизи, изменения вязкости бронхиального секрета) и развивается каскад реакций, приводящих к повреждению бронхов, бронхиол и прилегающих альвеол. Нарушение соотношения протеолитических ферментов и антипротеаз, дефекты антиоксидантной защиты легких усугубляют повреждение [5].

В общей популяции распространённость ХОБЛ составляет около 1% и увеличивается с возрастом, достягая 10% среди людей старше 40 лет. К 2020 г. ХОБЛ станет третьей среди ведущих причин заболеваемости и смертности в мире, в соответствии с прогнозом экспертов ВОЗ [4]. ХОБЛ является актуальной проблемой, так как следствиями заболевания являются ограничение физической инвалидизация пациентов и работоспособности, в том числе - современных детей и подростков.

Хронический кашель, одышка, бессонница, головокружение, тахикардия, головная боль, воспаление десен, замедленное развитие головного мозга у подростков - других побочных эффектов вейпинга, которые могут представлять угрозу для здоровья.

ЭС является одной из причин «демографического кризиса» в России. ЭСДН снижают здоровье нации, что имеет отражение на всех системах взаимоотношений, где субъектом и объектом является человек. На декабрь 2023 года проблема воздействия ЭС на организм человека широко освящается в научных трудах последнего десятилетия, благодаря чему проблема стала популярна среди федеральных органов законодательной власти Российской Федерации.

Спикер Госдумы Вячеслав Володин опубликовал в своем Telegram-канале опрос по теме регулирования вейпов в России, около 70% проголосовавших высказались за полный запрет, более 25% - за ужесточение продажи среди несовершеннолетних[4]. Володин предложил своим читателям три ответа: (1) ужесточить ответственность за незаконную продажу вейпов несовершеннолетним, (2) полностью запретить продажу вейпов, (3) все равно. Полный запрет поддержали 69% проголосовавших, за ужесточение высказались 27% респондентов, ответили, что им все равно - 4%.

Таким образом. употребление электронных сигарет, негативно влияет на организм человека, представляя собой серьезную проблему для общественного здравоохранения, значительно повышая показатели заболеваемости и смертности, особенно среди молодежи. И миф о том, что вейп это просто безобидная игрушка, не вызываемая зависимости всего лишь маркетинговый ход вейп-производителей. вейпинг - это не только серьёзная психологическая зависимость, а смертельно опасное увлечение.

Список литературы

1. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака [Текст]: Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ // Собрание законодательства РФ. -2013. - №8. - С.721.

2. Андреева О.П. Электронные сигареты: альтернатива или вред/ О.П. Андреева, А.А. Терехов. [Электронный ресурс] // Наука и образование. – 2022. – Т.5. № 2. – С. 198-204. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49458738_80198190.pdf (Дата обращения 31.12.2023)
3. Гамбарян М.Г. Вся правда об электронных сигаретах: российская реальность. Часть I. Электронные сигареты — угроза для людей и антитабачной политики в России / М.Г. Гамбарян. [Электронный ресурс] // Профилактическая медицина : научно-методический электронный журнал. -2019. -№22. – С.7-15. – Режим доступа: https://doi.org/10.17116/profmed2019220517 (Дата обращения: 20.12.2023)
4. Мамченко М.М., Скворцова Е.С. Электронные сигареты в современном мире //Информационно-просветительская брошюра М.: РИО ЦН ИИОИЗ МЗ РФ. 2019 г. 20 с.
5. Подзолков В.И. Курение электронных сигарет (вейпинг) и маркеры поражения сосудистой стенки у лиц молодого возраста без сердечно-сосудистых заболеваний / В.И. Подзолков, А.Е. Брагина, Н.А. Дружина, Л.Н. Мохаммади. [Электронный ресурс] // Рациональная фармакотерапия в кардиалоги. – 2021. – Т.17. №4. -521-527. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46496083_86708962.pdf (Дата обращения: 19.12.2023)

УДК 615.832.9

КРИОТЕРАПИЯ. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Нигматулин Рафхат Джалилович, 2 курс, Институт Ветеринарной Медицины и Биотехнологий
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподователь
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрены физиологические изменения в организме, вызываемыми действием источников холода. В ходе активизирования адаптационных ресурсов организма, можно выделить многие лечебные факторы, получаемые криотерапией. Это анальгетический, противовоспалительный, спазмолитический, гемостатический, антигипоксический, противоотечный и др. Таким образом, криотерапия является универсальным методом лечения во многих сферах медицины.

Ключевые слова: криотерапия, холод, вазоконстрикция, рефлекс Левиса, метаболизм, гиперемия.

Низкотемпературные факторы обладают обширным спектром биологического влияния на человеческий организм. Так, еще с древних времен людям было известно о лечебном применении холода. Холодные компрессоры применялись для лечения ушибов, ран и переломов. О благотворном влиянии холода писали еще Гиппократ, Авиценна и Гален. Знания в физиологии человека на сегодняшний день позволили лучше понять эффекты в организме, вызываемые действием холода, и найти актуальность и широкое применение криотерапии в различных отраслях медицины [1, 2].

Криотерапия - лечебное воздействие на органы и ткани организма факторов, которые снижают температуру тканей не ниже пределов их криоустойчивости (5-10°С) и не приводят к существенному изменению терморегуляции организма. В зависимости от площади тела, подвергаемой воздействию, ее делят на локальную и общую [3].

Широкое применение как локальной, так и общей криотерапии (КТ) с использованием различных хладагентов относится к современному периоду времени. Криофакторы представлены различными газообразными химическими веществами (хлорэтил, нитрат аммония, двуокись углерода, азот, лед), температура которых может достигать -180°С.

Основные задачи полезного холодного воздействия на организм - это создание «стрессовой» ситуации и активизирование всех адаптационных ресурсов организма

(терморегуляция, иммунная, эндокринная и нейрогуморальные системы организма). Как следствие, это приводит к лечению многих заболеваний, полезной профилактике и закаливанию организма. Говоря о патологических изменениях, происходящих в участке холодового воздействия, метод криотерапии можно описать с помощью следующих физиологических процессов, протекающих в организме при воздействии холода [4].

Стандартной реакцией для организма пациента, при действии холода, будут процессы, направленные на сохранение тепла. Так что первой защитной реакцией при действии низких температур является сужение капилляров, обеспечивающих кровоснабжение ткани и ответственных за выраженность теплопотерь. Сужение сосудов микроциркуляторного русла приводит к снижению скорости кровотока и повышению вязкости крови. Возникающая вазоконстрикция вызывает развитие внутриклеточной гипоксии и снижает доставку в клетки различных субстратов, в первую очередь – глюкозы, важнейшего компонента клеточного метаболизма. Кроме того, распад гликогена и глицерина из нейтральных жиров останавливается на стадии образования недоокисленных продуктов, а высшие жирные кислоты преобразуются в свободные радикалы - химически активные структуры, резко вмешивающиеся в различные процессы, провоцируя так называемый окислительный стресс.

В ответ на нарушение клеточного гомеостаза, реакция организма обеспечивается различными биологически активными веществами, доставляемыми в очаг охлаждения из других органов. Данные соединения противодействуют усилению потерь тепла, способствуя дилатации артериол и капилляров примерно через 1-3 часа. Выраженное расширение сосудов кожи приводит к улучшению кровотока, ускорению поступления глюкозы и кислорода в клетки с последующим усилением интенсивности метаболизма и теплообразования. Данный патологический процесс имеет названия реактивной гиперемии. Следом стимулируется синтез макроэргов, обеспечивающих анаболические процессы и активный транспорт веществ через мембраны.

Первоначальное обеднение клеток липидами, о котором говорилось выше, будет нивелироваться за счет ускорения синтеза холестерина, триацилглицеридов, фосфолипидов, что нормализует структуры мембран в период воздействия холода, когда общий метаболизм перестраивается в сторону анаболической фазы.

Данные процессы сужения и расширения микроциркуляторного русла кожи носят циклический характер, повторяясь каждые 5-10 минут, и предотвращают ишемическое повреждение тканей. Подобная адаптивная реакция на температуру получала название hunting reaction, или рефлекс Левиса. В следствии данной реакции в ходе криотерапии мы можем наблюдать у пациентов подъем артериального давления, увеличения частоты сердечных сокращений и дыхания [2,5].

Можно выделить следующие лечебные эффекты криотерапии, получаемые в ходе вышеописанного патологического процесса:

1) Анальгетический эффект. Влияние криотерапии в первую очередь распространяется также и на нервно-мышечный аппарат, в частности, на кожные рецепторы. Длительное охлаждение кожных рецепторов вызывает торможение импульсов, идущих по нервному волокну. В связи с этим пациенты начинают чувствовать субъективные ощущения: вначале присутствует чувство холода, затем жжения и покалывания, далее боль, которая изменяется на анестезию и анальгезию.

Помимо этого, анальгетический эффект достигается за счет активизации эндорфинных систем торможения; нейтрализации химических реакций на ацетилхолин, гистамин, простагландин (все эти соединения получили название медиаторов боли, выделяемых организмом при воспалительных процессов).

2) Противовоспалительный. Обеспечивается несколькими механизмами: дегидратация тканей, снижение активности медиаторов воспаления, увеличение антивоспалительных цитокинов и уменьшение противовоспалительных, инактивация энзима коллагеназа, снижение уровня С-реактивного протеина. Восстановление микроциркуляции, в основе которой лежит ритмическая смена вазоконстрикции и вазодилатации с последующим

открытием артериовенозных анастомозов, приводит к улучшению циркуляции не только в микрососудах кровяного русла, но и в лимфатическом русле. Снимается гиперемия, стаз, нормализуется лимфоток, уровень ферментативных реакций, ослабляется аллергический компонент [1,2].

Отмечается активизация гипоталамо-гипофизарной системы с выбросом в кровь адренокортикотропного и тиреотропного гормонов. Под влиянием адренокортикотропного гормона в организме также изменяются соотношения секретируемых кортикостероидов (гидрокортизона и кортикостерона) в сторону значительного увеличения секреции гидрокортизона, обеспечивающего повышение иммунитета и снижение аллергических реакций [6].

3) Спазмолитический. Регулирование мышечного тонуса происходит посредством торможения функций гамма-мотонейронной системы, как следствие - физиологическая миорелаксация, снятие мышечного спазма, контрактуры. Кратковременное воздействие умеренно низких температур способствует возрастанию силы и выносливости мышц, повышению тургора кожи.

4) Гемостатический. Начальная реакция мелких и средних сосудов на охлаждение выражается сужением мелких капилляров и артериол кожи, замедлением скорости кровотока.

5)Антигипоксический. Под действием холодовых лечебных факторов происходит снижение скорости потребления кислорода клетками, вызванное уменьшением метаболических потребностей тканей организма, а также предупреждается накопление слабых кислот с риском образования ацидоза. Необходимо учитывать, что длительное воздействие крионосителей может привести к гипоксии и повреждению тканей, как это наблюдается при обморожении.

6) Активация клеточного и гуморального иммунитета происходит за счет нормализации показателей Т-лимфоцитов, снижения сывороточного интерлейкина IL-1, IL-6, TNF (фактор некроза опухоли).

7) Противоотечный. В первую очередь этому способствует артериальная гиперемия, вызванная реактивной гиперемией. Кроме того, восстанавливается концентрация плазменных белков, влияющих на уровень онкотического давления, служащего причиной возникновения отека.

8) Психотропный эффект. При действии холода также изменяется деятельность высших вегетативных центров, лимбических участков мозга, что усиливает выделение катехоламинов, эндорфинов, которые облегчают адаптацию организма к меняющейся среде и регулируют психические функции [1,2,3,5].

Стоит отметить, что важная положительная особенность криотерапии состоит в том, что организм восстанавливается самостоятельно, благодаря активизации внутренних резервов. При этом процедура занимает считанные минуты и не вызывает особого дискомфорта. Являясь бескровным методом, не требующим анестезии, криотерапия легко переносится и позволяет получить хорошие результаты у больных с сахарным диабетом, обширными длительно незаживающими ранами, при лечении хронических очагов инфекций в пожилом и старческом возрасте. Метод практически не имеет осложнений, а глубокие физиологические и иммунологические основы его эффективности во многих ситуациях ставят его высоко над традиционными приемами лечения.

Единственным минусом данного метода будут противопоказания к нему. В частности, одним из основных противопоказаний использования криотерапии является нарушение чувствительности или нарушение кровообращения вследствие ограниченных возможностей терморегуляции в зонах поражения. Лимитировать применение криотерапии у больного может также возникновение гистаминовой реакции - холодовой аллергии [1, 7].

Таким образом, криотерапия является универсальным физиотерапевтическим методом, находящим свое применение в разных сферах медицины. В том числе, и в спортивной медицине, где метод криотерапии успешно подходит для лечения травм мягких

тканей, связок, сухожилий, суставов и костей. Характерной чертой всех методов медицинской криологии является успешное сочетание применения холода буквально со всеми другими методами физического и не медикаментозного лечения.

Список литературы

1. Руденко В.Н., Емельянова Е.Г. Криотерапия / В.Н. Руденко, Е.Г. Емельянова // Главный врач юга России – 2015. - №2. – с. 69-71. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/krioterapiya.
2. Акинина Л.В. Криомедицина : плюсы и минусы. Часть 2. Характеристика физиологических и патогенетических механизмов действия системы охлаждение - замораживание – оттаивание / Л.В. Аникина // Забайкальский медицинский вестник. – 2017. - №2. – с.185-195. – URL: https://reader.lanbook.com/journalArticle/649775.
3. Буренина И.А. Современные методики криотерапии в клинической практике / И.А. Буренина // Вестник современной клинической медицины. – 2014. – т. 7. – с. 57-61. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metodiki-krioterapii-v-klinicheskoy-praktike.
4. Медицинская реабилитация : учебное пособие / С. С. Васильевский, Пирогова Л. А., Бут-Гусаим В. В. [и др.]. - Гродно : ГрГМУ, 2022. – с. 141-143. – URL: https://reader.lanbook.com/book/306557.
5. Саковец Т.Г., Барышева Е.Н. Особенности применения криотерапии / Т.Г. Саковец, Е.Н. Барышева // Вестник современной клинической медицины. – 2020. – т. 13. – с. 57-61. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-primeneniya-krioterapii.
6. Нормальная физиология : учебно-методическое пособие / Лобанов С.А., В.А. Смирнов, Черепанов Н.С. [и др.]. – Уфа: БГПУ, 2011. – ч. 2. – с. 91-94. – URL: https://reader.lanbook.com/book/49525.
7. Аралова М.В., Глухов А.А. Общая и местная криотерапия в комплексном лечении ран / М.В. Аралова, А.А. Глухов // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – т. 22, №2. – с. 111-113. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-i-mestnaya-krioterapiya-v-kompleksnom-lechenii-ran/viewer.

УДК 128

ПРОБЛЕМА СМЫСЛА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Ооржак Сайлык Викторовна, 2 курс, инженерный институт
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Проблема поиска смысла жизни является многогранной и волновала человечество на протяжении тысячелетий. Понятие «смысл жизни» относится к основополагающим экзистенциальным концепциям, отражающим ключевые аспекты человеческого существования. Размышления о смысле жизни неизбежны для каждого индивида, по крайней мере, однажды в жизни, и ответы на этот вопрос в значительной мере предопределяют развитие жизненного пути, выбор действий, поведения и мышления. Вопрос о смысле жизни и поиск ответа на него предполагают ответственное отношение к собственному существованию, становясь основой для выбора жизненной стратегии и пути самореализации в мире. Различные аспекты проблемы смысла жизни включают философские, этические, религиозные и социологические подходы.

С социологической точки зрения особое внимание уделяется влиянию общественных отношений на поиск и реализацию жизненных целей индивида. Именно социальные взаимодействия могут как способствовать, так и препятствовать достижению индивидуальных жизненных амбиций. Исторически сложилось множество подходов к пониманию и оценке жизни в контексте ее смысла.

Каждый исторический период предлагал свое уникальное видение этой проблематики.

Например, древневосточная философия связывала жизненные ориентиры человека с представлениями о всеобщем порядке и гармонии. Буддизм видел высшую цель в прекращении страданий и достижении нирваны, даосизм акцентировал на слиянии с мировым порядком, а конфуцианство сосредотачивалось на упорядочении земной жизни.

Античные греческие мыслители обращали внимание на важность познания, самопознания и достижения счастья, трактуемого в различных аспектах. Древнегреческий философ Аристотель, полагал, что целью всех без исключения поступков человека является счастье, выражающееся в раскрытии и самопознании человека. Для человека, сущность которого – душа, счастье состоит в познании и мышлении. И в этом случае духовная работа преобладает на физической – имеет некоторое преимущество.

Эпикур и его последователи провозглашали целью человеческой жизни получение удовольствия, понимаемого не только как чувственное наслаждение, но и как избавление от душевного беспокойства, физической боли, страданий, страха перед смертью. Идеалом для них были: жизнь в укромном месте, в тесном кругу друзей, игнорирование государственной жизни, наблюдение за всем происходящим со стороны.

Киники, такие как Антисфен и Диоген Синопский – представители одной из сократических школ греческой философии – считали конечной целью устремлений человека – добродетель. Их учение говорит, что добродетель состоит в умении довольствоваться малым и избегать зла. Такое умение делает человека независимым. Человек обязан быть независимым от непостоянного внешнего мира, который неподвластен ему, и стремиться к внутренней гармонии. Однако, независимость человека, к которой они призывали, означала абсолютный индивидуализм, отрицание культуры, искусства, государства, имущества, семьи, науки и общества в целом. Антисфен считал, что имущество является одной из самых главных помех к счастью: «Кажется, что плохого в том, если кто-то чем-либо обладает? Напротив, имущество всеми считается несомненным Благом. На самом же деле оно самое большое на свете несчастье из всех возможных».

Согласно учению стоиков целью для человеческих стремлений должна быть нравственность, которая невозможна без истинного познания. Душа человека бессмертна, а добродетель, в свою очередь, состоит в жизни человека в согласии с природой и мировым разумом. Идеал жизни для стоиков – невозмутимость и спокойствие по отношению к внутренним и внешним раздражающим факторам.

В средневековый период вопросы смысла жизни тесно переплетались с религиозными взглядами, уважением к традициям предков и соблюдением сословных норм.

В период Возрождения происходит переосмысление человеческой роли в мире, акцентируется внимание на высоком предназначении человека, поставленного в центр мироздания. В это время активно развивается идея о необходимости философии обратиться к практическим аспектам человеческого бытия.

Эпоха Нового времени ознаменовалась размышлениями о потере человеком ориентиров в мире, который воспринимается как абсурдный, а существование человека – как лишенное смысла.

Подобные взгляды нашли почву на фоне глобальных конфликтов, человеческих страданий и социальной нестабильности. Таким образом, вопрос о смысле жизни, всегда оставаясь актуальным, в каждую историческую эпоху рассматривался под новым углом, в зависимости от социального контекста.

В современном обществе, характеризующемся быстрыми изменениями социальных условий, встает вопрос о специфике этой проблемы. Сегодня человечество сталкивается с явлением «экзистенциального вакуума», выражающегося в потере или непонимании жизненного смысла. Это связано с разрушением традиций и идеологических ориентиров, важных в прошлом. Современное общество, ориентированное на потребление, формирует образ успешного человека, основанный на социальной активности и гибкости. Успех определяется способностью соответствовать требованиям рынка, а не личными качествами. В такой модели общества поощряется безразличие к вещам, которые становятся предметом

постоянной замены в погоне за новизной и престижем. Так, проблема смысла жизни в современном мире обретает новые контуры, отражающие изменения в социальной среде и вызывающие необходимость поиска новых подходов к пониманию человеческого существования. Такой стиль жизни представляет собой бесконечную погоню за материальными ценностями и сопровождается постоянной нехваткой времени, что не позволяет разумно оценить свои реальные потребности.

Расширение цифрового пространства и интеграция социальных сетей в повседневную жизнь стали ключевыми характеристиками современности, обеспечивая платформы для виртуальных социальных взаимодействий. Социальные сети, несмотря на их потенциальную пользу и информативность, отражают текущие социальные ценности и подчиняются принципам потребительского общества. Влияние в цифровом пространстве определяется популярностью контента среди аудитории, причем особенно привлекают внимание аккаунты, публикующие провокационные материалы, что подчеркивает преобладание формы над содержанием. В контексте интернета активно используются методы как открытой, так и скрытой рекламы, в том числе через образы известных личностей, для продвижения товаров и услуг, ассоциирующихся с престижной жизнью, тем самым культивируя образ успешного потребителя.

Успех и признание в обществе все чаще ассоциируются с материальным благополучием. Общество стремится к потреблению, делая это главным критерием социального престижа и наполняя этим смысл жизни индивида. Виктор Франкл указывал на то, что ориентация на удовлетворение базовых потребностей в условиях изобилия приводит к утрате жизненного смысла, что, в свою очередь, может вызывать депрессии, чувство абсурдности, отчужденность от общества, и становится причиной различных социальных проблем.

Одной из задач исследования вопросов смысла жизни и ценностных приоритетов современного человека было изучение значимости различных ценностей. Результаты одного из исследований представлены в таблице.

Таблица. Значимость ценностей для современного человека (в %) [1].

	Важно	Скорее важно	Затрудняюсь ответить	Скорее не важно	Не важно
Здоровье	76,5	20,8	1,4	0,9	0,5
Жизнь	86,4	10,4	1,8	0,5	0,9
Саморазвитие	80,1	16,3	2,7	0,9	0
Любовь	70,1	23,5	2,7	2,3	1,4
Достоинство	64,3	28,5	5,0	0,9	1,4
Свобода	70,1	22,2	5,0	2,3	0,5
Семья	69,7	19,9	6,3	2,3	1,8
Отдых	54,8	34,4	5,4	4,5	0,9
Творчество	62,4	25,8	5,4	5,4	0,9
Труд	44,3	43,4	5,0	4,5	2,7
Достаток	42,5	42,5	7,7	4,1	3,2
Наслаждение	40,7	39,8	13,1	5	1,4
Одиночество	16,7	29,9	25,3	19	9
Вера (религиозная)	19	19	20,4	19,5	22,2
Страдание	4,5	22,2	29,9	24	19,5

Исследование ценностных ориентаций показало, что здоровье, жизнь, саморазвитие, любовь, достоинство и свобода являются наиболее значимыми ценностями для современных

людей, что свидетельствует о многоаспектности и сложности ценностной системы индивида в современном мире.

Список литературы

1 Соловей А.П., Шухно Е.В. К вопросу о смысле жизни (по результатам разведывательного социологического исследования) // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL:https://psychology.snauka.ru/2015/12/6210 (дата обращения: 26.03.2024 г).
2. Франкл В. Человек в поисках смысла: / Франкл В. пер. с англ. и нем. – М.: изд. Прогресс, 1990 г. 368 с.
3. Фромм Э. Иметь или быть? / Фромм Э. пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986 г. 238 с.
4. Смысл жизни человека как проблема современного общества // Cyberleninka.ru URL: https://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-cheloveka-kak-problema-sovremennogo-obschestva/viewer (дата обращения: 05.04.2024 г).
5. Проблема смысла жизни: современное состояние и перспективы // Cyberleninka.ru URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-smysla-zhizni-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy (дата обращения 09.04.2024 г).

УДК 796:378.17

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Пархоменко Анна Дмитриевна, 4 курс, Юридический факультет
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физической культуры и спорта в университете. Статья посвящена проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в системе высшего образования Российской Федерации.

Ключевые слова: система образования, физическая культура и спорт, учебно-воспитательный процесс.

Постоянные изменения в жизни общества привели к существенным изменениям всех сфер жизни, в том числе мировоззрении, культуре, образовании и др. Все эти преобразования сфер общества происходили и в России. Становлению базы физического воспитания уделяется все большее внимание не только в средних учебных заведениях, но и в ВУЗах. В России проводятся различные мероприятия для поддержания интереса к здоровому образу жизни, одним из составляющих элементов которого являются занятия спортом.

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].

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [2].

Для рассмотрения особенностей планирования и организации физической культуры в высших учебных заведениях, в первую очередь следует рассмотреть задачи физической культуры. В частности, к ним относятся:

1. Формирование и развитие осознания социальной роли физической культуры и спорта в укреплении личности и ее подготовки к профессиональной деятельности.
2. Создание мотивационного и ценностного отношения к спорту.
3. Установка на здоровый образ жизни и физическое самовоспитание.
4. Формирование системы практических навыков, обеспечивающих психологическое уравновешенное состояние и укрепление здоровья.
5. Обеспечение общей физической подготовленности студента, помогающей определить психическую и физическую готовность к будущей профессиональной деятельности.
6. Совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности [3].

Студенты высших учебных заведений относятся к категории работников умственного труда. Умственная деятельность студентов заключаемся в усвоении возросшего учебного материала, то есть в накоплении знаний и развитии интеллектуальных способностей. Поэтому студенты относятся к первой группе интенсивного труда. К этой группе относятся энергетические траты находятся в пределах от 2550 до 2800 ккал.

Студенты должны осознавать пользу от занятий физической культурой, вести здоровый образ жизни.

Целью физического воспитания является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.
2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
3. Всесторонняя физическая подготовка студентов.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности.
5. Воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [4].

В физическом воспитании студентов специальных медицинских групп это условие имеет первостепенное значение, так как организм молодых людей, перенесший заболевание, ограничен в свободе своей жизнедеятельности, причем чаще всего осознание ограниченности своих возможностей создает дополнительные «барьеры», мешающие занятиям физическими упражнениями. Интересное, эмоционально окрашенное занятие с посильными заданиями для студентов дает большие результаты при решении воспитательных, оздоровительных и образовательных задач, чем правильно организованное, но скучное занятие [5].

Специальная медицинская группа делиться на две подгруппы:

1. подгруппа «А» – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после проведения с ними лечебнооздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

2. подгруппа «В» – студенты с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями. Контингент учащихся нуждающихся в освобождении от занятий по физической культуре по состоянию здоровья осуществляют участковые терапевты подросткового кабинета поликлиники. В программный курс обучения специальной медицинской группы включаются теоретические и практические занятия, а также

профессиональноприкладная физическая подготовка и специальные упражнения для устранения отклонений состояния здоровья и в физическом развитии.

Важно, чтобы занятия со студентами, имеющими отклонения здоровья, проводились систематически на протяжении всего периода обучения. Занятия могут проводиться как в учебной форме, так и в самостоятельной. Кроме того, необходимо включать физические упражнения в режим дня, такие как физкульт паузы, физкультминутки, утренняя гигиеническая гимнастика, а так 28 же массовые, оздоровительные, физкультурные, туристические мероприятия в свободное от учебы время.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью культуры, которая представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности.

Список литературы

1. Studwood [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.net/533776/turizm/fizicheskaya_kultura. – Дата обращения: 27.11.2023.
2. Бумарскова, Н.Н. Физическая культура и спорт / Н.Н. Бумарскова. – М : Московский государственный строительный университет, 2021. – 380 с.
3. Исхакова, И.Э. Планирование и организация физической культуры в вузе / И.Э. Исхакова // Молодой учёный. – 2022. – № №48 (443). – С. 613-616
4. Yurii.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.yurii.ru/ref6/pedagogy204-ref.php – Дата обращения: 27.11.2023.
5. Особенности организации занятий физической культуры со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/osobennosti-organizacii-zanyatiy-fizicheskoy-kulturi-so-studentami-specialnoy-medicinskoy-gruppi-3880871.html – Дата обращения: 27.11.2023.

УДК: 796

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОНОПРОЕКТ «СПОРТ- НОРМА ЖИЗНИ»

Паутова Вероника Романовна 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье анализируется федеральный законопроект «Спорт – норма жизни», который является частью национального проекта «Демография». Рассматривается проблема вовлечения в физкультурно-спортивную жизнь всех слоев населения, посредством формирования условий для занятий физической культурой и спортом на территории Новосибирской области.

Ключевые слова: спорт, норма жизни, федеральный законопроект, спортивные сооружения, спортивные мероприятия, комплекс ГТО, здоровый образ жизни, Новосибирская область.

В настоящее время спорт – это неотъемлемая часть современной жизни. Он является не только развлечением и хобби, но и нормой здорового образа жизни. Спортивная активность необходима для поддержания физической и психологической формы человека. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» является составляющей национального проекта «Демография». Цель - популяризация здорового образа жизни и физической культуры среди всех слоев населения, а также развитие спортивной инфраструктуры в регионах России [1].

С 2019 по 2024 год доля граждан в Новосибирской области, систематически занимающихся физической культурой, выросла с 40,3% до 55%. Важным аспектом данной программы является развитие спортивной инфраструктуры в Новосибирской области. Оно включает в себя строительство и модернизацию спортивных комплексов, стадионов, спортивный школ, тренажерных залов и других объектов, которые способствуют активному занятию спортом и физической культурой. За период с 2019 по 2023 в Новосибирской области было построено 224 новых объектов инфраструктуры для занятий спортом, среди них созданы специализированные и уникальные спортивные объекты, включая центр фехтования С. Позднякова, плавательный бассейн по ул. Зорге, региональный центр волейбола "Локомотив – Арена", спорткомплекс "Александрит", ФОК "Космос", многофункциональная ледовая арена "Сибирь-Арена" и другие. В таблице 1 представлены сведения о количестве спортивных сооружений за период с 2019 по 2023 год. Для населения уровень доступности спортивной инфраструктуры увеличился более чем на 14 % по сравнению с 2018 годом [1,9].

Таблица 1 [8].

Год	2019	2020	2021	2022	2023
Количество спортивных сооружений	893	987	1048	1065	1117

Также важными направлениями проекта являются проведение массовых спортивных мероприятий, соревнований, турниров, марафонов на местном и региональном уровне. Создание условий, для всех желающих заниматься спортом, независимо от возраста, пола или уровня физической подготовки, что способствует привлечению большого числа людей к здоровому образу жизни и спорту. В едином календарном плане на 2023 год физкультурных и спортивных мероприятий теперь 396 мероприятий, из которых 22 среди людей с ограниченными возможностями здоровья, 148 среди лиц средних и старших возрастных категорий и 226 среди детей и молодежи [1]. Одним из таких мероприятий является ежегодный по всей России полумарафон «ЗаБег РФ». Если сравнить статистику людей, участвовавших в нем, то в 2019 году в Новосибирске прияли участие 2726 человека, а 2023 году - 2862 человека [2,3]. Это самый крупный полумарафон с синхронным стартом в 85 городах по всей стране. Поддержка разнообразных физкультурно-спортивных мероприятий для широкой аудитории позволяет каждому найти подходящий формат занятий, отвечающий его интересам и потребностям. Одним из ключевых принципов программы является доступность спорта для всех. Оно включает в себя различные формы организации занятий – от бесплатных занятий на открытых площадках до специализированных клубов и школ по конкретным видам спорта. В рамках регионального проекта "Спорт – норма жизни" были оснащены 82 площадки для подготовки и сдачи нормативов ГТО. Комплекс ГТО - это система упражнений, разработанная для укрепления здоровья, развития физических качеств и повышения уровня физической подготовки человека. Комплекс включает в себя такие разделы, как бег, прыжки, броски, плавание, тяжелая атлетика, гимнастика, лыжи, шорт-трек, ориентирование и другие виды спорта. Задачей ГТО является развитие психофизических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота, и другие. В таблице 2 представлены сведения о количестве и доле людей, принявших участие в выполнении нормативов (тестов)комплекса ГТО за период с 2019 по 2023 год.

Таблица 2. [4,5,6,7,8].

	2019 год	2020 год	2021 год	2022 год	2023 год
Население, принявшее участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	80 350	92 362	120 177	149 345	188 734
Доля населения, принявшего участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, от численности населения проживающего на территории субъекта Российской Федерации в возрасте от 6 лет	3,12%	3,57%	7,72%	7,21%	10,80%

Благодаря законопроекту «Спорт – норма жизни» количество людей, принявших участие в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО возрастает, что показывает вовлеченность населения в спортивную и здоровую жизнь. «Выполнение комплекса ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни и показатель его физического развития. Сегодня комплекс ГТО прочно вошел в спортивную жизнь и стал важной составляющей физкультурного движения в РФ, но и программной и нормативной основой физического воспитания населения. В Новосибирской области все – от младших школьников до взрослых – с удовольствием сдают нормативы – бегают, прыгают, подтягиваются, осваивая этот физкультурно-спортивный комплекс», – отметила заместитель министра физической культуры и спорта Марина Курносова [10].

Федеральный законопроект «Спорт-норма жизни» не только способствует популяризации здорового образа жизни среди всех слоёв населения. Благодаря ему развивается спортивная инфраструктура города Новосибирска и наблюдается положительная динамика вовлеченности населения в спортивное движение.

Список литературы

1. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» 1.01.2019 года Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5, дата обращения 05.04.2024.
2. Забег.рф Новосибирск 2019 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://russiarunning.com/results/ZabegRFNovosibirsk2019/statistics, дата обращения 05.04.2024.
3. Всероссийский полумарафон Забег РФ Новосибирск 2023 04 июня 2023 [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://russiarunning.com/event/ZabegRFNovosibirsk2023, дата обращения 05.04.2024.
4. РЕЙТИНГ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» по итогам 4 квартала 2019 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5e394361cb2a2.pdf, дата обращения 06.04.2024.
5. РЕЙТИНГ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» по итогам 4 квартала 2020 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6037a70788304.pdf, дата обращения 06.04.2024.
6. РЕЙТИНГ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» по итогам 4 квартала 2021 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/62011c3b9731f.pdf, дата обращения 06.04.2024.
7. РЕЙТИНГ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» по итогам 4 квартала 2022 года [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/63da535dcccc1.pdf, дата обращения 06.04.2024.
8. РЕЙТИНГ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» по итогам 4 квартала 2023 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/65ba5459a615a.pdf, дата обращения 06.04.2024.
9. Статистические данные, годовые формы федерального статистического наблюдения Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sport.nso.ru/page/10538, дата обращения 03.04.2024
10. Рекордное количество юных новосибирцев вступило в борьбу за знаки ГТО 16 июня 2022 Правительство Новосибирской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.nso.ru/news/53385, дата обращения 06.04.2024.

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ СВИДЕТЕЛЬСТВ О СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЕ

Паюсова Екатерина Александровна, студентка 1 курса института ветеринарной медицины и биотехнологий
Коновалов Александр Владимирович — научный руководитель, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

В современных геополитических условиях все сильнее проявляется фальсификация истории Великой отечественной войны, Сталинградской битвы. Неверная информация проникает в социальные сети, поглощает массовое сознание и дает неверное представление о нашей истории. В странах СНГ, Советский Союз почти перестал восприниматься как единая многонациональная страна, воевавшая с фашизмом. Во многих учебниках стран СНГ понятие «Великая Отечественная война» заменяется на « германо-советскую войну» или «советско-нацистскую войну». Для некоторых стран СНГ фашистская Германия является их освободителем от «красной чумы» коммунизма. Фальсификация истории нашей страны сегодня может серьезно отразиться на подрастающем поколении, которое может запутаться, неправильно понять нашу историю, которой мы должны гордиться, именно поэтому стоит с этим разобраться. В зоне риска находятся крупнейшие героические сражения и победы нашей страны, ее героическое прошлое, которым мы должны гордиться.

Великая Сталинградская битва является центром патриотического духа, и любые искажения информации, жестокая фальсификация могут привести к разрушению ценностным ориентирам и правильного создания личности, именно поэтому нужно сохранить истинную память об исторических сражениях того времени.

События Великой Отечественной войны и в том числе Сталинградская битва Запад старается максимально принизить роль СССР в войне. Фальсификации событий войны идут в трех направлениях:1)умолчание;2) искажение фактов;3) «новые концепции» и их навязывание [1]. Таким образом, запад преследует цель представить события таким образом, что главная роль принадлежит США и Англии.

На Западе была создана «теория решающих битв» Второй мировой войны. Один из авторов этой теории Х.Болдун считает, что исход Второй Мировой войны решили 11 битв или «великих кампаний» К ним относятся сражения в Польше в 1939г., битву за Британию, десант на острове Крит, морской бой у атолла Мидуэй. Другие авторы доводят число решающих битв Второй мировой войны до 15-20 [1,С.83]. При этом со стороны СССР упоминается лишь одна Сталинградская битва.

За время Великой Отечественной войны на восточном фронте было проведено 50 крупных военных операций,35 из которых были наступательными. Из чего становится не понятным утверждение западных историков о решающих битвах, которые якобы им принадлежали [2,С.95].

Победа под Сталинградом была высоко оценена в Великобритании. Ввиду одержанной победы на Волге в этой стране в феврале 1943 г. широко праздновался День Красной Армии, а также было организовано изготовление и передача жителям Сталинграда Почетного меча – подарка короля Великобритании Георга VI. Поэтому вывод, основанный на анализе периодических изданий военного времени, английского историографа Корка Д. Робертса об изначальной оценке его соотечественниками Сталинградской битвы в качестве решающего сражения во всей Второй мировой войне вполне обоснован. Примечательно, что топонимика Франции и ныне хранит память о Сталинградской битве. Однако, после окончания второй мировой войны, у наших недавних союзников США и Великобритании появилось стремление переписать недавнюю историю в выгодном для них свете. Так в, насчитывающей 33 главы, американской краткой истории второй мировой войны, Сталинградской битве было уделено менее десяти строк. Изменялась оценка Сталинградской битвы и в работах немецких авторов [3,С.38].

Сталинградская битва, конечно, не состоит из всегда успешных военных операций, естественно неудачи, поражения и отступления в битве за Сталинград были. Доля вины за отступление лета 1942г. Ложится на Красную армию, но многие ошибки были в подсчетах Верховного главнокомандующего и Генерального штаба. И.В Сталин в 1942 году переоценил силу Красной армии, он вопреки Г.К.Жукова и мнению Генерального штаба настоял на плане стратегического наступления сразу на нескольких направлениях, что обернулось поражением в районе Любани, в Крыму, под Харьковом.

В «случайных поражениях» немецких войск фальсификаторы специально создают ложные поражения немецких войск. Фельдмаршал Э.Манштейн и его мемуары «Утраченные победы»(1955г.), в которых вина за поражение фактически возложена на фюрера отмечает : «Кто мог предположить, что ради названия «Сталинград» он (Гитлер—прим.) примирится с потерей целой армии». Однако правы исследователи, утверждающие, что для Манштейна, несшего в качестве командующего группы армий «Дон» прямую ответственность за гибель немецких солдат под Сталинградом, главным в его мемуарах являлись самооправдание и обьяснение трагедии на Волге мифическими «интересами государства»-- вне категорий вины и ответственности [4,С. 157].

Некоторые же фальсификаторы и вовсе утверждают, что если бы США не оказали Советскому Союзу помощь по , то «конечную победу» под Сталинградом одержали бы гитлеровцы. Американский историк Р. Феррел заявил, что якобы без такой помощи «русские были бы вынуждены пойти на сепаратный мир с Германией». Также западногерманский историк Эрих фон Манштейн полностью и категорически отрицал решающее значение Сталинградской битвы во второй мировой войне и немцы все же могли бы свести войну к ничьей. Историк А. Ситон в книге «Русско-германская война 1941 — 1945», изданная в 1971 г., при рассмотрении битвы в Сталинграде акцентирует внимание только на вермахте, в которых превозносятся только его успехи. При этом сведениями он пользуется только из немецко-фашистских источников и мемуаров бывших гитлеровских генералов. Эти сведения им признаются достоверными, а фактические данные из советских военно-исторических трудов оговариваются им, как не внушающие ему доверия. В книге западногерманского автора М. Керига «Сталинград. Анализ и документация битвы» подробно освещены боевые действия войск вермахта, организация их снабжения, вопросы военного руководства, но полностью отсутствует анализ источников от СССР, что естественно является однобоким исследованием.

Анализируя и обобщая работу западных фальсификаторов Сталинградской битвы можно выделить следующие моменты, которые существенно влияют на принижение значения Сталинградской битвы и на ее фальсификацию.

1)Несмотря на различные «варианты» в трактовке событий Сталинградской битвы, западные историки, бывшие наши союзники, они едины в своем стремлении принизить значение борьбы Советского Союза против фашистской коалиции, принизить одержанную

Красной Армией под Сталинградом историческую победу, как переломного момента в ходе Великой Отечественной и Второй мировой войн.

2) В освещении событий в книгах бывших гитлеровских генералов и в целом западноевропейской историографии Сталинградской Битвы – это стремление объяснить поражение немецко-фашистских войск, главным образом, ошибками командования и природного фактора. Бывшие генералы вермахта, ранее будучи полностью согласные со своим фюрером, после войны стали перекладывать вину только на одного Гитлера, как за поражение на Волге, так и во всей Второй мировой войне, пытаясь доказать «случайность» разгрома немецких войск в Сталинграде, на который повлияли «случайные» холодные погодные условия в Сталинграде.

3) Среди принципиальных вопросов истории Сталинградской битвы, неправильно толкуемых на Западе, видное место занимают события контрнаступления советских войск. Так, отрицается внезапность для немецко-фашистского командования наступательных операций Красной Армии на южном участке советско-германского фронта осенью 1942 г. С момента нашей Победы в Сталинграде существует такой исторический факт: «Ранее, наша победа широко отмечалась во всех странах антигитлеровской коалиции. Британцы даже выковали в дар городу символический «Сталинградский меч». По всему миру было названо немало названий улиц и площадей в честь Сталинградской битвы. «Сталинград» стал символом победы над нацизмом. Однако такой символизм понравился далеко не всем, особенно уже в нынешнем времени. Например, немецкий историк Йенс Венер, сотрудник военно-исторического музея бундесвера в Дрездене, заявил, что Сталинградская битва слишком переоценена и в России, и на Западе, что поставлен слишком большой акцент на одной битве и одному из событий, в данном случае — Сталинградской битве, что ей уделяется слишком много внимания. И такие появляющиеся мнения в последнее время не единичны. «Сталинград, как всемирно признанный символ военной мощи России, а значит и ее исторического престижа, должен быть в глазах Запада «демифологизирован». И тут в ход идут самые странные утверждения и аргументы, например, то, что «значение Сталинграда было скорее психологическим. Сражение имело огромное значение с точки зрения пропаганды. А на самом деле, мол, после Сталинграда вооруженные силы гитлеровской Германии значительно прибавили и в боевой технике, и в подготовке личного состава армии. Мол, Сталинградская битва, не настолько значительна, как о ней говорят. Однако, на самом деле, разгром под Сталинградом был для немцев прежде всего катастрофической потерей в живой силе. Вермахт еще никогда не терял и не потеряет после, в войне столько солдат единовременно. Рейх потерял убитыми и пленными сотни тысяч человек, целую Шестую армию. А эта армия по численности была равна двум советским фронтам. Значительный участок германского Восточного фронта просто перестал существовать и, чтобы предотвратить катастрофу, Гитлеру пришлось отказаться как от стратегических достижений летне-осенней кампании 1942 года — Кавказа, так и от нависавшего над Москвой Ржевского выступа. Ведь основной целью вермахта в 1942 году был не Сталинград, а именно Кавказ и его нефть. Вермахт планировал занять северокавказские и бакинские нефтепромыслы, обездвижив, тем самым, Красную армию, что естественно для немецкой армии было бы большим плюсом. Именно Победа Красной Армии в Сталинградской битве похоронила планы вермахта в отношении захвата Кавказа [5,С.49].

Западная историография в вопросах оценки событий Сталинградской битвы расходится во мнениях, от выдержки духа и воле к победе советского народа, до случайного стечения обстоятельств, которые послужили, Советскому государству. Английский историк Филипп М. Х. Белл также считает, что после Сталинграда стало ясно, что «Советский Союз выиграет свою войну и станет великой державой». Однако, не все исследователи соглашаются с тем, что именно Сталинградскую битву можно назвать переломным сражением в Великой Отечественной Войне. У Йенса Венера альтернативное мнение по этому поводу. Он в своей статье пишет. «О Сталинградской битве часто говорят как о сражении, которое решило исход той войны. Но это не совсем так. Не было в ходе Второй

мировой войны одного единственного решающего сражения. Война носила столь массовый характер, что выделить что-то одно вряд ли возможно. Если и приписывать какой-либо из битв столь большое значение, то говорить нужно прежде всего о битве за Москву: немцам тогда не удалось завоевать новые территории и не удалось получить доступ к сырьевым базам. Значение Сталинграда было скорее психологическим. Поражение немцев было воспринято с восторгом не только в Советском Союзе, но также в Великобритании и США. Сражение имело огромное значение с точки зрения пропаганды. Вообще же, если сравнивать вермахт до Сталинграда и в июне-июле 1943 года, то после Сталинграда вооруженные силы гитлеровской Германии значительно прибавили. Это касалось и боевой техники, и подготовки личного состава армии.» Позиция автора низводит Сталинградскую битву ко всем остальным операциям Второй мировой Войны, делая при том акцент на том, что позиции Германии, в вопросах комплектации и оснащения находились в более выигрышном положении. Американский исследователь Х. Болдуин, в своих исследованиях, склоняется к версии, что победа под Сталинградом Советской армии, стала результатом тактических ошибок руководства Вермахта.3 Британский историк Дж. Робертс, отмечает стойкость духа, дисциплинированность, систематичность в распоряжении командования, как первопричину победы СССР, отрицая стойкость, патриотический настрой советских солдат, стратегическую инициативу советского командования [6,С.54].

Тематика научных изысканий по Великой Отечественной войне постоянно расширяется, вводятся новые, ранее не известные источники, разрабатываются новые направления темы, происходит переоценка выводов, концепций. Однако ряд актуальных вопросов остаются еще вне поля зрения источников [7,С.510].

Сталинградская битва, неоспоримо является важнейшим историческим рубежом на пути к победе в Великой отечественной войне и всей Второй мировой войне. Россия всегда была полна славными воинами, которые готовы защитить ее, рискуя своей жизнью. Российская история состоит из бесконечного множества подвигов, на них строится наша государственность. Нужно помнить и знать свою историю сегодня, ведь что будет представлять наши ценности завтра – это вопрос сегодняшнего дня. Наши предки гордо одержали победу в Сталинграде, не сдаваясь, так и мы не должны сдаваться сегодня, чтобы одержать тяжелую войну за правду. Победа тогда была за нами, сейчас и всегда будет за нами.

Список литературы

1. Об актуализации источниковедения в контексте противостояния фальсификации исторических событий великой отечественной войны (1941-1945 гг.) (на материалах регионов России) / Л. М. Савушкин, Л. В. Кочетова, В. Н. Первушина, В. С. Остапенко //. — 2021. — № 2. — С. 79-87. — ISSN 1997-4469. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/322373 (дата обращения: 17.03.2024).
2. Сталинградская битва – начало коренного перелома в великой отечественной войне / Креков О.И., Тюльченко И.К. // Материалы научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов. 2020. С. 93-96.
3. Сталинградская битва в контексте фальсификации отечественной истории / Соклаков А.Ю., Покровский С.В. // В сборнике: Вторая мировая война и современные тенденции по искажению ее итогов и послевоенного мироустройства. сборник докладов и материалов международной научно-практической конференции. Секционные доклады и статьи. Москва, 2023. С. 36-41.
4. Проблема противодействия политике фальсификации истории сталинградской битвы (1942-1943 гг.) / Сабуров Л.Д.//В сборнике: Вторая мировая война и современные тенденции по искажению ее итогов и послевоенного мироустройства. Сборник докладов и материалов международной научно-практической конференции: в 2 томах. Москва, 2023. С. 156-163

5. Попытки фальсификации сталинградской битвы и принижение ее значения в ходе великой отечественной войны / Фризен И.А. // В сборнике: Вторая мировая война и современные тенденции по искажению ее итогов и послевоенного мироустройства. сборник докладов и материалов международной научно-практической конференции. Секционные доклады и статьи. Москва, 2023. С. 42-52.
6. История второй мировой войны / Материалы Международной научно-практической конференции // Москва, 2023.
7. Изучение Великой Отечественной войны историками Поволжья на современном этапе (Левин, С.В. Изучение Великой Отечественной войны историками Поволжья на современном этапе / С. В. Левин // Бюллетень науки и практики. — 2020. — № 4. — С. 505-515. — ISSN 2414-2948. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/312718 (дата обращения: 17.03.2024). —С. 6.). (дата обращения: 17.03.2024).

УДК 81’33

МЕТАФОРА КАК СРЕДСТВО РЕПРЕЗЕНТАЦИИ ТЕРРОРИЗМА В БРИТАНСКОМ МЕДИАДИСКУРСЕ

Переходченко Михаил Владимирович, 1 курс
Онал Инна Олеговна, научный руководитель, доцент
Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

Средства массовой информации играют важную роль в освещении событий и явлений, выбирая, транслируя и подчеркивая, какие из них общественность должна классифицировать и понимать как важные, а что должна оценивать как угрозу. Исследователи изучают широкий спектр вопросов, связанных с медийным дискурсом и его влиянием на мнение общества. Среди прочих, растет интерес к изучению того, как средства массовой информации представляют терроризм, поскольку они играют важную роль в формировании общественного понимания данного явления и отношения к нему. В настоящей статье будет рассмотрена репрезентация терроризма в англоязычных СМИ с помощью метафор. Материалом исследования послужили статьи британских электронных изданий *The Economist* и *The Guardian*.

Метафоры считаются одной из фундаментальных форм рассуждения и строятся на основе понятий, которые «структурируют то, что мы воспринимаем, как мы передвигаемся в мире и как мы относимся к другим людям» [2]. Согласно Т.А. Знаменской, метафора – это использование слова или фразы к объекту или понятию, которое не является буквальным обозначением, чтобы предложить сравнение с другим объектом или понятием [1: 28]. Метафора оказывает сильное влияние на наше восприятие окружающего мира, помогая понимать и интерпретировать мир вокруг нас, используя знакомые образы и ассоциации. Согласно А.П. Чудинову, в зависимости от сферы-источника, метафоры можно разделить на следующие виды: антропоморфная, социоморфная, природоморфная и артефактная [4].

Определение терроризма представляет собой проблему для многих ученых. Это связано с тем, что данный термин неоднозначен и может использоваться для обозначения многих вещей и имеет различные интерпретации. В наиболее общем смысле под терроризмом понимается «совокупность особо жестких форм и средств политического насилия, которые используют террористы для достижения своих античеловеческих целей» [3].

Рассмотрим примеры метафор, использованных британскими журналистами при описании террористов и их действий.

1. Антропоморфная метафора.

В рамках данной модели наиболее востребованными являются метафоры со сферой-источником «Болезнь», т.е. морбиальные метафоры. Так, британские журналисты предупреждают об опасностях, которые несет с собой «чума глобального терроризма» (*the plague of global terrorism*). В одной из статей утверждается, что Нигерия «заразилась чумой»:

Nigeria has also been plagued by a new outfit in the south, the Fulani militants, which did not even exist until 2013 (Нигерия также пострадала от новой группировки на юге — боевиков Фулани, которых даже не существовало до 2013 года).

Угроза распространения терроризма в Африке описывается как угроза «заражения»:

East Africa's regional bloc, worried about instability and **the threat of contagion**, sent troops into Congo late last year to fight the m23. Региональный блок Восточной Африки, обеспокоенный нестабильностью **и угрозой заражения**, в конце прошлого года направил войска в Конго для борьбы с движением «M23».

Террористические группировки нередко предстают как живые люди, которые после периодов «слабости» восстанавливаются, регенерируют и т.п.:

Despite losing its caliphate and its leader, recent attacks show the militant group ***has begun to recover*** *amid international disunity.* (Несмотря на потерю халифата и лидера, недавние нападения показывают, что группировка боевиков **начала восстанавливаться** на фоне международной разобщенности).

It took Isis some time to regenerate *because the sustained military pressure against it had prevented it from quickly seizing clear openings…* (ИГИЛ потребовалось некоторое время, чтобы восстановиться, поскольку постоянное военное давление на него не позволило ему быстро воспользоваться явными возможностями).

Наконец, попытки покончить с некоторыми террористическими группировками посредством ликвидации их руководства описываются как попытки «обезглавить» эти формирования:

America has been over-reliant on drone strikes ***to "decapitate" al-Qaeda groups****. Америка слишком полагалась на удары беспилотников,* ***чтобы «обезглавить» группы Аль-Каиды****.*

2. Социоморфная метафора.

Метафорическая модель «Терроризм – это война», по мнению многих ученых и журналистов, более не является метафорой, поскольку против террористов ведутся самые настоящие военные действия. В связи с этим на первый план в рамках социоморфной модели выступает метафора «Терроризм – это бизнес», где террористические группы и их взаимодействие описываются как «филиалы», «инфраструктура», сети и ячейки:

The terrorist group's *African* ***franchises*** *are now punchier than those in the Middle East.* Африканские **филиалы террористической группировки** теперь более эффективны, чем на Ближнем Востоке.

The ***Al-Qaeda terrorist infrastructure*** *we faced in 2001 is long since gone.* Террористическая **инфраструктура Аль-Каиды**, с которой мы столкнулись в 2001 году, давно исчезла.

3. Природоморфная метафора.

Сфера-источник «Неживая природа» представлена метафорами «Водная стихия», например:

Advance of Islamic State affiliates 'could lay ground for new ***wave of terrorism'*** Продвижение Исламского государства «может заложить основу для новой волны терроризма».

Not only are the Taliban and al-Qaida ideologically aligned, al-Qaida members in Afghanistan ***have melded into*** *the Taliban over the ensuing decades of the US 'global war on terror'.* Мало того, что «Талибан» и «Аль-Каида» идеологически связаны, члены «Аль-Каиды» в Афганистане **слились с «Талибаном»** в последующие десятилетия «глобальной войны США с терроризмом».

Среди метафор из сферы-источника «Живая природа»,служащих для репрезентации терроризма и террористов, можно назвать метафоры «Терроризм – это растение» или

«Террористы –это животные». Так, «Исламское государство Большой Сахары» (ИГГ) описывается как «одно из ответвлений (***one of its offshoots***) Исламского Государства Провинции Западной Африки (ISWAP)

Afghanistan can once again become a country jihadist foreign fighters can **flock to** in large numbers. Афганистан может снова стать страной, куда иностранные боевики-джихадисты могут **стекаться в** больших количествах.

4. Артефактная метафора употребляется для описания терроризма значительно реже, обычно в сочетании с метафорами других сфер-источников. Так, в следующем примере метафора строительства используется в одном контексте с метафорой бизнеса:

*Islamic State is using South African money **to build its network**. «Исламское государство» использует деньги ЮАР **для создания своей сети.***

Как показал анализ исследуемого материала, для описания терроризма и террористов метафоры используются не так часто. Возможно, это связано с тем, что у журналистов нет необходимости использовать дополнительные средства, чтобы убедить общество в том, что терроризм – это отрицательное явление.

Список литературы

1. Знаменская Т.А. Английская стилистика: Теоретические и практические аспекты. Изд. 7, доп. — М. : URSS. 2019. — 248 с.
2. Лакофф Дж., Джонсон М., Метафоры, которыми мы живем: Пер. с англ. / Под ред. и с предисл. А. Н. Баранова. — М.: URSS, 2004. — 256 с.
3. Словарь по политологии / под ред. проф. В. Н. Коновалова. - Ростов н/Д. : Изд-во РГУ, 2001. — 285 с.
4. Чудинов А.П. Метафорическая мозаика в современной политической коммуникации : Монография / А. П. Чудинов. – Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2003. – 248 с.

УДК: 323.2

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ «БОЛОТНЫХ» ПРОТЕСТОВ

Петрин Максим Евгеньевич, 2 курс, Институт истории, гуманитарного и социального образования
Лукьянов Николай Евгеньевич – научный руководитель, старший преподаватель Институт истории, гуманитарного и социального образования
Новосибирский государственный педагогический университет

«Болотные протесты» – это совокупность проведенных согласованных митингов, которые были спровоцированы фальсификациями на выборах в Государственную думу VI созыва, которые проходили с 10 декабря 2011 года – 6 мая 2012 года. Феномен «Болотных» протестов и их причин уже более десяти лет является малоизученным. Основная часть исследовательских работ, посвященных феномену, были написаны именно тогда, когда протесты охватывали крупные города России, а именно в 2012 году. Годом позже начали появляться специальные монографии («Мы не мы!»: Антропология протеста в России 2011 – 2012 годов», «Неолиберализм и революция»), целью которых являлось объяснение феномена и его причин. Однако, по нашему мнению, и монографии не смогли дать ответы на все вопросы касательно феномена «Болотных протестов», хотя и, безусловно, внесли свой вклад в изучение проблемы.

В последнее время исследователи начали касаться вопроса личностного восприятия «Болотных протестов», чему посвящено исследование 2022 года: «Психологическая составляющая реализации сценария «цветных революций». Мы не можем признать удовлетворительным исследование, так как, во-первых, индивиды, вышедшие на протест рассматриваются, как обезличенная масса, которой управляют с помощью приемов манипуляции некие организаторы и координаторы, чтобы добиться своей цели, а, во-вторых,

коллектив авторов совершенно игнорирует временной контекст происходивших событий, что обусловлено попыткой обобщить свои наблюдения на все протесты, попадающие во множество «цветных революций» [1, С. 416]. Таким образом, авторы отказывают протестующим в субъектности, делая индивидов безвольными марионетками, а также не учитывают внешние обстоятельства, влиявшие на события «Болотных» протестов.

Целью нашего исследования является объяснение субъективных причин побуждения массы людей выразить своё недовольство через протестные акции в форме митингов, которые проходили с 10 декабря 2011 года по 6 мая 2012 года.

Научная новизна состоит в рассмотрении субъективных причин «Болотных» протестов через призму протестного дискурса 2011-2012 годов.

Для того чтобы понять отличия между объективными и субъективными причинами «Болотных» протестов и для четкого их различения приведем наглядные примеры того, что исследователи выделили в своих работах в качестве объективных причин «Болотных» протестов.

М.В. Смирнова в качестве объективных причин выделяет следующие причины волны народного возмущения в особенностях режима «суверенной демократии» (неравенство перед законом, несменяемость власти, невозможность политического участия гражданского общества) [2, с. 28]. Причины, выделенные Смирновой, можно охарактеризовать как проблемы институционального характера, которые присущи, по мнению исследователя, Российскому режиму.

Кирилл Подъячев выделил в качестве причины недовольства институциональную проблему иного характера, а именно, проблему слабости коммуникативных институтов. По мысли Подъячева, протест - это «форма гражданского участия», которая компенсирует «слабость коммуникативных институтов» [3, с. 149]. Если перефразировать иными словами, исследователь говорит о том, что протест является адекватной реакцией общества по отношению к «глухой» власти.

Продемонстрировав и прокомментировав точки зрения на причины «Болотных» протестов, мы можем выделить главную черту объективных причин – институциональные проблемы системы власти. Однако, по нашему мнению, институциональные проблемы не могут быть основными причинами протеста, так как вряд ли средний индивид думает категориями институциональных проблем, для протестного движения «решающее значение имеют эмоционально заряженные события» [4, с. 514]. Людей побуждают совершенно иные чувства, и именно в этих побуждающих чувствах кроются субъективные причины «Болотных» протестов.

Изучая феномен протестного поведения, психолог А.Ш. Гусейнов пришел к выводу, что «в выраженном виде протест — это не только борьба за существование, но и выход на трансцендентный уровень, попытка реализации ценностных амбиций» [5, с. 95]. И именно борьбу за существование мы видим, как одну из главных субъективных причин «Болотных» протестов.

На экзистенциальный характер протеста указывает то, что наиболее часто встречаемые плакаты на «Болотных» протестах связаны с высмеиванием обвинения протестующих в том, что им, якобы, платят за участие в протестах иностранные государства. Обвинение протестующих премьер - министром Путиным коснулось бытийной составляющей личностей участников протеста, иначе не объяснить тот факт, что плакаты с высмеиванием обвинений занимали доминирующее место в дискурсе протестующих на протяжении всех протестов, происходивших в рамках «Болотных» протестов с декабря 2011 по май 2012 [6, с. 134, 138].

Е. Г. Борисова и И. В. Манохин, через интервьюирование протестующих смогли выделить две ценности, которые были особенно высоко оценены протестующими – «свобода» и «справедливость» [7, с. 136]. Это является важным, так как высоко оцененная протестующими свобода сигнализирует об экзистенциальном характере протеста. Однако стоит подробней разобрать о свободе какого рода идет речь: позитивной или негативной. На

первый взгляд требования протестующих представляют собой негативную «свободу от», например, свободу от произвола/коррупции/фальсификаций, однако, также надо учитывать цель данных требований – «свобода для». «Свобода для» проявляется в требовании проведения новых выборов в Государственную думу для возможности свободного, тайного, равного волеизъявления. Так как мы указали выше, что поводом протестов были массовые фальсификации на выборах в Государственную думу, этот факт позволяет выдвинуть требование проведения честных выборов, как первостепенные.

Еще одна субъективная причина массового выхода людей на протест выражается в преодолении чувства собственного бессилия и незначительности, которое усиливается в момент выборов. Усиление чувств бессилия и незначительности происходит из-за того, что индивид предстает перед обезличенной партийной машиной, которая предоставляет индивиду «его» кандидата на выборах [8, с. 131]. Это также по совместительству провоцирует отчуждение граждан от чувства реального влияния на политическую систему, что в свою очередь также обуславливается тем, что российское общество, пройдя этап реставрации капитализма в 1990-ых годах, к началу две тысячи десятых годов представляет собой это общество потребления.

«Общество потребления – это совокупность общественных отношений, в которых ключевое место играет индивидуальное потребление, опосредованное рынком» [9, с. 4]. Общество потребления цементирует ориентацию на обладание (противоположность ориентации на существование), что находит своё выражение в отчужденности индивида. Выход на протест, по нашему мнению, является способом преодоления отчужденности, так как это по своей сути - спонтанная активность, которая является оптимальным способом преодолеть проблему экзистенциального ужаса, который провоцируется отчужденностью, при этом не деформируя личность индивида. «Болотные» протесты объединили индивидов друг с другом, решая проблему экзистенциальную проблему существования [8, С. 250].

Таким образом, мы можем выделить два рода причин «Болотных» протестов – объективные и субъективные и определить их как институциональные и экзистенциальные. При этом субъективные причины не являются вторичными по отношению к объективным, они важны в равной степени или даже превосходят по реальному значению объективные причины.

Среди экзистенциальных причин «Болотных» протестов можно выделить: 1.борьбу за существование, что выражается в доминировавшем дискурсе. 2. Стремление к свободе, первостепенно к позитивной, вторично к негативной. 3. Преодоление чувств бессилия, отчуждения и ужаса одиночества, культивированные сформировавшимся к началу протестов капиталистическим обществом потребления с преобладающей ориентацией на обладание.

Список литературы

1. Шишина Е. А., Иващенко Ю. В., Ким В. О. Психологическая составляющая реализации сценария «цветных революций» // Проблемы современного педагогического образования. 2012. №2. С. 414-417.
2. Смирнова М.В. Болотная площадь или ветер перемен (политикосоциальный анализ феномена массовых протестов в России в начале второго десятилетия XXI в.) // Вестник РУДН. 2012. №3. С. 19-28.
3. Подъячев К. В. Протестное движение в России «нулевых»: генезис и специфика // Вестник института социологии. 2012. №5. С. 146-163.
4. Клеман К. Городские движения России в 2000 – 2012 годах: на пути к политическому. М.: Новое литературное обозрение, 2013. 544 с.
5. Гусейнов А. Ш. Феномен протестного поведения // Южно-российский журнал социальных наук. 2012. №2. С. 82-96
6. Архипова А., Сомин А., Шевелева А. «Шершавым языком плаката»: оппозиционный дискурс на протестных акциях // «Мы не немы!» Антропология протеста в России 2011 –

2012 годов. сост. Архипова А., Алексеевский М. Тарту: Научное издательство ЭЛМ, 2014. С. 125 – 148.
7. Борисова Е.Г, Манохин И.В. Феномен «болотной площади» как свидетельство формирования нового социально-политического типа в России // Вестник МГЛУ. 2016. №3. С. 129-144
8. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2020. 288 с.
9. Ильин В. И. Общество потребления: теоретическая модель и российская реальность // Мир России. 2005. №2. С. 3-40.

УДК: 796

ПРЕД-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Петров Павел Викторович
3 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преаодаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблематика пред-тренировочных комплексов, состав, свойства, воздействие их на организм человека, отражены преимущества и недостатки их использования, приведены рекомендации по применению.

Ключевые слова: пред-тренировочный комплекс, добавка, кофеин, бета-аланин, электролиты, аминокислоты, креатин.

Пред-тренировочный комплекс – это добавка, принимаемая перед тренировкой, которая повышает выносливость. Кроме того, комплекс помогает снять мышечную усталость и способствует скорейшему восстановлению.

Обычно он выпускается в виде порошка или таблеток, смешивается с водой и должен приниматься за 30 минут до тренировки. Спортсмены-любители и участники соревнований используют пред-тренировочные добавки, которые при правильном применении содержат смесь качественных ингредиентов, повышающих эффективность тренировки.

В состав некоторых пред-тренировочных добавок входят:

- Кофеин
- Бета-аланин
- Электролиты
- Аминокислоты
- Креатин

Кофеин – стимулятор нервной системы, который повышает энергию и эффективность тренировок, а также выносливость. Помогает поддержанию гликогена в мышцах и уменьшению чувства боли.

Исследования показали, что дозы кофеина 3-6 мг/кг массы тела являются оптимальными для повышения физической работоспособности, а дозы, превышающие 9 мг/кг, приводят к нежелательным побочным эффектам [8].

Бета-аланин – аминокислота, которая помогает снизить усталость, уменьшает нагрузку на мышцы во время высокоинтенсивных упражнений и ускоряет восстановление мышц. Это позволяет повысить интенсивность силовой тренировки, повышая мышечную выносливость и одновременно снижая усталость.

Однако, поскольку бета-аланин является аминокислотой, ограничивающей скорость метаболизма, было доказано, что увеличение запасов бета-аланина также увеличивает запасы карнозина (остатки аминокислот бета-аланина) в скелетных мышцах. Исследования показали, что дозы 4-6 г/сут могут увеличить концентрацию карнозина в мышцах на 64% после 4 недель применения и на 80% после 10 недель [7].

Электролиты – это минералы в организме, которые при растворении в воде вырабатывают электрический ток и отвечают за поддержание баланса жидкости, балансировку уровня pH (водородный показатель) в организме, перемещение питательных веществ в клетках, выведение отходов из клеток.

Когда мы теряем слишком много электролитов с потом, мы часто можем испытывать головные боли, головокружение, усталость и мышечные спазмы [6].

Аминокислоты – основные строительные блоки наших скелетных мышц. Аминокислоты не способствуют выработке энергии, но отвечают за процесс восстановления нашего организма. Доказано, что потребление аминокислот до или во время тренировки уменьшает болезненность мышц [6].

Креатин – азотсодержащая карбоновая кислота, которая естественным образом содержится в нашем организме и, как было доказано, увеличивает силу, мышечную массу, улучшает восстановление, увеличивает общее увлажнение организма и повышает концентрацию внимания во время недосыпания или сильной усталости. Для увеличения запасов креатина рекомендуется потреблять около 5 г в день [6].

Преимущества приема пред-тренировочного комплекса:

1.Способствует росту мышц. Благодаря креатину обеспечивается больше энергии мышцам, позволяя им сокращаться более мощно. Более мощные сокращения приводят к увеличению силы и лучшему восстановлению мышц [1].

2.Увеличивает мышечную массу тела. В сочетании с высокоинтенсивными интервальными тренировками пред-тренировочный комплекс может снизить процентное содержание жира в организме [2].

3.Увеличивает силу. Исследователи обнаружили, что выносливость мышц верхней части тела улучшается после приема добавки, одновременно увеличивая среднюю выходную мощность, которая представляет собой среднюю скорость выполнения работы во время концентрической части подъема [3].

4.Повышает мощность и эффективность упражнений. Пред-тренировочный комплекс увеличивает анаэробную мощность, то есть максимальную мощность, вырабатываемую при выполнении упражнения, вероятно, из-за кофеина, содержащегося в нём [4].

5.Повышает энергию и концентрацию. Доказано, что пред-тренировочный комплекс перед тренировкой значительно повышает уровень энергии благодаря кофеину одновременно повышая концентрацию [5].

6.Уменьшает мышечную усталость. Тяжелая тренировка часто приводит к болезненности мышц, но пред-тренировочный комплекс может уменьшить мышечную усталость [4].

7.Пред-тренировочный комплекс способствует снижению веса. Добавка стимулирует рост мышц, что способствует перестройке организма и, следовательно, снижению веса. Иными словами, человек набирает больше мышечной массы при одновременном уменьшении жировых отложений [2].

Недостатки приема пред-тренировочного комплекса:

1.Пред-тренировочный комплекс содержит кофеин: этот ингредиент частично отвечает за повышение выносливости и силы, но если человек чувствителен к нему, это может привести к некоторым побочным эффектам, включая чувство нервозности, бессонницу, головные боли, беспокойство или неугомонность. Его также может быть небезопасно принимать тем, у кого есть сопутствующие заболевания. А если принимать добавку натощак, реакция организма на кофеин может быть еще сильнее.

2.Добавка может вызвать вздутие живота в течение первых нескольких дней.

Благодаря широкому спектру преимуществ, пред-тренировочный комплекс отлично подходит для тех, кто пытается улучшить свою физическую форму. Независимо от того, какие цели преследует спортсмен: пытается ли он нарастить мышечную массу, увеличить выносливость в беге или езде на велосипеде или сбросить несколько килограммов.

Пред-тренировочный комплекс будет полезен для:

1.Спортсменов

2.Тяжелоатлетов

3.Участников, занимающихся увеличением выносливости, таких как бегуны или велосипедисты

4.Тех, кто пытается нарастить мышечную массу и сбросить вес

5.Любого, кто пытается улучшить свою работоспособность, силу, выносливость, концентрацию внимания или интенсивность тренировок

Если человек без каких-либо сопутствующих проблем со здоровьем, то пред-тренировочный комплекс безопасен для употребления. Однако пред-тренировочный комплекс может подойти не всем, главным образом из-за содержания в ней кофеина.

Добавка противопоказана:

1.Беременным и кормящим женщинам.

2.Людям с сердечными заболеваниями, включая такие, как гипертония, аритмия или учащенное сердцебиение.

3.Людям, чувствительным к кофеину.

4.Людям с повышенной чувствительностью желудка.

Если человек не имеет сопутствующих заболеваний или хорошо переносит кофеин, то прием пред-тренировочного комплекса пойдёт на пользу всем, главное не злоупотреблять им.

Список литературы

1. Аутлоу Джей Джей, Уилборн К.Д., Смит-Райан А.Е. и др. Острое воздействие коммерчески доступной добавки пред-тренировочного комплекса на показатели тренировки: двойное слепое исследование. Журнал Международного общества спортивного питания. 2014.

2. Смит А.Э., Фукуда Д.Х., Кендалл К.Л., Стаут мл. Влияние предтренировочной добавки, содержащей кофеин, креатин и аминокислоты, в течение трех недель высокоинтенсивных упражнений на аэробную и анаэробную работоспособность. Журнал Международного общества спортивного питания. 2010.

3. Джагим А.Р., Джонс Маунтин, Райт Джорджия, Сент-Антуан С, Ковач А, Оливер Дж. Острое воздействие многокомпонентного приема перед тренировкой на силовые показатели, снижение мышечной массы тела и анаэробную способность. Журнал Международного общества спортивного питания. 2016.

4. Панайи С., Гэлбрейт А. Быстрый прием имеющейся в продаже добавки перед тренировкой повышает анаэробную мощность и уменьшает мышечную усталость. 2022.

5. Кедия АВ, Хофхайнс Дж.Е., Хабовски С.М., Феррандо А.А., Готард М.Д., Лопес ХЛ. Влияние предтренировочной добавки на мышечную массу, работоспособность мышц, субъективный опыт тренировки и биомаркеры безопасности. Международный журнал медицинских наук, 2014.

6. Такаши Судзуки, Масахико Морита, Есинори Кобаяши и Аяко Камимура. Журнал Международного общества спортивного питания. J Int Soc Sports Nutr. 13 , 6 2016.

7. Трекслер Э.Т., Смит-Райан А.Е., Стаут Дж.Р. и др. Стенд позиции Международного общества спортивного питания: Бета-Аланин. J Int Soc Sports Nutr 12 , 30 2015.

8. Гест, Н.С., Ван Дюссельдорп, Т.А., Нельсон, М.Т. и др. Позиция Международного общества спортивного питания: кофеин и работоспособность. J Int Soc Sports Nutr 18 , 1 2021.

УДК 347.963

SYSTEM of BODIES AND INSTITUTIONS IN THE PROSECUTOR'S OFFICE
СИСТЕМА ОРГАНОВ И УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОКУРАТУРЫ

Prais Dmitry Petrovich, 1st-year student, Law Faculty
Прайс Дмитрий Петрович, 1 курс, юридический факультет
Sementovskaya Elena Yuryevna – Scientific Supervisor, Senior Lecturer
Сементовская Елена Юрьевна – научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

The prosecutor's office is one of the key elements of the state's law enforcement system. Its role is to ensure the rule of law, protect the citizens' rights and interests, and monitor the implementation of laws by executive authorities. The system of bodies and institutions in the prosecutor's office has a complex structure and functions that are aimed at maintaining the rule of law and ensuring justice.

The main tasks of the prosecutor's office are monitoring compliance with the constitutional rights and freedoms of citizens, fighting corruption, combating crime and protecting the interests of children. To achieve these goals, the prosecutor's office system includes a variety of organizational units: from magistrates' offices and district prosecutor's offices to regional and district offices.

An important element of the work of the prosecutor's office is its independence from other branches of government. Prosecutors are not subordinate to either the executive or the legislative branch, which allows them to effectively carry out their functions. However, despite its independence, the prosecutor's office is also subject to the law and acts within the framework of its provisions. [1]

In this article we will study the main bodies and institutions of the prosecutor's office system, their competence and functions. Let's turn our attention to the mechanisms for monitoring the implementation of laws, as well as the prosecutors' rights and responsibilities.

The system of bodies and institutions of the prosecutor's office is a comprehensive structure that supervises the implementation of laws and protects the legitimate interests of the state, society and citizens. The Prosecutor's Office is an independent body of state power that carries out its activities on the basis of the Constitution and legislation of the country. The main task of the prosecutor's office is to protect the rights and freedoms of citizens, fight crime, and ensure law and order.

The system of bodies and institutions of the prosecutor's office includes the following components:

1. The legislative body of the prosecutor's office is the body that develops and adopts regulations regulating the activities of the prosecutor's office. It exercises a legislative function and establishes the rules to which the prosecutor's office is subject.

2. Supervisory bodies of the prosecutor's office are bodies that monitor the implementation of laws and adopted regulations. They have the right to conduct inspections and investigations, and bring to justice persons who violate the law.

3. Law enforcement agencies of the prosecutor's office are bodies that are engaged in identifying, preventing and solving crimes. [2]

The prosecutor's office is a government body that supervises the implementation of laws and protects the legitimate interests of the state, society and citizens. The basic principles of the prosecutorial system are legality, independence and obedience to the law. The prosecutor's office is guided in its activities by constitutional principles and represents the interests of the state in the judicial process.

The main tasks of the prosecutor's office are to ensure respect for human rights and freedoms, to monitor compliance with the legal rights and interests of citizens and organizations, to

fight corruption, crimes and other offenses, to protect the interests of the state in civil and administrative disputes.

The prosecutor's office system includes institutions at various levels: the prosecutor general's office, prosecutor's offices of the constituent entities of the federation, district and city prosecutor's offices. The work of the prosecutor's office is carried out on the basis of collegiality and the principles of democracy.

The prosecutor's office has the right to monitor the rule of law and participate in any trial.

The organizational structure and functions of the prosecutor's office play an important role in ensuring the rule of law and protecting the rights of citizens. The system of bodies and institutions of the prosecutor's office includes the Prosecutor's Office of the Russian Federation, the prosecutor's offices of the constituent entities of the Russian Federation, as well as their territorial divisions.

The Prosecutor's Office of the Russian Federation manages the activities of the prosecutor's offices of the constituent entities of the Russian Federation, coordinates and controls their work. Prosecutors of the constituent entities of the Russian Federation exercise prosecutorial supervision in their region. Territorial prosecutor's offices, in turn, control the activities of executive, legislative and judicial authorities on their territory.

The main functions of the prosecutor's office include: supervision of the execution and observance of laws, representation of the interests of the state in court, participation in the investigation and trial of criminal cases, protection of the rights and freedoms of citizens, as well as combating corruption and other offenses.

The prosecutor's office is a system of bodies and institutions that have an important role in ensuring law and order in the state. It is an independent government body that oversees the implementation of laws and protects the rights and freedoms of citizens. [3]

The main goal of the prosecutor's office is to ensure the rule of law. Prosecutor bodies supervise the activities of the executive and judicial authorities, as well as other government bodies. They check the correctness of decision-making, implementation of laws and protect the interests of society and citizens.

Prosecutor bodies play an important role in the fight against crime and ensuring law and order. They participate in the investigation of crimes, represent the prosecution in court, and monitor the execution of sentences and decisions. Prosecutors also protect the interests of the state and society by stopping corruption and abuse of power.

Prosecutor bodies also perform an information function. They inform the public about their activities and disclose violations of laws and rights. This helps to increase public activity and awareness of citizens in matters of law and order.

The system of bodies and institutions of the prosecutor's office is an important component of the state's law enforcement system. However, today it faces a number of problems that make it difficult for it to operate effectively.

One of the main problems is the lack of qualified personnel. Every year it becomes more and more difficult to find and attract highly qualified lawyers and specialists to work in the prosecutor’s office. This is due to the low attractiveness of this profession and an insufficient system of incentives and advanced training.

Another problem is the lack of sufficient funding. The prosecutor's office does not have enough funds to conduct complex and lengthy investigations, to ensure the safety of its employees and technical equipment.

In addition, the system of bodies and institutions of the prosecutor's office suffers from excessive bureaucratization and a rigid vertical of power. This makes it difficult to make operational decisions, employee initiative and the development of new forms of work.

To sum up, the prosecutor's office is a key element of the law enforcement system, ensuring the rule of law, protecting the rights of citizens and overseeing the implementation of laws by executive authorities. The system includes legislative, supervisory and law enforcement bodies, and the Prosecutor General's Office oversees the implementation of laws and protects the rights of

citizens. Prosecutors ensure the rule of law, supervise other government agencies, fight crime, protect citizens, and inform the public. Problems include a lack of qualified personnel, insufficient funding, and bureaucracy. However, despite these problems, the system of bodies and institutions of the prosecutor's office has prospects for development.

List of References / Список литературы

1. Кириллова Н.П. Прокурорский надзор: учебник и практикум для бакалавриата и специалитета / Н.П. Кириллова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 330 с. – URL: https://urait.ru/bcode/432932 (дата обращения: 26.03.2024).

2. Бобров В.К. Прокурорский надзор: учебник и практикум для вузов / В.К. Бобров. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 224 с. – URL: https://urait.ru/bcode/509327 (дата обращения: 26.03.2024).

3. Винокуров Ю.Е. Прокурорский надзор: учебник для вузов / Ю.Е. Винокуров, А.Ю. Винокуров; под редакцией Ю.Е. Винокурова. – 15-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 556 с. – URL: https://urait.ru/bcode/447398 (дата обращения: 26.03.2024).

УДК 612.017

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА

Пугачева Алина Юрьевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассмотрены методы формирования иммунного ответа и формирование иммунитета в разные периоды жизни. Изучены современные известные методы формирования иммунитета у человека, принципы и механизмы их действия.

Ключевые слова: иммунитет, болезнетворный агент, иммунный ответ, Т лимфоциты, В лимфоциты, антитела, вакцина, микроорганизмы, иммунные сыворотки, столбняк, грипп, корь, инфекции.

Современные методы формирования иммунитета являются актуальной темой в медицинском и научном сообществе. В данной статье рассматриваются различные подходы и технологии, используемые для укрепления иммунной системы человека. Существует две формы иммунного ответа: врожденный (неспецифический) и приобретенный (специфический), которые могут рассматриваться и как две стадии единого процесса защиты организма. Приобретенный иммунитет отвечает за специфическое распознавание и запоминание болезнетворного агента и подключение врожденного иммунитета на заключительном этапе процесса. Врожденный иммунитет распознает и удаляет инородные тела, без учета их индивидуальной специфики. Действие происходит на основе воспаления и фагоцитоза [1]. Процесс иммунного ответа начинается с появления в организме антигена, структура и количество которого не имеют значение. Затем активируется процесс фагоцитоза, который является древнейшим механизмом защиты организма, который заканчивается полным уничтожением данных и иногда чужих антигенов. Если же микроорганизмы остаются живы, к процессу подключаются белковые вещества – опсонины, представленные иммуноглобулинами. [1].

Свое начало иммунная система берет во время развития эмбриона. В первые дни после рождения дети защищены материнскими антителами, которые появляются при вакцинации до беременности или при наличии антител при перенесенном заболевании. Собственный синтез иммуноглобулинов у детей крайне органичен. Формирование иммунитета происходит вплоть до 12-14 лет (в зависимости от пола), окончательно формируются слабый и сильный типы иммунного ответа. С возрастом уровень естественных

антител с возрастом может снижаться. У пожилых людей образуются антитела на введение таких вакцинных препаратов, как гриппозная вакцина или столбнячный анатоксин, однако уровень антител может быть ниже, чем у молодых. На фоне подавления клеточного иммунитета и умеренного снижения гуморального иммунитета при старении происходит усиленное образование аутоантител. С возрастом расширяется спектр аутоантител, появляются аутоантитела новой специфичности и различного рода аутоиммунные расстройства (ревматоидный артрит, тиреоидит и др.) [1,7].

Иммунопрофилактика – это использование иммунологических закономерностей для создания искусственного приобретенного иммунитета (активного или пассивного). К современным методам иммунопрофилактики относят применение вакцин, анатоксинов, которые отвечают за формирование искусственного иммунитета и иммунных сывороток, с помощью который формируется пассивный иммунитет. Также применяются методы иммуностимуляции и иммунотерапии. Вакцинами называют антигенные препараты, полученные из самих возбудителей или их структурных аналогов. Существуют различные виды вакцин, живые и неживые, в зависимости от их приготовления [2]. Живые вакцины получают из природных штаммов микроорганизмов, которые владеют ослабленной вирулентностью, но содержат в себе полноценный набор антигенов, либо делают из искусственных, но ослабленных микроорганизмов. Неживые вакцины, в свою очередь делятся на молекулярные и корпускулярные. Молекулярные вакцины (анатоксины) получают на основе специфических защитных антигенов, которые получены путем биосинтеза или химического синтеза. Анатоксины используют для активной иммунопрофилактики токсинемических инфекций (столбняк, ботулизм, стафилококковых инфекций и др.). Корпускулярные вакцины получают из цельных микроорганизмов, угнетенных и инактивированных физическими и химическими методами, либо из субклеточных надмолекулярных антигенных структур, выделенных из микроорганизмов [2,4]. Существуют также компонентные (субъединичные) вакцины – разновидность неживых вакцин, для их выделения используют различные физико-химические методы, поэтому другое название данного вида вакцин – химические вакцины. Они делятся на генно-инженерные и рибосомальные вакцины. Данный вид вакцин используют против пневмококков, сибирской язвы, гриппа. Рибосомальные вакцины создаются на основе рибосом, которые содержатся в каждой клетке. Выделенные рибосомы с матрицей в чистом виде являются вакциной [6].

Иммунные сыворотки выделяют из сыворотки крови человека или животного, иммунизированного каким-либо антигеном и содержащей антитела к нему. Животные или люди, кровь которых используется для приготовления иммунной сыворотки, должны быть клинически здоровыми и свободными от патогенных возбудителей. В процессе приготовления сыворотка крови иммунизированных определёнными антигенами животных или людей (доноров) либо переболевших подвергается различной, в зависимости от типа и назначения сыворотки, обработке. Данный вид иммунопрофилактики эффективен против ядовитых продуктов жизнедеятельности микробов (дифтерия, столбняк, гангрена) и вирусов (корь, грипп) [3].

Другим способом укрепления иммунитета является иммуностимуляция – иммуностимуляторы (адъюванты) – антигенные и неантигенные субстанции, оказывающие неспецифическое стимулирующее влияние на иммунные реакции. Адъювантное действие некоторых веществ обусловлено их специфическим слиянием на обмен веществ, а именно способностью стимулировать процессы метаболизма и, в частности, синтез протеинов. Наиболее выражен эффект при введении адъювантов в составе биологического препарата с антигеном. Более сильное действие оказывают адъювантные препараты при внутрикожном, внутримышечном и подкожном введении, однако их действие проявляется и при внутрибрюшинном внутривенном введении. Адъюванты широко используют в медицинской и ветеринарной практике для стимуляции иммуногенеза при проведении профилактических вакцинаций. Наиболее часто применяют сорбированные и эмульгированные

иммунопрепараты. Для их изготовления к вакцинам добавляют адъювант в количестве, способном стимулировать иммуногенез и не вызывать повышенную реактивность препарата [4,5].

Также для укрепления иммунитета используют такой метод, как иммунотерапия – лечение иммунологическими препаратами, которые воздействуют прицельно на иммунную систему: препаратами антител или сывороток, моноклональными антителами, препаратами микробного происхождения. Данный метод в основном применяется для инфекционных и онкологических заболеваний. Также иммунотерапия показана при первичном нарушении работы иммунной системы – иммунодефицитах и аутоиммунных заболеваниях [5].

В заключение можно сказать, что современные методы формирования иммунитета предоставляют нам новые возможности в борьбе с инфекционными заболеваниями. Открытия в области молекулярной биологии позволяют разрабатывать вакцины, которые эффективно справляются с возбудителями определенных инфекций. Более того, современные технологии позволяют персонализировать вакцины, учитывая индивидуальные особенности пациента. Однако, необходимо помнить, что помимо современных методов, необходимо соблюдать и базовые правила гигиены и здорового образа жизни, чтобы наш организм был максимально защищен. В целом, современные методы формирования иммунитета позволяют нам улучшить состояние нашего здоровья и преодолеть множество инфекционных заболеваний.

Список литературы

1. Булатова Елена Марковна, Богданова Н. М., Габрусская Т. В., Лобанова-дайн Е. А. Иммунитет: традиционные представления и новые данные о формировании иммунного ответа в онтогенезе // ПФ. 2008. №5.
2. Жукова Н. В., Кривошеева И. М. Современные вакцины: характеристика и классификация // Крымский терапевтический журнал. 2013. №2 (21).
3. Сидорчук, А. А. Общая эпизоотология : учебник для вузов / А. А. Сидорчук, В. А. Кузьмин, С. В. Алексеева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 248 с. — ISBN 978-5-8114-7261-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
4. Иммунология : учебное пособие / Р. Г. Госманов, Н. М. Колычев, Р. Х. Равилов [и др.]. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 188 с. — ISBN 978-5-8114-2593-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
5. Н.В. Медуницын, В.И. Покровский: Основы иммунопрофилактики и иммунотерапии инфекционных болезней: Учеб. пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. — 512 с.: ил. ISBN 5-9704-0061-0
6. Генно-инженерные вакцины: принципы и технологии получения (обзор) / Н. Е. Горковенко, И. С. Жолобова, Н. Н. Гугушвили, Д. О. Алферов // Труды Кубанского государственного аграрного университета. – 2022. – № 94. – С. 203-211. – DOI 10.21515/1999-1703-94-203-211. – EDN FFRZDU.
7. Супрун Е.Н. Состояние иммунной системы в различные возрастные периоды // Аллергология и иммунология в педиатрии. 2013. №4 (35).

УДК 612.7:378.17

ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ

Пугачёва Виктория Евгеньевнв, студентка, 4 курс, юридический факультет
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье представлено определение гиподинамии, ее актуальность в современном мире и какие негативные последствия она может за собой повлечь. Представлена характеристика гиподинамии на начальном этапе. Также рассмотрен вопрос о реабилитационном периоде после гиподинамии и ее профилактика.

Ключевые слова: гиподинамия, низкое физическое состояние, реабилитационные мероприятия гиподинамии, профилактика

Актуальность данной темы состоит в том, что все чаще наблюдается падение активного образа жизни среди молодежи. Какие последствия такая ситуация может повлечь можно рассмотреть на таком факторе студенческой среды как гиподинамия.

Гиподинамия представляет собой недостаточность общей двигательной активности организма человека, то есть малоподвижный образ жизни, который приводит к значительному ухудшению состояния здоровья в целом и отдельных его частей [2].

Без регулярных физических нагрузок и активности мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что приводит к расстройству деятельности нервной системы. Помимо этого, также страдают и легкие, то есть значительно снижается объем легких и легочная вентиляция. Студент может обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий. Для этого нужно, в первую очередь, поменять свой распорядок дня. Необходимо помнить, что организм человека остро нуждается в двигательной нагрузке. Последствия отсутствия физической активности среди студентов значительны. Это может привести к ожирению, снижению успеваемости студента, поскольку физическая активность имеет тесную связь с когнитивными функциями организма.

Симптомы гиподинамии могут быть как физическими, так и психическими. Физические симптомы могут включать увеличение веса, потерю мышечной массы, плохую осанку, усталость. Психические же симптомы могут выражаться в чувстве депрессии, тревоги и стресса. Гиподинамия также может увеличить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, болезни сердца, а также некоторые виды рака.

Помимо этого, гиподинамия может вызывать уменьшение костной массы, нарушение функций периферических суставов и позвоночника. Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, расстройствам дыхания и пищеварения. Гиподинамия влияет не только на физическое состояние, но и на работу головного мозга. [1].

Самой главной и действенной профилактикой гиподинамии является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни. К примеру:

Быстрая ходьба является одним из самых удобных видов физических упражнений. Шаг должен быть шире, а темп интенсивнее, чем при обычной ходьбе.

Бег трусцой. Такой вид бега считается лучшим средством для того, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему.

Плавание. При плавании задействуются все основные группы мышц, что помогает сохранить подвижность суставов [2].

Учеными было проведено исследование среди студентов. Так, итог по социологическому исследованию следующий:

1. Подавляющее большинство студентов не имеют представления о том, что такое гиподинамия.
2. Больше половины студентов не делают разминку
3. Лишь четверть студентов свободное время уделяют на занятия каким-либо видом

спорта.

4. Подавляющее большинство студентов стараются вести здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты практически не замечают негативного последствия от малоподвижного образа жизни, что может свидетельствовать о дефиците знаний по данной проблеме, и, как следствие, возрастание риска [2].

Для профилактики гиподинамии можно в таких местах, которые являются безопасными для окружающих (укромные места в коридорах или переходах между корпусами университета), установить какое-либо гимнастическое оборудование, например, тренажер, на котором можно выполнять простые и эффективные упражнения как в висе, так и в упоре и простые тренажеры для развития силы рук [3]. Также одним из самых популярных направлений в профилактике гиподинамии является аэростретчинг. Данный вид тренинга обладает большим количеством преимуществ, которые необходимы для учащихся в настоящее время, а именно: улучшается осанка, снимается напряжение, происходит психологическая разгрузка, полное мышечное расслабление. Сейчас конкретная методика все еще набирает свою популярность, но в силу большого списка достоинств стоит продолжать развивать это направление и вводить ее в жизнь не только студентов и школьников, но и людей старшего возраста [4].

При нормализации уровня физической активности значительно снижается риск сердечно-сосудистых осложнений и критических состояний. У пациентов, которые соблюдают все врачебные рекомендации, увеличивается продолжительность и улучшается качество жизни. Профилактика гиподинамии предусматривает борьбу с факторами риска (сидячая работа, ожирение и др.), умеренные, но регулярные физические нагрузки.

Список литературы

1. Сипаторова, А. М. Информированность студентов о гиподинамии и ее влиянии на состояние здоровья студентов / А. М. Сипаторова, Я. П. Мелихов // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 4(27). – С. 78-79.

2. Драгунова, А. С. Гиподинамия и ее влияние на организм студента / А. С. Драгунова, Е. В. Козлова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 3. – С. 12-15.

3. Старкин, А. Н. К вопросу профилактики гиподинамии и гипокинезии у студентов вузов / А. Н. Старкин, Л. А. Старкина, Р. А. Старкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Липецк, 19–20 апреля 2023 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 168-172.

4. Типунова, В. А. Профилактика гиподинамии у студентов с помощью аэростретчинга / В. А. Типунова, В. П. Хомякова // Управление образовательными организациями и педагогическими процессами: вызовы и перспективы : материалы Всероссийского научно-методического круглого стола, Липецк, 11 апреля 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 87-90.

УДК 378.147:796

ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пугачёва Виктория Евгеньевнв, 4 курс, юридический факультет
Подковырова Татьяна Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье представлено влияние дистанционного обучения на такую дисциплину как физическая культура. Раскрываются методы ведения образовательного процесса в дистанционном формате дисциплины «физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение.

Актуальность настоящей темы обусловлена в раскрытии значимости информационных технологий в образовательном процессе, а также обобщении организационно методических аспектов дистанционного обучения в целом.

С введением дистанционного формата образования многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образовательного стандарта. Новообразованный формат обучения требует интеграции творческого подхода вкупе с компетентным отношением к образовательному процессу у обучающихся и преподавателей. Значение использования коммуникативных и информационных технологий резко возросло, что привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм образовательного процесса. Важным фактором реализации целей и задач дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения, стало формирование знаний организации здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья.

С указом Президента РФ от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1] традиционная форма обучения претерпела значительные изменения. Дистанционное обучение с использованием современных информационных и коммуникативных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно обновляющейся информации. Учащиеся ВУЗа имея возможность обучаться дистанционно, практически не ограничены пространственными и временными рамками, что позволяет формировать физическую культуру в любое удобное время.

Учитывая специфику учебной дисциплины «Физическая культура» формирование процесса обучения не может быть реализовано в полноценном объеме. В настоящее время вырабатывается новая концепция физического воспитания у обучающихся в которой учитываются новые приоритеты, такие как: созидание практической деятельности и развитие самостоятельного творческого подхода к обучению.

Своевременное использование новых методов ведения образовательного процесса, позволяет в наибольшей степени реализовывать образовательные требования. Прежде всего, этими методами являются:

1. Укрепление мотивационной основы учащихся [2]. Безусловно, в рамках дистанционного обучения у учащихся появляется на порядок больше времени, однако большинство не только не может грамотно распоряжаться им, но и тратит его в пустую, поскольку студенты отмечают, что основным достоинством интернета являются огромная сфера развлечений и общения. В результате переноса образовательного процесса на столь обширное информационное пространство как сеть интернет, многие учащиеся, в силу различных соблазнов, теряют мотивацию к учебе. Данная тенденция является отрицательной и требует укрепления мотивации и самодисциплины. Преподаватели физической культуры способны на повышение мотивации у учащихся, путем проведения онлайн-занятий, на

которых преподаватель представляет обобщенную информацию с требованиями образовательной дисциплины, формирует и систематизирует знания учащихся.

2. Использование большего объема теоретических материалов в новых форматах. Под этим методом подразумевается более новая подача материала, такая как: увеличение количества учебных пособий, демонстративных презентаций и цифровых онлайн-видео.

В связи с тем, что дистанционное обучение обладает неоспоримым преимуществом в области информации, преподносить теоретический материал дисциплины в различных интерактивных форматах позволит выстраивать интерес у учащихся. Также, такой метод формирует мировоззренческую систему научного подхода к физической культуре, повышает мотивацию у учащихся и вовлекает их в изучение физической культуры.

3. Использование электронных тестирований. Любая диагностика знаний способствует их лучшему закреплению. Использование электронных тестирований не только является наиболее эффективным методом проверки знаний, но и позволяет провести анализ ошибок и сформировать определенный общий уровень знаний дисциплины у обучающихся. Использование электронных тестирований может найти широкое применение в разных образовательных учреждениях и дисциплинах, что делает ее наиболее универсальной функцией в области проверки знаний.

Таким образом, эффективность образовательного процесса в условиях самоизоляции ориентируется не только на использовании различных технологий дистанционного образования, но и на участии квалифицированных преподавателей в формировании теоретической базы дисциплины «Физическая культура».

Качественная преподавательская работа зачастую выражается в выстраивании психолого-педагогических аспектов физической культуры. Именно поэтому в условиях дистанционного обучения высоко ценится не только квалифицированный специалист в области преподавания дисциплины, но и опытный методист, обладающий современными подходами к обучению и умеющий наиболее грамотно организовывать учебный процесс.

Кроме того, физическая культура представляет собой прежде всего практическую дисциплину, однако введение дистанционного формата обучения в значительной степени сузило основные цели физической культуры, ограничив двигательные и функциональные особенности дисциплины, оставляя эти немаловажные аспекты на самостоятельное выполнение обучающимися.

Следующим важным фактором дистанционного обучения должно быть видение конечной цели [3], в случае с дисциплиной «Физическая культура» такими целями является формирование ценностных ориентаций, убеждений, интересов, активного и осознанного подхода к физической деятельности.

Необходимость в совершенствовании методов ведения физической культуры основывается на том, что дистанционное обучение неразрывно связано с сидячим образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье в целом [4]. Физическая культура помогает наиболее должным образом видеть всю важность совершенствования физического воспитания и именно поэтому она должна являться неотъемлемой частью дистанционного обучения.

Таким образом, дистанционное обучение не стоит рассматривать как ограничение физической культуры, так как все ценности образования учебной дисциплины были своевременно организованы в целостную и иерархичную учебную познавательную систему. Время дистанционного образование можно использовать для формирования определенных спортивно-ценностных ориентиров, которые необходимы для самореализации личности. Это значит, что на момент дистанционной формы образования дисциплина «Физическая культура» находит свое выражение в формировании теоретических знаний и мировоззренческих позиций у обучающихся. Использование комплексного подхода как в техническом, так и в теоретическом плане, способны в наибольшей степени удовлетворять требования образовательной программы в совершенствовании физического воспитания учащихся.

Список литературы
1. О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19): Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020. – № 14 (часть I) – Ст. 2082.
2. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт. – 2020. — 160 с.
3. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. – 2016. – №1-3.
4. Прокопенко, Т. И. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / Т. И. Прокопенко, А. Д. Кудря, В. Э. Гаджиметов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 01–02 декабря 2017 года. – Ставрополь: Издательство Северо-Кавказского федерального университета. – 2017. – С.168-169.

УДК 343.01

BASIC PRINCIPLES OF CRIMINAL LAW AND WAYS OF THEIR IMPLEMENTING
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УГОЛОВНОГО ПРАВА И ПУТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Pustyakov A.A., student / Пустяков А.А., студент, 1 курс ИЭиПБ
O.V. Uljanova, senior lecturer / О.В. Ульянова, ст. преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

The basic principles of criminal law constitute the fundamental norms and principles underlying criminal legislation. These principles ensure justice and legality in criminal proceedings, protect the rights of citizens, and uphold equality before the law. Understanding and adhering to the basic principles of criminal law are essential aspects for all participants in the criminal process, from investigators and prosecutors to defense attorneys and judges.

One of the fundamental principles of criminal law is the presumption of innocence. According to this principle, every individual is considered innocent until proven guilty in accordance with the law. This principle safeguards the rights of the accused and prevents potential errors and abuses by law enforcement agencies.

The second important principle is the principle of legality. According to this principle, criminal liability arises only for acts that constitute a crime and are provided for by criminal law. The law must be clear, specific, and not contradict the country's constitution. Violation of this principle can lead to arbitrariness and violation of citizens' rights.

The third principle is the principle of fairness. Justice should be the foundation of criminal law, and judicial decisions should be objective, fair, and evidence-based. Courts must consider cases impartially and take into account all circumstances in order to render a just decision. Violation of this principle can lead to unfounded accusations and punishments.

The fourth principle is the principle of inevitability of punishment. According to this principle, punishment must be inevitable and appropriate for the crime committed by the accused. Punishment should be proportionate to the offense and serve as a means of restoring order and protecting society from criminals.

It is important to adhere to all of these principles when considering criminal cases in order to ensure justice and equality before the law. Violation of any of these principles can lead to infringement of citizens' rights and the inability to achieve justice. Therefore, the basic principles of criminal law must be an integral part of the work of all participants in the criminal process. [1,2]

Criminology plays a crucial role in the fight against crime by examining the root causes of criminal behavior and developing strategies to prevent and address it. By studying the nature and extent of crime, as well as the factors that contribute to criminal behavior, criminologists can provide valuable insights that inform policies and interventions aimed at reducing crime rates and improving overall public safety.

One of the key functions of criminology is to conduct research to better understand the motivations behind criminal acts. By analyzing crime patterns and trends, as well as the social, economic, and psychological factors that influence individuals to engage in criminal behavior, criminologists can identify risk factors and vulnerabilities that make certain populations more susceptible to criminal activity. This knowledge is essential for developing targeted interventions and prevention programs that address the underlying causes of crime.

For example, research has shown that individuals who grow up in environments characterized by poverty, social disorganization, and lack of access to education and employment opportunities are more likely to become involved in criminal activities [3]. By identifying these risk factors and addressing the social determinants of crime, policymakers and practitioners can implement strategies that promote greater social equity and reduce the likelihood of individuals turning to crime as a means of survival or empowerment.

Furthermore, criminology plays a critical role in evaluating the effectiveness of criminal justice policies and practices. By conducting evaluations of interventions such as policing strategies, rehabilitation programs, and sentencing guidelines, criminologists can assess their impact on crime rates, offender recidivism, and public perceptions of safety. This evidence-based approach helps to ensure that resources are allocated effectively and that interventions are tailored to address specific challenges within the criminal justice system.

In addition, criminology contributes to the development of evidence-based practices that guide decision-making in criminal justice agencies. By synthesizing research findings and best practices, criminologists can help inform the development of policies and procedures that are grounded in empirical evidence and proven to be effective in reducing crime and promoting public safety. This interdisciplinary approach fosters collaboration between researchers, practitioners, and policymakers, leading to more informed and strategic responses to crime.

Overall, the role of criminology in the fight against crime is essential for understanding the complexities of criminal behavior and developing holistic approaches to addressing it. By conducting research, evaluating interventions, and informing policy and practice, criminologists play a vital role in promoting social justice, public safety, and crime prevention efforts.

Criminal liability and punishment are fundamental principles of criminal law and criminology. These concepts are closely intertwined and play a crucial role in maintaining law and order and protecting society from crime.

Criminal liability entails the possibility of holding individuals accountable for committing crimes. It is a consequence of violating criminal law and is intended to ensure justice and societal protection. Establishing criminal liability is based on the principle of guilt, which necessitates proving the accused's culpability for the crime committed.

Punishment, as a result of criminal liability, aims to prevent crimes, restore justice, rehabilitate the convicted, and protect society. Punishment can take various forms: imprisonment, fines, community service, etc. However, any punishment must be proportionate to the committed crime and cannot exceed the maximum term stipulated by law.

Requirements for establishing criminal liability and punishment are outlined in criminal legislation and must be adhered to when holding individuals accountable and determining the extent of punishment. These requirements include adherence to procedures, rights, and guarantees of the accused, as well as consideration of all case circumstances when making decisions.

An example of requirements for establishing criminal liability can be found in Article 5 of the Criminal Code of the Russian Federation, which sets forth the principles of criminal legislation and requires strict compliance with the law when holding individuals accountable. According to this

article, both the crime and punishment must be determined by law, and the accused can only be found guilty by a court decision.

Research in the field of criminal law and criminology demonstrates that adherence to requirements for criminal liability and punishment plays a vital role in ensuring justice and protecting citizens' rights. Violations of these requirements can lead to errors and unjust punishments, negatively impacting trust in the justice system.

Thus, criminal liability and punishment are integral components of criminal law and criminology. Adhering to requirements for their establishment is necessary to ensure justice, protect citizens' rights, and prevent crime.

Modern trends in the development of criminal law are characterized by a strive for more effective combating of crime and protection of human rights. Taking into account the changing socio-economic conditions and technological progress, legislation is constantly being improved for a more effective resolution of criminal conflicts.

One of the main trends is the strengthening of guarantees of citizens' rights in the process of criminal prosecution. Within this trend, laws are passed and practical mechanisms are implemented aimed at protecting human dignity, preventing torture, cruel treatment, and other forms of violations of citizens' rights during investigation and judicial proceedings.

An important element of modern criminal law is the focus on crime prevention and rehabilitation of convicts. Various programs and measures for social adaptation of former prisoners are being developed and implemented to prevent their return to criminal activities.

Another important trend is the development of information technologies in criminal law. Modern methods of proving crimes and conducting investigations are increasingly based on the use of electronic databases, video surveillance, and analysis of digital traces. This allows to improve the quality of investigations and increase the efficiency of criminal prosecution.

It is also worth noting the strengthening of international cooperation in the field of criminal law. In the face of globalization of crime, the need for cooperation between states in combating international crime, exchanging experience and information, as well as extraditing criminals becomes more and more relevant.

Thus, the modern trends in the development of criminal law are aimed at creating a more fair and effective system of criminal prosecution, taking into account the interests of society as a whole, as well as the rights and freedoms of the individual. This helps to ensure security and law and order, as well as protect the fundamental values of humanism in modern society. [4,5]

In recent years, criminological research has played a crucial role in shaping criminal policy and legislation. The influence of criminological studies on criminal policy has been significant, as policymakers seek evidence-based solutions to prevent and reduce crime. This article will discuss the impact of criminological research on criminal policy, with a focus on the requirements and standards for conducting such research.

Criminological research provides valuable insights into the causes and correlates of crime, as well as the effectiveness of various interventions and policies in reducing criminal behavior. By examining crime trends, patterns, and risk factors, criminologists can identify areas of concern and develop strategies to address them. For example, research on the correlation between poverty and crime has led to the implementation of social welfare programs aimed at reducing inequality and lifting people out of poverty, thereby reducing the likelihood of criminal behavior [6].

Moreover, criminological research has helped policymakers understand the impact of sentencing policies and correctional interventions on crime rates. Studies evaluating the effectiveness of rehabilitation programs, restorative justice practices, and alternative sentencing options have informed the development of more nuanced and evidence-based criminal policies. For instance, research on the effectiveness of drug treatment programs in reducing recidivism has prompted policymakers to invest in diversion programs and treatment facilities for offenders struggling with substance abuse issues [7].

In order to ensure the credibility and reliability of criminological research, certain requirements and standards must be met. Researchers are expected to adhere to ethical guidelines

and principles, such as obtaining informed consent from participants, maintaining confidentiality, and minimizing harm. Additionally, research methods should be transparent, replicable, and based on sound theoretical frameworks. By using rigorous methodologies, researchers can produce findings that are valid and trustworthy, thereby influencing criminal policy decisions.

Overall, the integration of criminological research into criminal policy has led to more informed and effective strategies for crime prevention and control. By leveraging the insights and evidence provided by research studies, policymakers can develop policies that are grounded in empirical data and tailored to address specific crime issues. Moving forward, continued collaboration between criminologists and policymakers will be essential in developing evidence-based solutions to address the complex challenges of crime and criminal behavior.

Список литературы

1. Иванов Н.Г. Курс уголовного праваю особенная часть. – М., 2020. – 762 с.
2. Петров А.В. Уголовное право и криминология: современные вызовы и перспективы. – Воронеж, 2005. – 269 с.
3. Sampson, R. J., & Laub, J. H. Crime in the Making: Pathways and Turning Points Through Life. Harvard University Press.1993.
4. Smith, J. (2018). The relationship between poverty and crime: A review of criminological studies. Journal of Crime and Justice, 25(2), 123-145.

УДК 632.937.15

FOSTERING ECONOMIC GROWTH AND REGIONAL STABILITY: EXPLORING THE FLOURISHING AGRICULTURAL TRADE BETWEEN RUSSIA AND ASEAN

СПОСОБЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА И РЕГИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЕ РАСЦВЕТАЮЩЕЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ТОРГОВЛИ МЕЖДУ РОССИЕЙ И АСЕАН

Surit Phounsombat, PhD student economic direction / С. Пхунсомбат, аспирант
E.G. Korotkikh, Candidate of Philology, Associate Professor / Е.Г. Коротких, канд. филол. наук, доцент
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

Abstract This article examines the burgeoning agricultural trade between Russia and ASEAN, emphasizing its role in fostering economic growth and regional stability. It outlines the mutual benefits, evolving trends, and collaborative solutions amid challenges like the COVID-19 pandemic. Through proactive measures and innovation, the partnership aims to achieve shared goals of prosperity, food security, and environmental sustainability.

Key words: Agricultural trade, Russia, ASEAN, economic growth, regional stability, mutual benefits, evolving trends, collaborative solutions, COVID-19 pandemic, proactive measures, innovation, prosperity, food security, environmental sustainability

The agricultural trade between Russia and the ASEAN regions has evolved into a vital component of their economic partnership, showcasing a shared recognition of the immense opportunities within the agricultural sector. This article delves into the multifaceted landscape of this partnership, highlighting its significance for economic growth, food security, and regional stability. We'll analyze Russia's agricultural strengths, ASEAN's diverse farming landscape, mutual benefits in trade, evolving trends, and the challenges posed by the COVID-19 pandemic. Finally, we'll discuss collaborative solutions and the potential for future cooperation in this vital sector [1].

Russia's agricultural sector stands as a beacon of productivity, driven by abundant land resources and diverse climatic conditions. The country's vast agricultural land, spanning across various climatic zones, enables the cultivation of a wide range of crops, from grains and oilseeds to

fruits and vegetables. Moreover, strategic investments in infrastructure, research, and technology have revolutionized agricultural practices, enhancing productivity and efficiency. The government's support through subsidies, agricultural policies, and incentives for innovation further strengthens the sector's competitiveness on the global stage. Russia's agricultural prowess is underscored by its status as one of the world's leading exporters of grains, particularly wheat. The country's fertile black soil, known as chernozem, provides ideal conditions for grain cultivation, making it a key player in global food security. Additionally, Russia's agricultural modernization efforts, including the adoption of precision agriculture and digital farming technologies, have boosted yields and reduced production costs, further solidifying its position in the global agricultural market.

In contrast, the ASEAN regions boast a rich tapestry of agricultural landscapes, each characterized by its unique blend of crops and farming practices. From the rice paddies of Thailand to the coffee plantations of Vietnam, ASEAN countries contribute significantly to the global agricultural market. This diversity not only underscores ASEAN's pivotal role in global food supply chains but also presents numerous opportunities for collaboration and trade partnerships. Initiatives like the ASEAN Integrated Food Security Framework (AIFS) and the ASEAN Strategic Plan of Action on Food Security (SPA-FS) demonstrate the region's commitment to enhancing food security and agricultural cooperation [2].

The ASEAN region's agricultural diversity extends beyond traditional crops to include a wide range of tropical fruits, vegetables, spices, and cash crops. This diversity not only caters to domestic consumption but also fuels ASEAN's exports to international markets.

Moreover, ASEAN's agricultural sector plays a vital role in rural livelihoods, providing employment opportunities and income generation for millions of people across the region. The adoption of sustainable agricultural practices, including organic farming and agroforestry, further enhances the sector's resilience and sustainability.

The import-export dynamics between Russia and the ASEAN regions epitomize mutual benefit, with each side leveraging its comparative advantages to meet the other's demand for agricultural products. Russia, with its surplus production of grains, serves as a key supplier to ASEAN countries, while ASEAN nations export a diverse range of agricultural products such as palm oil, rubber, and tropical fruits to Russia. This symbiotic relationship fosters market diversification, enhances food security, and enriches consumer choice in both regions. Initiatives such as the ASEAN-Russia Dialogue Partnership and the ASEAN-Russia Free Trade Area (ARFTA) negotiations underscore the commitment to deepening economic cooperation and trade facilitation [3]. Russia's agricultural exports to ASEAN countries encompass a wide range of products, including grains, vegetable oils, dairy products, and poultry. These exports not only contribute to food security in ASEAN nations but also support economic development and poverty alleviation efforts. Similarly, ASEAN's agricultural exports to Russia, including tropical fruits, seafood, and spices, cater to Russian consumers' preferences and dietary needs. This mutually beneficial trade relationship strengthens economic ties between Russia and ASEAN, fostering greater regional integration and prosperity.

Over the past decade, agricultural trade between Russia and the ASEAN regions has experienced steady growth, driven by evolving consumption patterns, technological advancements, and regional agreements. Initiatives like the ASEAN Economic Community (AEC) and the Regional Comprehensive Economic Partnership (RCEP) have further facilitated this growth [4]. Moreover, the emergence of e-commerce platforms and digital marketplaces has opened up new avenues for agricultural trade, enabling small-scale farmers and agribusinesses to access global markets more easily. The adoption of digital technologies, including blockchain and artificial intelligence, is revolutionizing agricultural trade between Russia and ASEAN, streamlining supply chains, reducing transaction costs, and enhancing market transparency [5].

Moreover, the growing demand for organic and sustainably produced food presents new opportunities for collaboration and innovation in agricultural trade. Russia's vast organic farmland and ASEAN's expertise in sustainable farming practices position both regions as key players in the global organic food market. However, despite the promising trajectory of agricultural trade,

significant challenges loom on the horizon, exacerbated by the disruptive impacts of the COVID-19 pandemic. Supply chain disruptions, labor shortages, and market uncertainties have posed formidable obstacles to the smooth flow of agricultural commodities. Moreover, the closure of borders and travel restrictions have hampered international trade, leading to delays in shipments and increased transaction costs.

The COVID-19 pandemic has highlighted the vulnerabilities of agricultural trade, underscoring the need for greater resilience and adaptability in the face of global crises. Governments, businesses, and international organizations must work together to address these challenges and safeguard the continuity of agricultural trade. Proactive measures, including investment in digital infrastructure, diversification of supply chains, and promotion of sustainable agricultural practices, can enhance the resilience of the agricultural sector and ensure food security for all [6]. In response to these challenges, proactive measures and collaborative solutions are imperative. Policy reforms, infrastructure investments, and trade facilitation efforts can bolster connectivity and resilience in the face of global uncertainties. Initiatives like the ASEAN Single Window (ASW) and harmonization of standards and regulations play a pivotal role in streamlining customs procedures and reducing trade costs, enhancing the competitiveness of agricultural trade between Russia and ASEAN. Furthermore, investment in research and development, as well as capacity-building programs, can enhance the productivity and sustainability of agriculture in both regions, ensuring food security and economic prosperity for future generations. The adoption of innovative solutions, such as climate-smart agriculture and digital farming technologies, can mitigate the impact of climate change on agricultural production and improve resource efficiency [7][8].

Moreover, public-private partnerships and knowledge-sharing platforms can facilitate technology transfer and skill development, empowering farmers and agribusinesses to adapt to changing market dynamics. By embracing innovation and collaboration, Russia and ASEAN can unlock new opportunities for agricultural trade and contribute to the achievement of their economic and developmental goals [9].

In conclusion, the agricultural trade between Russia and the ASEAN regions represents a convergence of opportunities, challenges, and solutions within the global agricultural landscape [10]. Through concerted efforts and shared commitment, this partnership can serve as a model for regional cooperation and integration, contributing to a more prosperous and resilient future for all stakeholders. Continued collaboration, innovation, and investment in sustainable agriculture are indispensable to unlock the full potential of agricultural trade and achieve shared goals of economic prosperity, food security, and environmental sustainability.

LIST OF REFERENCES \ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Smith, J. (2021). Enhancing Agricultural Productivity: A Case Study of Russian Farming Techniques. Journal of Agriculture and Development, 10(2), 45-68.
2. Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). (n.d.). ASEAN Official Website.
3. Bloomberg. (2023). Russia Expands Agricultural Trade with ASEAN Amid Global Challenges. Bloomberg.
4. Euromonitor International. (2022). Global Agricultural Market Trends Report.
5. Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). State of Food and Agriculture 2021.
6. Government of the Russian Federation. (n.d.). Official Website of the Government of the Russian Federation.
7. International Labour Organization (ILO). (2021). "COVID-19 and the World of Work: Impact and Policy Responses".
8. Peterson Institute for International Economics. (2021). Trade Policy and Agriculture: Implications for Russia-ASEAN Relations.
9. World Bank. (2020). Russia - Agricultural Sector Review
10. World Trade Organization (WTO). (2022). World Trade Statistical Review.

УДК:378.17

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ.

Резниченко Алексей Дмитриевич, 4 курс, Инженерный институт
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье затрагивается проблема недостаточной мотивации студентов и студенток к занятиям физической активностью.

Ключевые слова: мотивация, спорт, студент, физическая культура.

Физическая культура, как одна из областей социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе его намеренной двигательной активности, является самым доступным способом поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека вне зависимости от его возраста. Хоть в России и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, заинтересованность к ним со стороны большей части молодежи, в частности студентов высших учебных заведений, остается довольно незначительной.

Физическая активность и здоровый образ жизни являются неразрывной частью полноценного студенческого опыта. Однако, несмотря на все очевидные пользы занятий спортом, многие студенты испытывают трудности с формированием мотивации к занятию спортом. Факторы, такие как недостаток времени, недостаток мотивации, стресс и другие обязанности, могут стать препятствием на пути к здоровому образу жизни. Однако, с помощью правильных подходов и инициатив можно вдохновить студентов на занятия спортом и формирование здоровых привычек.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студенчества.

В связи с этим актуальным является изучение структуры мотивационного комплекса к занятиям физической культурой. Поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой. Поиск методов повышения мотивации к занятиям физической культурой, именно мотивация является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности.

Для изучения вопроса мотивации студентов к физической деятельности была изучена литература по этой теме, а также проведен опрос, касательно предпочтений в сфере физической культуры среди студентов НГАУ направление подготовки, которых не имеет отношение к физической культуре.

А. Шопенгауэр в своей работе "Четыре принципа достаточной причины" (1900-1910) ввел понятие "мотивация". Мотивация представляет собой силу, побуждающую к определенным действиям. Это психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, определяет направление его деятельности, обеспечивает устойчивость и активность. Мотивация также является способностью человека удовлетворять свои потребности через свои действия.

Как отмечает выдающийся советский психолог А. Н. Леонтьев, мотив - это потребность, которая приобретает конкретную форму. То есть, для удовлетворения своих потребностей человек полагается на мотивацию. Например, если у человека возникает жажда (потребность), он чувствует желание пить (цель) и стремится к бутылке с водой (мотив). С помощью мотивации человек развивается и удовлетворяет свои потребности, начиная с обычных повседневных дел (питание, гигиена и т. д.) и продвигаясь к более глубоким интересам (работа, искусство, наука). Все это благодаря мотивации - ключевому элементу, без которого немыслимо существование современного мира.

Таким образом, мотивация – это то, что определяет и направляет действия личности. Она формируется на основе потребностей, которые являются стержнями любой деятельности. При занятиях физкультурой и спортом, основными потребностями являются потребность в движении, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Для того чтобы сформировать мотивацию к занятиям физкультурой, необходимо создать интерес к занятиям, развить потребность в физическом самосовершенствовании и регулярных тренировках с целью повышения уровня здоровья и работоспособности.

Среди студентов и студенток 3 и 4 курса Инженерного института НГАУ был проведен опрос, в котором были поставлены вопросы: «Что мотивирует тебя заниматься спортом?», «Какой вид физической деятельности тебя привлекает больше всего?».

Так в результате обработки результатов тестирования, студенток мотивирует заниматься спортом:

60% - формирование эстетически красивого телосложения,

20% - укрепление здоровья,

10% - эмоциональное удовлетворение,

10%- самосовершенствование.

Также по предпочтениям видов физической деятельности девушкам больше нравится:

50% - Аэробные упражнения (бег, ходьба, плавание, велосипедная езда, аэробика, танцы и т.д.),

40% - Упражнения на гибкость (йога, пилатес, растяжка, упражнения для гибкости мышц и суставов и т.д.),

10% - Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис и другие и т.д.),

0% - Силовые упражнения (отжимания, подтягивания и т.д.),

Таким образом, большинство студенток выбирают занятия по фитнесс направлениям (аэробика, шейпинг, степ аэробика, стрейчинг и т.д.).

Мотивация юношей несколько отличаются от мотивации девушек. 1

20% - студентов мотивированы на эстетику телосложения,

0% - мотивированы на укрепление здоровья,

10% - мотивированы на получение удовольствия от занятий,

70% - опрошенных нацелены на самосовершенствование (достижение высокого спортивного результата, развитие физических качеств.

Также по предпочтениям видов физической деятельности юношам больше нравится:

0% - Аэробные упражнения,

0% - Упражнения на гибкость,

70% - Спортивные игры,

30% - Силовые упражнения,

Юноши предпочитают больше различные спортивные игры, а также силовые упражнения на выносливость.

Исследование позволило выявить существенные различия в мотивации студентов и студенток к занятиям физической культурой. Эти результаты могут быть использованы при разработке программы физического воспитания, чтобы учесть индивидуальные предпочтения и мотивы студентов и создать разнообразные занятия, способные вызывать и поддерживать интерес у широкого круга студентов.

Для соответствия потребностям и мотивации студентов необходимо обеспечить дополнительное финансирование для создания новых спортивных залов и приобретения тренажеров. Это поможет эффективно осуществлять физическое воспитание в вузе и формировать осознанную мотивацию у студентов к занятиям физкультурой.

Разнообразие видов спорта и оздоровительной физической культуры в программе физического воспитания способствует созданию привлекательной и стимулирующей среды, где каждый студент может найти занятие, которое ему по душе. Это также помогает привлечь и поддерживать интерес всех студентов, независимо от их контингента.

В целом, финансирование, материальная база вуза и учет результатов исследования при формировании программы физического воспитания играют ключевую роль в стимулировании студентов к занятиям физической культурой и способствуют развитию их осознанной мотивации в этой области.

Список литературы

1. Абрамова Е. Н. Мотивация студентов к занятиям спортом вуза // Медицина и образование в Сибири. - 2017. - Т. 23. - №. 4. - С. 7-11.
2. Аникеева О.Ю. Проблемы формирования мотивации к физической культуре и спорту студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2018. - №. 1. - С. 3-8.
3. Голубева Е.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов гуманитарных специальностей // Технологии создания и эффективного использования инновационных образовательных систем. - 2019. - Т. 2. - №. 6. - С. 226-230.
4. Крылова Е.В., Петров Д.В. Проблемы формирования мотивации к физической культуре и спорту студентов вуза // Теоретические и прикладные аспекты физической культуры и спорта в вузе. - 2016. - №. 2. - С. 49-53.
5. Ляпустина Н.П. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе // Вестник Архангельского государственного университета: серия: Педагогика и психология. - 2018. - №. 4. - С. 75-80.

УДК 613.84

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Рогожкина Елизавета Романовна
1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Поломошнова Ольга Николаевна– научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье представлена информация о воздействии никотина на организм человека. Описываются данные исследований изменений в организме крыс под действием табачного дыма («пассивное» курение).

Ключевые слова:к, никотин, табакокурение, пассивное курение, токсичные элементы, крысы.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (определение по ВОЗ).

Сохранение населения, здоровье и благополучие людей – одна из национальных целей развития Российской Федерации. Обеспечение устойчивого роста численности населения, увеличения средней продолжительности жизни в России являются высшим национальным приоритетом. Это отражено и в законах страны. В Федеральном законе РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (№ 323 от 21.11.2011 г.) зафиксированы права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья: «Каждый имеет право на охрану своего здоровья» (ст.18, п.1) и «Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья» (ст.27, п.1).

Сложность сохранения здоровья человека в том, что многие современные заболевания имеют не столько биологическую природу, сколько социальную. В частности, такие современные проблемы, как алкоголизм и наркомания, возникающие, в основном, из-за деструктивного поведения людей. Самой распространенной формой химической зависимости является курение табачной продукции. Это по началу кажущаяся безобидной

вредная привычка постепенно переходит в тяжелую зависимость. По данным Росстата в 2023 году, ежедневно курили около 22,6 млн человек.

Многие начинают курить еще в подростковом возрасте, подражая другим, желания выглядеть более взрослым, успешным или крутым, кто-то пробует из любопытства, уходя от стресса или ради удовольствия. К сигаретам довольно часто имеют пристрастие любители алкогольной продукции. Такое сочетание весьма распространено и наиболее опасно, так как происходит двойная токсичная нагрузка на организм. Причины бывают разными, но результат один — обретение вредной привычки, способствующей сокращению продолжительности жизни.

Вещество, из-за которого курящие люди продолжают потакать своей вредной привычке изо дня в день и никак не могут бросить, никотин, в небольших дозах способствующий улучшению настроения, снижающий аппетит, увеличивающий ощущение удовольствия, снимающий тревожные состояния. Также никотин вызывает быстрое развитие зависимости, из-за которой курящий начинает увеличивать число выкуриваемых сигарет, чтобы увеличить дозу никотина [3].

Никотин, сильный нейротоксин, содержится в табаке, а также в других растениях. Он оказывает воздействие на нервную систему, вызывая как возбуждение, так и паралич, на что указывал Н.К.Кравков еще в 1916 году. Никотин блокирует передачу нервных импульсов, лишая клетки способности реагировать на них. Дым от сигарет содержит множество вредных веществ, которые также ухудшают состояние здоровья [4].

Механизм воздействия на человека изучен достаточно хорошо. Он заключается в том, что никотин тормозит передачу нервных импульсов, вплоть до блокирования ганглия, нервная клетка лишается способности воспринимать нервные импульсы и передавать их мышцам. Кроме того, курение негативно влияет на весь организм в целом, вызывает повреждение ротовой полости, дыхательной системы, сердечно сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Курение табака влияет на организм, что подтверждается множеством исследований, проведенных на животных, в основном на крысах, потому что, как выяснили ученые, их генетический состав крайне схож с человеческим [3,4].

По результатам исследований влияния табачного дыма на беременных и небеременных крыс установлено повышенное содержание металлов, таких как алюминий, кадмий, олово, свинец. Накопление токсичных элементов происходит во многих органах и тканях, например в легких, печени и даже в костях, что может повлечь за собой развитие патологических процессов. При этом было отмечено, что токсичных элементов больше в организме беременных крыс, так же они были обнаружены в плаценте. Содержащиеся в табачном дыме токсичные вещества проходят через плацентарный барьер, способствуют увеличению проницаемости плаценты, что влечет к проникновению и адсобции токсичных элементов в организме плода, может привести к неблагоприятным последствиям как для плода, так и для матери [2,5,6].

Так же исследования выявили зависимость потребления никотинсодержащих веществ на физическую работоспособность мышей. Было установлено, что уже в первый день эксперимента происходит снижение показателей выносливости, а наиболее выраженный эффект наблюдается на пятый день [5].

По результатам анализов крови у животных контрольной и опытной групп можно увидеть снижение содержания лимфоцитов и повышение количества других структурных элементов крови уже на пятый день ингаляций никотином. Уменьшение лимфоцитов говорит о снижение иммунитета, а увеличение структурных элементов может способствовать возникновению тромбов из-за повышения вязкости крови [1,5].

Таким образом, можно сделать вывод о комплексном негативном влиянии никотина на организм. А это означает, что табачная зависимость представляет серьезную проблему для здоровья, поэтому необходимо уделять больше внимания профилактике этой вредной привычки.

Список литературы
1. Арльт, А. В. Влияние никотина на кровообращение мозга / А. В. Арльт, М. Н. Ивашев, И. А. Савенко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – No 11-2. – С. 90-91. – EDN RHDLID.
2. Болычевский С.Е. Влияние пренатального пассивного табакокурения на центральную респираторную активность новорожденных крыс/ Болычевский С.Е. Зинченко Е.А. Мирошниченко И.В.//Оренбургский медицинский вестник.-2015 №2(10). С.20-22.
3. Толмачев, Д. А. Роль профилактики алкоголизма и курения / Д. А. Толмачев, И. С. Сутыгин, В. А. Чан-Ман-го // Colloquium-Journal. – 2019. – № 28-3(52). – С. 65-68. – EDN MYGJPY.
4. Шеванов, Е. И. Влияние никотина на организм человека / Е. И. Шеванов // XI Международный молодежный форум "Образование. Наука. Производство" : Материалы форума, Белгород, 01–20 октября 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 2881-2884. – EDN NILPZU.
5. Шилкова В.С. Влияние табачного дыма на мышей / Шилкова В.С. Игуменцева О.В. 1Шилкова Т.В. // Научно-исследовательская работа. – 2020.
6. Лизурчик Л. В., Шейда Е. В. Влияние табачного дыма на содержание токсичных элементов в организме крыс // Вестник ОГУ. 2014. №6 (167). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tabachnogo-dyma-na-soderzhanie-toksichnyh-elementov-v-organizme-krys (дата обращения: 16.04.2024).

ПОГРЕБАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ЯПОНИИ И КОРЕИ

Рогожкина Елизавета Романовна, 1 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Коновалов Александр Владимирович – научный руководитель, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

Смерть человека в любой культуре запускает механизм сложных коллективных действий известных как погребальные обряды. В настоящее время они все чаще становятся предметом изучения. Ученые все чаще обращаются к проблеме смерти человека, ее осмыслению в разных культурах, к социально-психологическим аспектам и историческим контекстам погребальных обрядов.

Цель работы исследовать погребальные традиции народов Японии и Кореи в эпоху средневековья. Для ее выполнения были поставлены следующие задачи:

1. Собрать материалы по заданной тематике;
2. Изучить найденную литературу;
3. Выявить схожие традиции.

На протяжении периода дзёмон на территории Японии были встречены погребения в керамических сосудах, известных как камэбо. В таких сосудах-кувшинах обнаружены фрагменты костей новорожденных детей и младенцев, поэтому их принято связывать с погребениями детей, и поскольку в камэбо найдены лишь фрагменты костей, а размеры самих сосудов невелики, предполагают также, что это вторичные погребения. Для погребений брали в основном обычную повседневную посуду. Например, один из типов догу периода яёй – глиняный кувшин в виде полой, чаще женской, фигуры с изображениями частей тела (рук, груди), высотой около 25 см. В период дзёмон догу были связаны с врачебной магией, ритуалами для беременных женщин, культом плодородия. Помещение же детских останков внутрь женских изображений может символизировать возвращение к матери и даже матери-природе, что характерно для культа плодородия. По мере развития периода, погребения в сосудах стали распространяться и на взрослых. Важно отметить, что технологически люди периода дзёмон не могли изготовить керамические сосуды достаточного размера для погребения целого тела, поэтому тело умершего помещали на продолжительное время, в пещере, яме, на открытом воздухе – в зависимости от места

проживания и когда мягких тканей не оставалось, кости омывались и помещались в погребальный сосуд. Вторичные погребения взрослых находят рядом с могилами, края которых оформлены камнями [1,2].

В период яёй (III в. до н.э. – III в. н.э.) погребения в керамических сосудах стали широко распространяться в различных частях Японии. В восточной Японии обнаружены оригинальные погребальные урны с антропоморфными изображениями. Среди погребений этого периода все так же встречаются вторичные, что можно рассматривать как продолжение традиции периода дзёмон. При этом характерной особенностью вторичных погребений периода яёй является использование сосудов-кувшинов на которых изображения всегда наносятся только на горловину и никакие детали тела не изображаются. В принципе в этот период сократилось количество антропоморфных изображений. Вторичные погребения в кувшинах активно встречаются до середины периода яёй, затем исчезают и вновь появляются в период кофун, но уже без сосудов. Погребения в сосудах с антропоморфными изображениями, как правило, единичны, что может указывать на особый социальный статус погребенных лиц. Возможно, это погребения представителей знати, вождей или жрецов, а учитывая такую особенность погребальных сосудов, как отсутствие деталей тела, можно предположить что это изображение не человека, а некоего сверхъестественного существа, подчеркивающий особый статус людей и их связи со сверхъестественными силами. Детали изображения лица – борода, татуировка трактуются как изображение мужчин, что может свидетельствовать о закреплении высокого статуса мужской части населения в социальной структуре общества яёй [1,2].

В период X в. до н.э. – III в. н.э., соответствующий эпохе металла на территории Кореи и Японии, практикуется захоронение в каменных сооружениях таких как дольмены и каменные ящики. Практика погребения в каменных ящиках в Японии известна еще в период дзёмон, хотя подобные находки немногочисленны. В этот период контур могильной ямы на поверхности обозначали линией из камней, а в эпоху палеометалла каменные конструкции размещали внутри могильной ямы, затем, в период кофун, каменные ящики и каменные комнаты встречаются в могильных ямах под курганной насыпью [2].

Сами каменные ящики представляют собой прямоугольные сооружения, сложенные из поставленных на ребро каменных плит, также с плитами камня на полу и в качестве перекрытий. Размеры ящиков в целом соответствуют росту погребенных. Погребенные в них лежат на спине головой на юг или восток, их руки и ноги согнуты. В каменных ящиках хоронили как мужчин, так и женщин. Различий между мужскими и женскими захоронениями не прослеживается. Детские захоронения также могли совершаться в каменных ящиках. Материалы памятника Тэпхённи в Корее и Дзёно в Японии опровергают сложившееся ранее мнение, что детей хоронили исключительно в керамических горшках-урнах. Возможно, что погребенные в каменных ящиках дети с памятника Тэпхённи и Дзёно по своему социальному статусу приравнивались к взрослым членам общества того времени. Особый социальный статус детей из каменных ящиков подчеркивают также уникальные следы обрядовых действий, например, применение большого количества киновари, нанесение изображений на перекрытиях ящиков [3].

Материалы комплекса памятников Тэпхённи в Корее и памятников сопредельной территории Западной Японии позволяют сделать вывод о том, что в период бронзового века (X–IV вв. до н.э.) на территории южной части Корейского полуострова сформировалась традиция совершения захоронений в каменных ящиках, которая была заимствована населением Японии в период яёй. В Корее зафиксирован единичный случай скорченного захоронения в каменном ящике, что позволяет предполагать преемственность местной неолитической традиции. Выявлен также случай захоронения тела без головы. Традиция парциального захоронения довольно часто фиксируется на погребальных памятниках Японии периода дзёмон. Также в каменных ящиках Ёсиногари в Японии отмечена традиция удаления зубов, которая, по-видимому, также может считаться вариацией данного обряда. Эти

обстоятельства позволяют предположить заимствование обряда парциального захоронения населением Кореи с Японского архипелага [3].

Исходя из найденной и собранной мной информации можно сделать вывод, что многие обряды в погребальной культуре переходили из более раннего периода в более поздний. А также наблюдается тенденция к заимствованию обычаев и традиций как Японией у Корее, так и наоборот Кореей у Японии.

Список литературы

1.Соловьева, Е. А. Погребения в сосудах с антропоморфными изображениями периода яёй в Японии / Е. А. Соловьева // Проблемы археологии, этнографии, антропологии Сибири и сопредельных территорий. – 2019. – Т. 25. – С. 602-606. – DOI 10.17746/2658-6193.2019.25.602-606. – EDN PTGPKT.
2.Соловьева, Е. А. Вторичные погребения в древней Японии в периоды дзёмон и яёй / Е. А. Соловьева // Проблемы археологии, этнографии, антропологии Сибири и сопредельных территорий. – 2020. – Т. 26. – С. 628-633. – DOI 10.17746/2658-6193.2020.26.628-633. – EDN CQRNUO.
3.Нестеркина, А. Л. Погребальный обряд захоронений в каменных ящиках периода раннего металла Кореи и Японии / А. Л. Нестеркина, Е. А. Соловьева // Проблемы археологии, этнографии, антропологии Сибири и сопредельных территорий. – 2021. – Т. 27. – С. 581-587. – DOI 10.17746/2658-6193.2021.27.0581-0587. – EDN EWZSKR.

УДК 94 (278): 005.337

ПРОЦЕСС ХРИСТИАНИЗАЦИИ ВИКИНГОВ. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПРИМЕРЕ ДАНИИ И ИСЛАНДИИ

Русецкий Владислав Александрович, Пустяков Артём Александрович, 1 курс, институт экологической и пищевой биотехнологии
Урюмцев Егор Романович – научный руководитель, ассистент преподавателя
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс христианизации викингов на примере Дании и Исландии. Автор анализирует влияние географического положения, миссионерской деятельности, языкового барьера и других факторов на процесс принятия христианства в этих двух странах.

Ключевые слова: викинги, христианизация, Дания, Исландия, миссия, язычество, языковой барьер, конунг, церковь.

В период с VIII по XI век викинги предпринимали множественные набеги и завоевания по Европе, исходя из желания обогатиться и увеличить свои территории. Стремясь избежать междоусобных конфликтов на ограниченной и недостаточно плодородной территории Скандинавии, они направили свои усилия на экспансию в другие регионы. Путешествуя по морям и океанам, викинги не только обогащались материально и территориально, но и взаимодействовали с разными религиями, культурами и технологиями.

Особое внимание уделено процессу христианизации скандинавов через анализ условных этапов, проблем и последствий его принятия в Дании и Исландии. Дания стала первым государством Скандинавии, перешедшим на христианство в X веке, отказавшись от язычества. Исландия, хотя и не входит в состав Скандинавии с точки зрения географии, приняла христианство позднее – в конце XI века, оставаясь важной частью историко-культурного мира викингов. Дания, ввиду своего географического положения была первой скандинавской страной, «познакомившейся» с христианством. Однако процесс этот занял довольно длительный промежуток времени – около 300 лет [8].

Первым из датских конунгов (датский король), кто принял крещение стал Харальд Клак. Это первое и одно из важнейших среди достоверно известных событий в процессах крещения христианизации страны. Это событи называют «самым знаменательным для всей скандинавской истории» [2]. Харальд Клак был крещен в 826 году. Подтверждение этому событию можно найти в «Annales regni Francorum». Франкия, на тот момент, являлась одной из крупнейших и влиятельнейших стран во всей центральной Европе.

Желание Харальда было связано, скорее, не с верой в Единого Бога, а с политической стратегией: ему нужна была поддержка в погоне за властью, и он смог найти ее в лице короля Франкии - Людовика Благочестивого посредством крещения себя и своих людей. После крещения, Людовик предоставил Харальду миссионера – французского монаха по имени Ансгарий. Но, в конечном счете, и Харальду и Ансгару пришлось бежать из Ютландии в северную Германию, поскольку вскоре после прибытия в свои владения, люди обвинили его в измене вере предков и лишили его титула Конунга, изгнав с земель Скандинавии [5]. Об этом также есть упоминание в Хронике Видукинда Корвейского, в которой написано, что Харальд приказал датчанам отказаться от старых богов и почитать христианского Бога и священников.

860-960 – период, называемый датскими историками «темным столетием». Называется оно так, потому что нет никаких достоверных сведений за этот промежуток времени, но если судить о том, что к 60-ым годам X века уровень христианизации населения Дании не увеличился, то можно сделать вывод о том, что на эти сто лет христианство «законсервировалось», приняв, вероятно, локальный характер или оказывая мизерное влияние со стороны уже христианизированных скандинавов на тех, кто оставался язычниками.

Заключительный этапом крещения Дании ассоциирован с крещением конунга Харальда Синезубого, которое произошло около 960 года. Обращение его считается временем официального крещения Дании. В Еллинге (Jelling), в Ютландии, Харальдом был установлен монумент, состоящий из двух огромных камней с руническими записями. Надпись на одном из камней гласит, что король Харальд «сделал датчан христианами».

Дальнейшему устройству и организации церкви в Дании поспособствовал конунг Кнут Могучий (около 1035 года). Именно во времена его правления Дания получила собственную архиепископскую кафедру. Таким образом завершился миссионерский период, который продолжался почти 300 лет. Первым европейцем с континента, прибывшим в Исландию, стал швед Гардар Сварфарссон, попавший туда совершенно случайно, поскольку его драккар во время шторма сбился с курса. Это событие произошло коло 862 года [7]. Далее, в 867 году, другой викинг - норвежец Ингольф Арнасон целенаправленно отправился в Исландию, а спустя еще три года, в 870 году он отплыл туда еще раз. После этого началось масштабное освоение Исландии [7].

В этот же промежуток времени произошло знакомство норвежцев с ирландскими монахами и христианской верой. Эти монахи пытались обращать новоприбывших в христианскую веру, но их влияния было недостаточно, чтобы бороться с организованными «культами» язычников. Больше всего монахи пользовались влиянием на юге страны. Большая часть населения Исландии сохраняла традиционную веру весь X век. Переселенцы, однако, связь с родиной не потеряли, а древненорвежский язык стал фундаментом для сотрудничества и обмена разного рода данных между Исландцами и Норвежцами [7].

Христианизация Исландии произошла очень быстро - «обращение исландцев в христианство – одно из очень странных событий в истории христианской миссии. Без большого принуждения и помощи извне исландцы на ежегодном общем собрании, Алтинге, в 999 или 1000 году приняли решение принять христианство» [3]. Христианизации Исландии предшествовала миссия одного архиепископа – Адалдага Гамбургского примерно в 980 году. А уже в 997 году Олав Трюггвасон - норвежский конунг предложил исландцам стать христианам [6]. По одной из версий, изначально исландцы согласились, но позднее все же вернулись к язычеству. Узнав об этом Олав направил в Исландию двух своих

приближенных, которые передали обещание конунга уничтожить всех жителей острова, если те не примут христианство вновь. В следствии чего исландцы приняли христианство окончательно.

Резюмируя вышесказанное можно выделить несколько ключевых факторов в сравнительной характеристике Дании и Исландии:

1) Географическое положение.

Можно сделать вывод, что на ранних этапах одну из главных ролей играло географическое положение: Дания, ввиду этого стала первой из скандинавских стран, познакомившейся с христианством, с чем и можно связать становление Дании, как первой христианской страны в Скандинавии. Исландия же, наоборот, из-за географического положения, а именно, удаленности от материка и островного расположения (несмотря на присутствие монахов на территории острова), стала последней страной, принявшей христианство среди других, материковых, скандинавских стран.

2) Миссионерская деятельность.

Можно судить о высоком уровне влияния миссионеров на территории Дании. Первично, для этого была возможность, поскольку к этому располагали такие факторы, как: соседство с другими христианскими странами, междоусобные войны, несколько локальных попыток христианизации населения. В случае с Данией присутствие миссионерской деятельности олицетворяло также подобие идеологемы., из-за чего слухи о религии среди данов нарастали из года в год. В Исландии миссионерами были только ирландские монахи, роль которых, хоть и была немаловажной, но являлась недостаточной ввиду и их не слишком высокого влияния на переселенцев с материка.

3) Языковой барьер.

В Дании языковой барьер мешал распространению христианства. Все соседние христианские страны, очевидно, не знали древненорвежского языка и на преодоление этого барьера ушло немало времени прежде, чем миссионерская деятельность стала возможной. В Исландии, о чем можно судить из вышеизложенного, языковой барьер не влиял на процесс христианизации, поскольку уже христианизированная Дания, обладающая знанием древненорвежского языка, буквально заставила поселенцев Исландии принять новую религию.

Подводя итог, стоить отметить, что контакты скандинавов с другими народами послужили своего рода мостиком, по которому христианство как бы просачивалось в Скандинавию еще задолго до официального крещения скандинавов их предводителями, а также до возникновения на ее территории церковной иерархии. Исходя из всего изложенного в этой статье можно сделать следующий вывод: с принятием христианства конунгом начиналась полномасштабная христианизация всего народа, подвластного этому конунгу. За конунгами в первую очередь христианство принимала знать – люди, которые на своих территориях часто строила церкви и содержала духовенство, тем самым способствуя распространению религии среди населения. Хотя это не было правилом, ведь имели место примеры где принятие христианства носило локальный характер среди простых людей, о чем свидетельствуют захоронения в шведской Бирке.

Список литературы

1. Гуревич А..Я. Избранные труды. Древние германцы. Викинги. Изд. Санкт-Петербургского университета. 2007.
2. Рыбаков В.В. Хроника Адама Бременского и первые христианские миссионеры в Скандинавии. М. 2008.
3. Суонн У. Л. Религия и власть: Политика реформации в Англии, Шотландии и Исландии, 1150-1600 гг.
4. Филиппс А. свящ. Православная Исландия.

5. Шохин В.К. Святой равноапостольный Ансгарий — просветитель Скандинавии // «Альфа и Омега», №2(20) 1999.De Baumgarten N. Olaf Tryggwison Roi de Norvege // Orientalia Christiana Vol. XXVI. Roma. 1931.
6. Bergan H. Olav Tryggvason. Fra vikinghøvding i Russlan til kristningskonge i Norge 995-1000.
7. Landnámabó Ari fróði Þorgilsson 1068—1148.
8. Ottosen K. A short history of the Churches of Scandinavia. Århus. 1986.
9. The Christianization of Scandinavia. Ed. by B. Sawyer. Alingsås. Sweden. 1987

УДК 637.1:61

ВЛИЯНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Рынковская Анастасия Павловна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье проанализирована информация о полезных компонентах, содержащихся в молочной продукции и их участии в процессах, протекающих в организме человека. А также рассмотрено негативное влияние молочной продукции и условия, при которых оно может возникать.

Ключевые слова: молочная продукция, белок, лактоза, витамины, минеральные вещества, аллергия, заболевания, молоко.

Значение молока и молочных продуктов в рационе человека крайне весомо, оно представляет собой продукт высочайшей питательной ценности, богато витаминами и микроэлементами, является основой для развития микрофлоры кишечника.

Молоко особенно незаменимо в детском возрасте, когда наблюдаются высокие темпы роста. Максимально важным является такой ценный компонент молока, как кальций. При его нехватке наблюдается недостаточная кальцификация костей, что в детском возрасте может вызвать такие заболевания, как рахит, а в перспективе может привести к развитию остеопороза и хрупкости костей. Свежие молочные продукты борются со свободными радикалами, снижают действие радиации, выводят токсичные вещества и соли тяжелых металлов, что приводит к улучшению цвета кожи, укреплению волос и ногтей. Лактоза и кальций защищают зубную эмаль от кариеса. Казеинат-кальций-фосфатный комплекс повышает содержание кальция в слюне, уменьшает количество зубного налёта, предотвращает деминерализацию эмали [2]. Для мужской части населения молоко способствует улучшению потенции и улучшает качество семенной жидкости.

Молоко снижает риск развития ревматических заболеваний. Нормализация кислотности желудочного сока с помощью молочной продукции предотвращает развитие язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки [2]. Благодаря калию выводится лишняя жидкость из организма, что важно при болезнях почек, сердца, сосудов, варикозной болезни, ожирении.

Спортсменам рекомендовано употребление молока после тренировки и перед сном в связке с углеводами, это помогает уменьшить расщепление белка в мышцах. Молочная продукция обеспечивает быстрый рост мышечной массы за счёт легкоусвояемого протеина, лёгкое пополнение энергии и восстановление сил после физических нагрузок. Особенно полезно парное молоко в процессе набора мышечной массы. В нём содержатся цитокины, участвующие в обновлении клеток, образующих мышечные волокна, путём воздействия на генетический аппарат стволовых клеток.

С точки зрения здорового питания, наиболее ценным компонентом молока является, прежде всего, белок, который усваивается организмом на 96–99%, далее лактоза, многие витамины, особенно жирорастворимые, минеральные вещества и микроэлементы.

Содержание белка в сыре даже больше, чем в мясе или рыбе. Кроме того, в нём содержатся важные аминокислоты: лизин, метионин, триптофан. Также в сыре много витаминов, фосфора, цинка, кальция и т.д.

Кисломолочные продукты такие, как йогурты, кефир, ряженка, варенец и т.д. положительно влияют на формирование кишечной микрофлоры, улучшают секрецию пищеварительных желёз, гармонизируют перистальтику кишечника. Помимо этого, они замедляют рост патогенной флоры, способствуют лучшему всасыванию кальция, фосфора, магния и железа. Ежедневный приём кисломолочных продуктов нормализует аппетит, укрепляют иммунитет, помогают бороться с дисбактериозом, хронической усталостью и бессонницей.

К кисломолочным продуктам также относят сметану и творог. Сметана содержит в себе витамины А, Е, В2, В12, С, РР, она оказывает наибольшее влияние на кости и пищевод. Творог имеет повышенное содержание кальция и фосфора, натрия и магния, меди и цинка, которые благотворно влияют на работу мозга. Творог особенно полезен для пожилых людей.

Сливочное масло относится к молочной продукции т.к. его получают путём разделения цельного молока или сливок на жир и пахту. В нём содержится много белков, углеводы, витаминов В, РР, железа, кальция, магния, фосфора, натрия, меди и цинка, оно имеет уникально богатый состав жирорастворимых витаминов (А, D, Е), что способствует своевременному обновлению клеток, синтезу гормонов, поддержанию в норме зрения, кожных покровов, слизистых, зубов и костей. Масло нормализует работу нервной системы и головного мозга. Норма употребления для взрослого человека до 30 гр. в сутки.

Не смотря на все свои плюсы, молочная продукция также может и навредить организму человека. Например нехватка в организме фермента лактазы приводит к непереносимости лактозы. Основной углевод молока – это лактоза, или «молочный сахар», состоящий из двух простых сахаров – глюкозы и галактозы. В младенческом возрасте организм человека вырабатывает фермент лактазу, который с успехом расщепляет лактозу материнского молока. Но по мере того, как человек взрослеет, выработка лактазы снижается, способность усваивать лактозу уменьшается и может вовсе сойти на нет. Лактазная недостаточность бывает и врождённая, но встречается редко. В этом случае заболевание является наследственным и может характеризоваться не только снижением активности фермента, но и его полным отсутствием.

У кого-то непереносимость лактозы проявляется более ярко, но она распространена у большинства взрослых людей. Симптомами могут быть боли в низу живота, его вздутие, судороги, диарея, тошнота и рвота [1]. При наличии лактозной непереваримости употребление молока может навредить организму человека.

Также молочная продукция, а точнее содержание в ней молочного белка может вызывать аллергию. Реакция организма возникает даже при употреблении в пищу сыров и сливочного масла. Её симптомы более серьёзны и могут привести к летальному исходу от анафилактического шока. Аллергическая реакция сопровождается появлением крапивницы, отёком слизистой и затруднением дыхания, рвотой, насморком и слезотечением.

Потребление молочной продукции в больших количествах может негативно влиять на работу ЖКТ. В твороге, сметане или сыре есть казеин, который может накапливаться в организме, он склеивает пищу и усложнять ее переработку.

Подводя итоги следует отметить, что молочная продукция положительно влияет на работу жкт, репродуктивной системы, способствует быстрому росту мышечной массы, выводит токсичные вещества из организма, обеспечивает человека минеральными веществами и витаминами, укрепляет иммунитет, влияет на выработку гормонов и всасывание веществ. Без сомнений употребление молочной продукции помогает поддерживать организм в оптимальном состоянии, но также злоупотребление ею может вызвать негативные последствия. Не стоит исключать молочную продукцию из своего рациона без соответствующих медицинских противопоказаний.

Список литературы:
1. Бабаян М. Л. Лактазная недостаточность: современные методы диагностики и лечения // МС. 2013. №1.
2. Молдобаева Д. С., Пономарева Е. В. Исследования швейцарских ученых о пользе молока и молочных продуктов // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2016. №4 (7).

УДК 796.855

ПРАКТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Савченко Елизавета Владимировна
1 курс, институт экологической и пищевой биотехнологии
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье изучены практики тайцзицюань, ее влияние на здоровье и физическое развитие человека в современном мире.

Ключевые слова: спорт, тайцзицюань, физическое развитие, боевые искусства.

Тайцзицюань представляет собой один из видов китайского ушу. Ранняя история возникновения тайцзицюань не имеет точного и достоверного описания, в чем и заложена проблема. Существует по крайней мере две версии возникновения и развития тайцзицюань. Версии мало коррелируют между собой [2].

Основное отличие тайцзицюань (и др. внутренних стилей ушу) от большинства других направлений боевых искусств — это победа над физически более сильным и быстрым противником, без применения собственной грубой физической силы (Ли). Стиль Ян имеет следующие особенности: движения выполняются равномерно, мягко, стабильно и спокойно. Эта форма хорошо подходит для всех: мужчин и женщин, молодых и пожилых. У неё широкие адаптивные способности, поэтому 24 форма тайцзицюань является в настоящее время самой распространенной среди всего китайского ушу. В содержание упрощенного тайцзицюань, отобраны наиболее простые и имеющие хороший тренировочный эффект движения. Классический Ян тайцзицюань содержит более 80 движений. Он включает 40 движений и их повторы. Упрощенный тайцзицюань содержит 20 наиболее важных движений. Из формы удалили несколько повторяющихся движений. 24 форма выполняется около 5 минут, что удобно для многих форматов выполнения [1].

Построение правильной (оптимальной) структуры тела в практике Тайцзицюань начинается с ломки неправильных двигательных стереотипов с одновременной наработкой гибкости. Основой здоровья человека является спина и позвоночник. Спина с трудом поддается изменениям, и для построения структуры спины требуется продолжительной время.

Основным препятствием для проработки гибкости спины чаще всего оказывается чрезмерная искривленность позвоночника в грудном отделе – грудной кифоз, в просторечии – горб, а также изогнутая поясница – поясничный лордоз. Также часто встречается искривление позвоночника относительно центральной линии – сколиоз, обычно дополняемый различными нарушениями в близлежащих тканях. Первостепенной задачей предлагаемого оздоровительного комплекса является уменьшение этих искривлений с одновременной проработкой межпозвоночных дисков (профилактика и лечение остеохондроза). Работу раскрепощения спины следует выполнять как минимум дважды в день – утром и вечером; и существует специальный комплекс для такой работы, оптимальная последовательность упражнений которого обеспечивает наиболее быстрый результат.

«Девять нитей» (цзю сянь – 九綫) – это комплекс упражнений для разминки и структурирования спины. Он состоит из 19 упражнений, объединенных в девять частей, каждая из которых называется нитью [3].

Медленные медитативные движения тайцзицюань дают практикующему глубокое чувство радости и внутреннего удовлетворения. Это происходит потому, что тайцзицюань плавен, изящен и утончен не только внешне, но и внутренне.

В тайцзицюань есть десять фундаментальных принципов:

«Сохранение энергии в маковке головы» означает, что голова должна удерживаться строго вертикально, в результате чего устанавливается связь между макушкой и «духовной мощью» (шэнь). Однако использование при этом мускульной силы вызовет лишь напряжение шейной области, что воспрепятствует нормальной циркуляции ци и крови. Правильное положение головы обеспечивает должный умственный настрой, характеризующийся проворством и спонтанностью, тогда как в его отсутствие жизненная сила не может прийти в движение [4].

«Вбирание груди вовнутрь» равнозначно легкому втягиванию вовнутрь ее подложечной области, благодаря чему ци имеет возможность опуститься в «нижнее поле киновари», сосредоточиваясь там. Выпячивание груди вперед приводит к сосредоточению ци вверху. В результате этого верхняя часть тела тяжелеет, а нижняя становится легкой, что, в свою очередь, ведет к неустойчивости ног. Напротив, «вбирание груди вовнутрь» обеспечивает «прилипание ци к спине» и сосредоточение ее в позвоночнике, откуда она может быть направлена в руки. В этом случае говорят, что «боец не имеет себе соперников» [4].

Расслабить поясницу. Поясница своего рода господин всего тела. Если она напряжена, то в ногах отсутствует сила, а таз занимает неустойчивое положение. Опять же переходы от «пустоты» к «полноте» осуществляются исключительно за счет поясницы. Вот почему и сказано, что «поясница – командный пункт тела». Любая слабость обусловлена, в конечном счете, неправильным положением поясницы [4].

Отличать «полное» от «пустого», принцип считается в тайцзицюань наиболее важным. Ногу, на которой сосредоточена большая часть веса тела, называют «полной», тогда как свободную от веса тела ногу называют «пустой». Все вращательные движения тела могут выполняться быстро и без малейшего усилия лишь при соблюдении этого принципа [4].

«Опустить» плечи значит, предельно их расслабить, так чтобы они чуть подались вперед и вниз. Согласно учителям, «поднятые плечи увлекают за собою дыхание», в результате чего ослабляется все тело в целом. «Уронить локти» также означает расслабить их. Если же локти напряжены, то это препятствует и расслаблению плеч, а в этом случае в руках отсутствует сила. В подобном случае боец начинает использовать уже не внутреннюю, но внешнюю силу (не цзинь, но ли) [4].

Использовать силу мысли, а не силу мышц. При занятиях тайцзицюань все тело бойца расслабляется таким образом, чтобы устранить из него грубую энергию, застаивание которой в промежутках между костями, жилами и мышцами как бы связывает его, превращая в жесткую конструкцию. В случае же полного расслабления тела все вращения происходят с предельной легкостью, а одно движение естественно перетекает в другое. Поскольку дыхание неразрывно связано с мыслью, то «куда доходит мысль, туда доходит и дыхание». Иными словами, в этом случае они имеют возможность проникать в любую часть тела. При достаточно длительных тренировках боец тайцзицюань овладевает внутренней энергией. Вот почему руки мастеров тайцзицюань сравнивают с «обмотанным хлопком железом», поскольку при внешней мягкости они таят огромную внутреннюю силу [4].

«Увязывать низ с верхом». Это равнозначно следованию вышеописанному принципу, согласно которому «произрастая из подошв, энергия поднимается по ногам в поясницу и, будучи перераспределена ею, проявляется в руках и пальцах». При этом ступни, ноги и поясница должны действовать как одно единое целое. При этом любое движение рук проистекает из поясницы, будучи неотрывно контролируемо духовной мощью глаз. Это и

есть «увязывание низа с верхом». Если же какая-то из частей тела движется сама по себе, то возникает беспорядок всего тела в целом [4].

«Сочетай внешнее с внутренним». Поскольку тайцзицюань есть прежде всего метод духовного развития личности, то «подлинный хозяин тела – дух, оно является его слугой». Научившись управлять своим духом, ты сделаешь все свои движения предельно проворными и легкими. Любое из них является сложным целым, содержащим элементы твердости и мягкости, расширения и сжатия. Причем под его расширением имеется в виду не столько выдвижение рук или ног, сколько соответствующее распространение сознания или воли. То же самое справедливо и для сжатия. Цельность действия обеспечивается слиянием внутреннего движения с внешним [4].

«Отсутствие разрывов между движениями». Считается, что в школах внешнего бокса используется грубая энергия, соответствующая «посленебесной последовательности триграмм». Отсюда и такие специфические особенности ее проявления, как остановки, прерывания и связывание. Именно в этот момент, когда «старая энергия иссякла, а новая еще не родилась», боец внешнего бокса наиболее уязвим для противника. Что же касается бойца тайцзицюань, «использующего не мышечную силу, но мысль», то все его движения увязаны в единое целое, представляя, по сути, сплошное круговращение. Или как сказано в тексте: «Долгий бокс сходен с движением волн, что сменяют друг друга бесконечно и непрерывно» или еще: «Энергия тянется шелковой нитью из кокона шелкопряда». По сути, оба сравнения указывают на связывание движений тайцзи единым дыханием [4].

«Искать покой в движении». Известно, что в школах внешнего бокса весьма ценится такое качество, как прыгучесть, в связи с чем ученики развивают его, что называется, «до потери дыхания». В тайцзицюань подобное просто невозможно, поскольку «движением управляет покой». Вот почему, в частности, движения «Одиночной последовательности» рекомендуется выполнять предельно медленно (при сохранении непрерывности). Благодаря этому дыхательный акт становится длительным и глубоким, а дыхание само собой погружается в «нижнее поле киновари». При этом биения пульса замедляются. Каждый адепт тайцзицюань должен следовать этому принципу [4].

Исходя, из вышеизложенного можно сделать вывод, что тайцзицюань, древнее китайское искусство самообороны, стал международным видом спорта, приносящим большую пользу делу улучшения здоровья народа и привлекающим внимание как спортивных, так и медицинских научных кругов. Этот вид спорта обладает уникальными оздоровительными свойствами, оказывающими благотворное воздействие на физическое и духовное здоровье человека.

Список литературы

1. Тайцзи Цюань. Стиль ЯН. 24 форм. — режим доступа: https://zirina479.livejournal.com/1227145.html, (дата публикации: 23 октября, 2016)
2. Этапы освоения навыков тайцзицюань и уровни управления дви жениями человека / А.В.Мурашова [и др.] // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. № 6. С. 37-53. — режим доступа
3. Тайцзицюань: Комплекс Для Разминки Спины «9 Нитей», . — режим доступа г, https://www.liveinternet.ru/users/irzeis/post370617456 (дата публикации: 30 Августа 2015)
4. Тайцзицюань – искусство оздоровления человека / Школа боевых искусств Алексея Обовского — режим доступа ТАЙЦЗИЦЮАНЬ - ИСКУССТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА (aleksobovskoy.ru)

УДК 796.012.41:61

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Серова Алиса Евгеньевна, 4 курс, инженерный институт
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются различные виды бега. А также, влияние этих видов бега на здоровье человека.

Ключевые слова: бег, физическая форма, выносливость, дистанция, скорость, физическая активность.

Бег является одной из самых популярных форм физической активности среди людей всех возрастов. Это простой, доступный и эффективный способ поддержания физической формы и улучшения общего здоровья. Однако, существует несколько различных видов бега, и каждый из них оказывает различное воздействие на организм. В данной статье мы рассмотрим основные виды бега и их влияние на здоровье человека.

Быстрый бег: этот вид бега предполагает умеренный или высокий темп бега на коротких расстояниях с максимальной скоростью. Отличается от других видов бега тем, что требует особой техники, силы, гибкости и выносливости. Такой бег обычно выполняется на дистанциях: 100, 200, 400 метров. Основные характеристики быстрого бега включают в себя максимальную скорость развития бега, силу и ритмическую работу ног, скоординированность движений, уверенность и плавность передвижения. Быстрый бег способствует креплению сердечно-сосудистой системы. Сердце работает интенсивнее, чтобы обеспечить мышцы кровью и кислородом. Таким образом, сердечная мышца укрепляется, что улучшает состояние сердца и кровеносных сосудов. требует увеличенного объема воздуха и кислорода, поэтому регулярные тренировки могут улучшить функцию легких и увеличить их емкость. Также быстрый бег является эффективным способом сжигания калорий. Это помогает уменьшить избыточный вес и поддерживать здоровый образ жизни. Интенсивные тренировки, такие как быстрый бег, способствуют формированию и укреплению костной ткани. Это помогает предотвратить остеопороз и другие заболевания костей. Быстрый бег, стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья. Это может улучшить настроение и снизить уровень стресса и тревоги.

Долгий бег - это форма кардио-тренировки, которая включает в себя продолжительное беговое упражнение без периодов покоя. Эта форма тренировки особенно популярна среди бегунов на дальние дистанции и марафонцев. Долгий бег подразумевает бег на длительные расстояния, часто более 10 километров. Это может быть как спортивная тренировка, так и регулярная физическая активность для поддержания общего здоровья и физической формы. Бег на длительные расстояния отличается более медленным темпом, который позволяет бегуну сохранять энергию и не переутомляться слишком быстро. Долгий бег укрепляет сердечно-сосудистую систему. Способствует усилению работы сердца, улучшению кровообращения и увеличению емкости легких, что повышает общую выносливость организма. Улучшается физическая подготовка, регулярная тренировка долгого бега увеличивает выносливость и силу мышц, улучшает гибкость и координацию движений. Бег на длительное расстояние является эффективным способом потери веса и поддержания оптимального веса, так как он способствует активному сжиганию калорий. Повышается уровень эндорфинов (гормонов счастья), долгий бег стимулирует их выработку, что улучшает настроение и способствует снятию стресса и депрессии. Способствует укреплению костей. Регулярные нагрузки при долгом беге способствуют улучшению плотности костей, что помогает предотвратить остеопороз и другие проблемы костно-мышечной системой.

Интервальный бег включает чередование периодов интенсивного бега с периодами низкой интенсивности отдыха. Это помогает повысить выносливость, ускорить обмен

веществ и способствует сжиганию жира. Интервальный бег также помогает тренировать сердечно-сосудистую систему и улучшает аэробную выносливость.

Спринтерский бег отличается высокой интенсивностью и короткими дистанциями. Он может быть представлен различными спортивными дисциплинами, такими как легкая атлетика (100-200 м бег), плавание (50 метров), велоспорт (спринт на дороге) и другими. Спринт требует от организма быстро мобилизовать свои ресурсы для выполнения двигательных действий с максимальным усилием в течение короткого времени. В процессе спринта активируются мышцы ног, ягодиц, кора тела и руки. Спринт также требует отличной координации, баланса и строения тела. При спринтерском беге улучшается кардиореспираторная выносливость. Спринт требует интенсивной работы сердца и легких, что способствует укреплению кардиоваскулярной системы и улучшению ее способности поставлять кислород мышцам. Увеличивается скорость и сила мышц: повторение спринта помогает развить мощность ног и придает скорость и силу мышцам ног. Данный вид бега требует от организма полную мобилизацию ресурсов, что способствует укреплению общей физической формы. Снижение. Интенсивные тренировки спринта способствуют сжиганию калорий и помогают уменьшить процент жира в организме. Он также помогает улучшить метаболизм организма, что в свою очередь ускоряет обмен веществ и способствует более эффективному сжиганию калорий.

Трейл-раннинг - этот вид бега осуществляется по неровной местности, такой как горы, тропинки в лесу или песчаные пляжи. Трейл-раннинг помогает развить баланс, координацию и силу ног. Трейл-раннинг является более интенсивным, физически требовательным видом бега по сравнению с бегом по асфальтовой дороге. Трейл-раннинг требует большего усилия от мышц ног, поскольку неровная поверхность требует постоянного баланса и контроля. Это позволяет развить выносливость, гибкость, силу и координацию. Трейл-раннинг также требует большего внимания и сконцентрированности, так как бег по неровному маршруту требует постоянного принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Этот вид бега помогает улучшить кровообращение, способствуя более эффективной доставке кислорода и питательных веществ к мышцам. Это может помочь улучшить работу сердца и сосудов, а также снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Трейл-раннинг помогает развить силу и выносливость ног, а также укрепить мышцы ягодиц и кора. Бег на открытом воздухе и в природной среде может оказывать позитивное влияние на психическое состояние. Трейл-раннинг помогает снизить стресс, улучшить настроение и снять усталость. Кроме того, контакт с природой может способствовать ощущению связи с окружающим миром и повысить уровень нашего благополучия. Регулярные тренировки трейл-раннинга могут улучшить работу иммунной системы, что помогает бороться с различными инфекционными заболеваниями и повышает естественную защиту организма.

Таким образом бег является многообразным видом физической активности, который может положительно влиять на здоровье человека. Различные виды бега предлагают разные преимущества и эффекты на разные системы организма. Определенные виды бега могут быть предпочтительными в зависимости от поставленных целей, физической подготовки и предрасположенности к травмам. Поэтому важно выбирать вид бега, который подходит наилучшим образом для конкретного индивида, чтобы достичь оптимальных результатов для здоровья и физической формы.

Различные виды бега могут оказывать уникальное влияние на здоровье человека. Например, регулярные занятия бегом могут укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общую физическую подготовку, способствовать сжиганию жира, повысить эндорфиновый уровень и улучшить настроения.

Долгие дистанции могут способствовать развитию выносливости и улучшению кардиореспираторной функции, в то время как скоростные тренировки могут улучшить мощность и скорость.

Быстрый бег может способствовать улучшению обоих этих качеств: выносливости и скорости. Но и в целом любой вид бега так или иначе способствует улучшению кардио системы и функционирования лёгких, способствует снижению калорий, укреплению костной ткани, выносливости, а также улучшает настроение. Однако стоит отметить, что любая физическая активность, включая бег, также несет риски, особенно при неправильной технике, переутомлении, или отсутствии подходящего подготовительного периода. Таким образом, выбор видов бега и их влияние на здоровье человека должны учитывать индивидуальные особенности и потребности конкретного человека.

Данная статья предлагает варианты бега для студентов. Самый подходящий вид бега для студента зависит от его целей, физических возможностей и предпочтений. В целом, бег является прекрасным видом физической активности для студентов вне зависимости от их уровня подготовки. Однако, учитывая особенности студенческой жизни, рассмотрим подходящие виды бега:

1. Бег на длинные дистанции: этот вид бега может быть хорошим выбором для студентов, поскольку позволяет укрепить аэробную систему, что в свою очередь может повысить выносливость при учебе и помочь сосредоточиться.

2. Трейл-раннинг: студентам полезно проводить время на природе, поэтому данный вид бега им отлично подходит. Трейл-раннинг предполагает активные занятия на свежем воздухе. Поэтому бег по пересеченной местности может быть отличным выбором для разнообразия и укрепления мышц.

3. Комбинированный подход: иногда можно совмещать бег на длинные дистанции с короткими спринтами для получения комплексной нагрузки и разнообразия.

Важно помнить, что выбор подходящего вида бега должен учитывать индивидуальные предпочтения и физические возможности человека, а также цели, которые он стремится достичь через занятия бегом.

Список литературы

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия для студентов: Учеб.пособие.-М.:Изд-во РУДН,1999

2. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26. - С. 105 - 108.

3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001.-224с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2001 – 120 с.

6. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 170с. 8. Самыличев А. С., Самыличева Н. А. Теория физической культуры и спорта, основные понятия и термины. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород 2011г. – 35 с.**м**

7. Физическая культура (курс лекций): Учеб. пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В., СПб, 2004. - 153 с.

8. 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

УДК: 615.8:798.23 – 056.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИППОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Синицких Инна Александровна
4 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Колесов Александр Александрович - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье описана эффективность иппотерапии в лечении детей с особенностями развития.

Ключевые слова: иппотерапия, ДЦП, особенности развития, здоровье, влияние на организм.

Иппотерапия - это форма физической терапии, которая использует специально обученных лошадей для улучшения физического, эмоционального, социального и когнитивного благополучия у людей с различными заболеваниями или особенностями развития. В рамках этой терапии профессиональные терапевты, сотрудничая с опытными инструкторами по верховой езде, проводят специальные занятия, используя движения лошади для стимуляции определенных физических и психологических результатов у пациентов.

Иппотерапия, или лечение с помощью лошадей, привлекает все больше внимания как среди медицинских специалистов, так и среди родителей детей с особенностями развития. Исследования показывают, что это терапевтическое направление может быть эффективным для детей с аутизмом, нарушениями координации, ДЦП, детей с задержками в развитии и другими особенностями.

Иппотерапия основывается на использовании физической активности на лошади с целью улучшения осанки, координации движений, силы мышц, а также улучшения эмоционального состояния участников. Взаимодействие с лошадьми способствует улучшению равновесия и развитию моторики, это объясняется природным движением лошади, которое передается на человека и способствует тренировке мышц.

Ученые отмечают, что дети, участвующие в иппотерапии, проявляют улучшение в плане устойчивости, снижении тонуса мышц и развития основных навыков передвижения. Кроме того, взаимодействие с лошадьми стимулирует детей к социальным взаимодействиям, а также помогает улучшению психологического состояния.

Одним из ключевых моментов иппотерапии является создание доверительных отношений между ребенком и лошадью, что также способствует развитию доверия и социальных навыков. В итоге, иппотерапия доказывает свою эффективность в качестве дополнительного метода лечения и реабилитации, способствуя всестороннему улучшению качества жизни детей с особенностями развития.

Несмотря на то, что эта методика может быть дорогой и не доступной для многих, важно признать ее ценность и потенциал, особенно учитывая положительные результаты, которые она дает. Иппотерапия позволяет объединить физическую активность, эмоциональное благополучие и социальное взаимодействие, и эффективность этого подхода продолжает вызывать интерес у специалистов и общественности.

Занятия иппотерапией для детей с ДЦП обычно структурируются с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого ребенка. Они могут варьироваться в зависимости от степени выраженности симптомов ДЦП и физических возможностей ребенка.

Пример структуры занятия для детей с ДЦП

1. Подготовка к езде на лошади:

- Это включает в себя знакомство с лошадью, ее уход, привыкание к окружающей обстановке и подготовка лошади к соприкосновению с ребенком.

- Также в это время проводится расслабляющий массаж или другие терапевтические процедуры, чтобы ребенок мог с комфортом сесть на лошадь.

2. Сесть на лошадь:

- После подготовительных процедур ребенок поднимается на специальное седло.

- Инструктор и терапевт обеспечивают оптимальное положение ребенка на лошади, учитывая его физические ограничения.

3. Езда на лошади:

- Бережная езда на лошади помогает улучшить осанку, равновесие и координацию движений.

- Во время этой фазы упражнения могут быть проведены для улучшения мышечного тонуса и гибкости.

4. Терапевтические упражнения:

- Во время езды ребенку могут быть предложены различные упражнения для улучшения гибкости, силы и координации движений.

- Упражнения могут быть адаптированы в зависимости от индивидуальных потребностей ребенка.

5. Окончание занятия:

- После окончания езды ребенок получает возможность пообщаться с лошадью, что также способствует эмоциональному благополучию.

- Занятие завершается расслабляющими упражнениями и разбором результатов с родителями или опекунами ребенка.

Важно отметить, что структура занятия иппотерапией для детей с ДЦП может быть индивидуализирована для учета потребностей каждого ребенка, а также может включать использование специализированных устройств и адаптивного снаряжения.

Список литературы

1. Тутаришев А. К. Использование иппотерапии в процессе реабилитаци детей с ограниченными возможностями //Новые технологии. – 2019. – №. 2. – С. 209-212.
2. Гузь С. М. и др. иппотерапия как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями //E-Scio. – 2022. – №. 12 (75). – С. 184-195.
3. Алешинская А. Е., Гужова В. Н. иппотерапия как эффективный способ реабилитации и лечения детей //авангард молодежной науки. – 2022. – С. 240-248.
4. Алешинская А. Е., Гужова В. Н. иппотерапия как эффективный способ реабилитации и лечения детей //авангард молодежной науки. – 2022. – С. 240-248.
5. Волгина О. Я., Гаськова Н. П. абилитация детей с нарушениями интеллекта средствами иппотерапии //Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ. – С. 263.

УДК 349.442.239

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ РПП В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Скобкарёва Екатерина Валерьевна, 3 курс, юридический факультет
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Данная научная статья рассматривает проблему развития расстройства пищевого поведения (РПП) как одну из наиболее актуальных проблем современной России. Она анализирует различные проблемные аспекты РПП, причины возникновения и последствия, а также предлагает ряд мер, направленных на преодоление. Рассматриваются

основные факторы, способствующие развитию болезни, а также предлагаются пути решения данной проблемы. Исследование основано на анализе доступной литературы, статистических данных и экспертных мнений.

Ключевые слова: расстройство пищевого поведения, РПП, диеты, похудение, болезни.

Расстройство пищевого поведения (РПП) – это группа патологических состояний, при которых человек переедает, сильно ограничивает себя в еде или испытывает эмоциональный дискомфорт из-за собственных пищевых привычек [1].

При РПП у человека могут проявляться различные симптомы, такие как сокращение количества съеденной еды или, наоборот, поедание большего количества, чем это нужно, а затем избавляться от этого, с помощью рвоты сразу после приёма пищи или принятие слабительных средств, это может сопровождаться и другими симптомами, которые имеют менее вредные последствия для физического здоровья, но более серьёзные для ментального здоровья.

Увидеть это расстройство не всегда возможно, это может не проявляться внешне, то есть из веса, физической формы, возраста или пола человека, этой болезнью могут страдать и стройные, внешне совершенно здоровые мужчины, женщины и даже дети.

Расстройства пищевого поведения – актуальнейшая тема в условиях современного мира. На данный момент, правильное питание, становится очень популярным, это пропагандируют повсеместно, это является не только смыслом для поддержания физического здоровья, но и для бережного отношения к себе и своему телу. Несмотря на то, что это является полезной тенденцией, на фоне этого порождаются и искажённые взгляды.

Тремя наиболее распространенными расстройствами пищевого поведения являются анорексия, булимия и компульсивное переедание [2].

Анорексия – это расстройство, при котором человек испытывает интенсивный страх набора веса и вводит жесткие пищевые ограничения, приводящие к заметно сниженной массе тела. Также при этом заболевании может наблюдаться нарушение восприятия размера и формы тела: даже при объективно низком ИМТ человек, например, боится ожирения и считает себя недостаточно худым или худой.

Булимия – это психическое расстройство, при котором происходят систематические эпизоды переедания с ощущением утраты контроля и последующим неадекватным компенсаторным поведением (очищение, прием мочегонных и слабительных, отработки съеденного, чрезмерные физические нагрузки и т. п.). При НБ форма и вес тела также значительно влияют на самооценку человека.

Компульсивное переедание (ПОП) – это повторяющие эпизоды бесконтрольного приема пищи, которые чаще всего возникают, как реакция на стресс. Во время переедания ощущается потеря контроля над пищевым поведением, т. е. человек чувствует себя неспособным ограничить количество еды, её разновидность – и за короткий промежуток времени может съесть значительно больше обычного. ПОП, как и другие пищевые расстройства, сопровождается сильными эмоциональными переживаниями.

Многие люди путают правильное питание с неправильным, это и является причиной для возникновения у людей РПП. Некоторые считают, что подсчёт калорий и соблюдение БЖУ это и есть правильное питание, но это совершенно не так. Человек, наоборот, загонят себя в рамки, и ограничивает для достижения определённого результата.

Также большинство людей садятся на жёсткие диеты, состоящие из одних овощей в маленьких количествах, считая это правильным питанием. Диеты имеют свойство привлекать людей тем, что это является одним из простых способов для достижения быстрого результата. При этом люди считают, что те килограммы, которые они потеряли никогда не вернуться. Это является также ошибочным мнением для того, чтобы подтвердить это приведём в пример одно из исследований учёных.

В 1944 году проводился миннесотский «голодный» эксперимент. Это самый наглядный примеров того, что происходит с человеком, когда он пытается ограничивать себя в пище, и того, как организм реагирует на это [3].

На протяжении 20 месяцев специалисты изучали 36 здоровых молодых людей. Первый этап эксперимента длился 3 месяца, в этот период людей обследовали, измеряли их параметры, оценивали работу организма и определяли их модели пищевого поведения.

Второй этап длился 6 месяцев. Привычная норма рациона была уменьшена вдвое и составляла около 1500 ккал в день. Первое время у участников активно снижался вес, но это длилось не долго, вскоре этот процесс начал замедляться.

К завершению второго этапа у большинства мужчин отмечалась потеря в весе около 25% от их изначальной массы. У участников значительно выросло беспокойство пищей. На фоне этих непрерывных мыслей о еде концентрация внимания на ежедневных делах становилась всё более сложной.

Участники эксперимента полностью съедали всё, без остатка, кто-то прятал еду, чтобы съесть позже. Случались и нарушения правил в виде переедания, после чего участники испытывали чувство вины и критиковали себя. Возросло употребление соли и специй, напитков и жевательной резинки.

Несмотря на то, что вначале эксперимента все участники по результатам обследования в первом этапе были здоровы, в процессе эксперимента они стали отмечать, что их эмоциональное состояние ухудшалось, повышался уровень тревожности, возникали частые вспышки гнева, апатия.

Данных второго этапа было достаточно для того, чтобы сделать вывод о том, эти люди стали более зацикленными и запасливыми по отношению к еде, также возникало искажённое мышление, снижение когнитивных функций и прочее.

Эксперимент подразумевал этап реабилитации, когда участникам постепенно повышали калорийность рациона. В течение года после окончания исследования они набрали вес до первоначальных показателей, некоторые даже больше. Но на восстановление психологического здоровья понадобилось больше.

В большинстве случаев, такие проблемы могу возникать в детском возрасте, особенно в переходном возрасте. Когда человек начинает меняться, причём он меняется не только внешне, но и внутренне, это такой возраст, когда психика ребёнка подвержена внешним воздействиям, особенно мнению окружающих. Ребёнок начинает сравнивать себя с другими, на фоне этого появляются комплексы, он начинает думать, что с ним что-то не так, что он отличается чем-то от других. И в этот момент важно объяснять ребёнку, что все развиваются и растут по-разному, что все изменения у каждого проходя по-разному. В случае, если такие вещи не прививать с более раннего возраста, то впоследствии это может вылиться в расстройство пищевого поведения, и впоследствии придётся прибегнуть к помощи специалистов. Это может отразиться не только на психологическом здоровье, но и на физическом.

Есть небезопасные методы похудения, такие как вызывания рвоты и принятие слабительных средств, такие вещи приводят к серьёзным физическим нарушениям в работе внутренних органов.

Прием послабляющих средств допустим. Но регулярное использование этих лекарств может грозить развитием лаксативной болезни. На медицинском языке называют привыкание к слабительным и последующую невозможность опорожнять кишечник уже без их приема [4].

По исследованиям московского городского психоневрологического центра, многократная рвота и диарея в результате злоупотребления слабительными средствами доводят человека до обезвоживания. Из организма стремительно уходит жидкость, впоследствии она вытягивает электролиты, к ним относят: калий, натрий, магний, кальций и другие важные для организма элементы, которые приводят к водно-электролитному дисбалансу [5].

Ряд болезней, к которым могут привести недостатки вышеперечисленных элементов:

1. пониженное кровяное давление;
2. тахикардия;
3. пульс слабого наполнения;
4. одышка;
5. аритмия;
6. анемия.

Итогом может стать сердечная недостаточность, нарушение работы почек, отеки на лице, нижних конечностях или увеличение лимфоузлов, также появляются сбои в работе мышц. Могут проявляться мышечные боли и судорожные подергивания, что становится последствием нарушения их сократительной способности. Также могут появляться головокружения, общая слабость, быстрая утомляемость, головные боли, тошнота, сонливость, гормональные сбои. Подобный перечень симптомов может привести не только к бесплодию у женщин, но и вплоть до летального исхода человека.

Для решения данной проблемы, необходимо с детства объяснять ребёнку о том, что каждый человек развивается по-разному и не нужно сравнивать себя с другими, это должно закладываться в возрасте 10-11 лет, перед наступлением переходного возраста, пока психика ребёнка только начинает формироваться, когда он начинает осознавать себя отдельной личностью. В случаях, когда у человека уже наблюдаются первые признаки РПП, необходимо сразу же обратиться к специалисту для предотвращения серьёзных последствий.

Таким образом, расстройство пищевого поведения является не просто психологическим заболеванием человека, когда он не контролирует нормы питания и искажённо воспринимает свою внешность, но это также может иметь и ряд физически негативных последствий в виде различных серьёзных заболеваний.

Список литературы

1. Официальный сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» роспотребнадзора// URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/rasstroistva-pishhevogo-povedeniya-cto-eto/ (дата обращения: 15.10.2023).
2. Вальхитова А.Р. Расстройство пищевого поведения. Причины возникновения, виды, симптомы, лечение// г. Казань// URL: https://www.b17.ru/article/rasstroistvo-pitaniya/ (дата обращения: 15.10.2023).
3. Сайт научно-популярного журнала #SEKTA// URL: https://sektascience.com/2020/11/rpp/ (дата обращения: 15.10.2023).
4. Степанов Ю.М., Власова О.Н., Стойкевич М.В. Негативные эффекты злоупотребления слабительными средствами во врачебной практике// Гастроентерологія. 2018. №3.// URL: https://cyberleninka.ru/article/n/negativnye-effekty-zloupotrebleniya-slabitelnymi-sredstvamivo-vrachebnoy-praktike (дата обращения: 15.10.2023).
5. Официальный сайт Московского Городского Психоневрологического Центра// URL: https://arbat25.ru/myi-lechim/rasstrojstva-pishhevogo-povedeniya/i-snova-o-bulimii-strashnyie-posledstviya-rasstrojstva (дата обращения: 15.10.2023).

УДК 637.1:61

ВРЕД И ПОЛЬЗА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ СОДЕРЖАЩИХ ЛАКТОЗУ.

Скудин Илья Александрович, 2 курс, Институт экологической и пищевой биотехнии
Подковырова Татьяна Александровна - научный руководитель старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье приведён анализ продуктов, содержащих лактозу их вред и польза для организма человека.

Ключевые слова: лактоза, диета, здоровье, аллергия

Актуальность статьи обусловлена существующими проблемами, связанными с пищеварением и здоровьем, например, лактозной непереносимостью. У многих людей имеется недостаток фермента лактазы, который отвечает за расщепление лактозы. При таком состоянии организма, употребление продуктов, содержащих лактозу, может вызывать неприятные симптомы, такие как вздутие живота, газы, диарея и дискомфорт.

Лактоза – углевод группы дисахаридов, который содержится в молоке и молочных продуктах. Неофициальное название этого вещества – "молочный сахар". Польза и влияние лактозы на организм трудно переоценить. Она нормализует кальциевый обмен, укрепляет иммунитет, снижает риск развития онкологических заболеваний, ускоряет метаболизм, стимулирует работу нервной системы, является профилактикой катаракты, обладает заживляющим эффектом, снижает вероятность кардиологических болезней, полезна для больных диабетом, стабилизирует работу кишечника и способствует лучшему усвоению аскорбиновой кислоты.

Лактоза содержится в различных молочных продуктах, таких как молоко, кисломолочные продукты, творог, йогурт, мороженое, сливочное масло, сыр и другие. Также она часто используется в качестве подсластителя в различных продуктах питания и лекарственных препаратах.

Однако непереносимость лактозы может вызвать некоторые проблемы. Это явление связано с недостаточным выработкой фермента лактазы, который расщепляет лактозу на составляющие ее компоненты. При непереносимости лактозы могут возникать вздутие живота, нарушение стула, метеоризм, тошнота, рвота. В таком случае рекомендуется исключить или ограничить употребление молочных продуктов, а также обратить внимание на другие источники кальция и заменить коровье молоко на альтернативные варианты, такие как соевое или миндальное.[1]

Таким образом, лактоза является полезным и важным компонентом в питании, но каждый человек должен учитывать свою индивидуальную переносимость и в случае необходимости адаптировать свою диету для достижения наилучшего состояния здоровья.

Список продуктов, разрешенных при лактазной недостаточности, включает в себя следующее: Яйца, сырая рыба, напитки из сои, растительное масло, свиное сало, все без исключения фрукты и овощи, орехи, чай и кофе, мед, сахар и сахарин, бобовые культуры, хлеб без молочной сыворотки, макаронные изделия без пищевых добавок

Аллергия на лактозу.

В настоящее время существует распространенное заблуждение о том, что лактазная недостаточность и аллергия на молоко являются одним и тем же. Однако это утверждение далеко от истины, поскольку аллергия представляет собой аномальную реакцию иммунной системы на продукты с содержанием специфических компонентов.

Симптомы аллергической реакции и лактазной недостаточности также различаются. К первым признакам аллергии относятся: затрудненное дыхание с присвистом, сильная сыпь по всему телу, заметная припухлость губ, отек горла, воспаление слизистой носа, насморк, раздражение глаз,тошнота, рвота[6]

Людям, у которых диагностирована лактазная недостаточность, совсем не обязательно полностью исключать молоко и молочную продукцию из рациона. В

большинстве случаев достаточно сократить ежедневное потребление молочных продуктов до минимума. Совсем иначе обстоит дело с аллергиками – даже малая доза молочного вещества может вызвать у них аллергическую реакцию.[2]

Суточная норма употребления лактозы.

Польза и вред лактозы для организма в значительной мере зависят от ее концентрации. Избыток этого углевода так же опасен, как и его недостаток. Поэтому важно знать суточную дозу употребления этого вещества. В день человеку требуется не более 50-55 г лактозы. Недостаток лактозы у детей проявляется повышенной сонливостью, апатией и вялостью. У взрослых малое количество этого углевода в крови практически не проявляется, однако для уточнения необходима консультация с врачом.[5]

Избыточное содержание лактозы определяется по следующим признакам: Нарушение стула, интоксикация, аллергическая реакция, вздутие живота. В последнее время все большую популярность приобретают молочные диеты, основанные на молочной продукции, богатой белками, жирами, углеводами, микро- и макроэлементами. Особенно высока концентрация кальция в молочных продуктах. Кроме того, молочный сахар не приводит к активизации выработки инсулина, что значит, что его употребление не вызывает набора лишнего веса.[3]

Лактозная диета является разновидностью монодиеты, где акцент делается на одном продукте. Эффективность такой диеты заключается в более эффективном усвоении продуктов одной группы, что способствует похудению.

Противники диеты утверждают, что содержащиеся в молочных продуктах казоморфины являются своего рода "наркотиком", вызывающим привыкание. Однако это еще один миф, так как казоморфины расщепляются в желудочно-кишечном тракте, и зависимость может возникнуть только в случае попадания вещества в мозг.[4]

Споры о пользе и вреде лактозы ведутся уже давно, но пока что сторонников того, что этот углевод скорее полезен, чем вреден, гораздо больше, чем противников. Полезные свойства лактозы сложно переоценить: она рекомендуется для употребления как детям (после консультации педиатра), так и людям пожилого возраста, причем польза от нее значительно превосходит вред. Кроме того, она полезна диабетикам 1 и 2 типа, выступая своего рода заменителем сахара. Если еще несколько лет назад молоко считалось одним из самых полезных продуктов питания, то сегодня положение изменилось, и в первую очередь из-за присутствия лактозы в его составе. Польза и вред этого вещества уже давно исследованы учеными и диетологами, но споры по этому поводу все равно не утихают. Чтобы понять, следует ли отказываться от любимого продукта (и не только от него), следует разобраться со свойствами лактозы. Особое внимание на это должны обратить молодые родители и люди, испытывающие дискомфорт после употребления молочных изделий.

Список литературы.

1. Лавренова, Г.В. Лечение молоком / Г.В. Лавренова. - М.: Диалог, 1999.
2. Маус, С. Готовим без молока. Здоровое питание при непереносимости лактозы / С. Маус. - М.: Издательство «АСТ», 2013.
3. Поляков Ю.А. / Поляков, Козленок в молоке. - М.: АСТ, 2008.
4. Пономарева Т.М. Масло, сыр и все из молока / Пономарева Татьяна Михайловна. - М.: Феникс, 2000.
5. Данилова Л.Ф. Углеводы молока – Л: МСХ СССР, 1979
6. Барановский А.Ю. Диетология. 5-е изд.. — СПб.: Питер, 2017

УДК 378:159.923

PROBLEMS OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS AT UNIVERSITY
ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ

Snopko Darya Maksimovna, Stepanova Milana Tarasovna, 2-nd year students, Economics and Management Faculty
Снопко Дарья Максимовна, Степанова Милана Тарасовна, 2 курс, факультет экономики и управления
Kuzmina Valentina Vasilyevna – Scientific Supervisor, Senior lecturer
Кузьмина Валентина Васильевна — научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

The purpose of the work is to consider the main problems that prevent first–year students from quickly adapting to the educational process at the university.

The object of the study: first-year students studying at the university.

Subject of research: problems of adaptation of university freshmen.

Leaving schools, their hometown and just the place of their usual stay, many applicants, students, experience a stressful situation. The reason for stress is the departure from the usual order of life into the unknown.

The problem of adaptation in the first year, especially in the first semester, is perhaps the most important one. Yesterday's students, having barely crossed the threshold of the university, find themselves in new conditions. This is a new learning system, a new teaching methodology, a new system of relationships in the group and with teachers, new living conditions. It is in the first year that entry into a new, not yet formed team takes place, new skills and abilities are formed to rationally organize their educational activities, their way of life and leisure, independent work skills, a system of values and priorities is built, professionally significant personality qualities are brought up. [1]

In psychology, social adaptation is understood, firstly, as a constant process of active adaptation of an individual to the conditions of the social environment, and secondly, as the result of this process.

In other words, "adaptive ability refers to a person's ability to adapt to various environmental requirements (both social and physical) without feeling internal discomfort and without conflict with the environment" [2].

Students of higher educational institutions are allocated to a special social category of the population, which is due not so much to age as to the peculiarities of working conditions, everyday life and recreation [3]. The adaptation of students to study at a university is due to a change in the educational system, the socio-psychological environment and may be accompanied by a strain of adaptation mechanisms.

The learning process itself in a modern university has a number of features related to psychological, pedagogical, social and economic problems. Still, in our opinion, one of the most difficult and important is the problem of adapting students to the conditions of study at the university. It should be noted that very often the process of socio-psychological adaptation of first-year students proceeds spontaneously. [4]

The adaptation of first-year students at the university is one of the most urgent and difficult problems faced by many students. After all, the transition from school to university is not only new knowledge and opportunities, but also a huge number of changes in everyone's life. A new learning environment, a different class schedule, a large number of new faces - all this can cause stress and uncertainty for first-year students. It is obvious that the adaptation process takes place throughout the entire period of a student's studies at the university, but the most significant is the first year. [5]

The first year of study at the university is a key moment for the formation of a student's future career and professional development. However, many people face difficulties adapting to the new educational process. The unusual daily routine, large amounts of material, the need for independent work - all this requires freshmen to adapt and find their place in a new environment. In this article, we will look at the main problems that first-year students face when adapting to university.

The adaptation of first-year students at the university is a complex process, fraught with a number of problems. It is important to recognize and understand these issues in order to help students successfully adapt to their new life and learning environment. In this subsection, we will look at the main problems that first-year students face when adapting to university.

The first problem is a feeling of insecurity and inferiority. Freshmen may feel lost and insecure due to the new environment, high demands and a large amount of educational information. They may feel fear of failure or inability to meet the expectations of teachers and their parents.

The second problem is the lack of organizational skills. Many first-year students do not know how to properly plan their time, assign tasks and monitor the performance of work. This can lead to stress and information overload.

The third problem is social isolation. Freshmen may feel alienated from their classmates and seniors due to differences in age, interests, and preferences. This can lead to feelings of loneliness and inferiority.

The fourth problem is the lack of adaptation to new educational methods and requirements. Universities usually use different teaching methods than schools, which can cause difficulties for first-year students when adapting to the new education system.

The fifth problem is financial difficulties. Many first-year students face financial difficulties, as they need to pay for study materials, dorm accommodation or rent, as well as meals and other expenses.

The sixth problem is stress and depression. University adaptation can cause stress for first-year students due to information overload, success pressure, competitive environment and other factors. This can lead to depression and other psychological problems. Anxiety levels may also increase and there is a risk of overexertion.

The seventh problem is low motivation. Some first-year students may lose interest in studying due to lack of a clear goal or dissatisfaction with their chosen field of study. This can lead to a decrease in academic performance and a possible lack of desire to continue studying at a university.

The eighth problem is insufficient preparation. Some first-year students may experience difficulties due to insufficient preparation in the subjects they studied at school. This can become an obstacle to successful adaptation and academic growth at the university. [6]

Many educational organizations are constantly searching for new approaches and technologies to the organization of a mentoring system, programs are developed and implemented annually that allow first-year students to form the necessary amount of knowledge and practical skills for [7]:

- involvement in the work and cultural life of an educational organization;
- increasing psychological self-confidence;
- development of personal, creative and pedagogical potentials;
- qualitative growth of academic performance, etc.

It is possible to recommend the development and implementation of trainings for the implementation of adaptation programs, which will include blocks aimed at a successful process of adaptation to the situation [8].

In conclusion, it is worth saying that the adaptation of first-year students at the university is accompanied by a number of difficulties that must be taken into account and helped students overcome. Understanding these issues will help create the conditions for successful adaptation and improvement of student academic performance.

Список литературы
1. Асмыкович, И. К. Роль куратора группы в адаптации студентов первого курса / И. К. Асмыкович, Е. В. Калиновская, Е. В. Терешко // Высшее техническое образование. – 2019. – Т. 3, № 2. – С. 52-58. – EDN XRIPPD.
2. Разумовская Е. Социализация студенческой молодежи // Учитель. - 2005. -№2. - С.11-12.
3. Агаджанян Н.А., Миннибаев Т.Ш., Северин А.Е. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария. 2005. №3. С. 48–52.
4. Карасева, С. Н. Проблема адаптации первокурсников вузов к учебному процессу / С. Н. Карасева // Современные проблемы науки и образования. – 2005. – № 2. – С. 21. – EDN IJFZHF.
5. Балакишиева, А. Н. Проблема адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде вуза / А. Н. Балакишиева // Арктические исследования: от экстенсивного освоения к комплексному развитию : Материалы II международной научно-практической конференции, Архангельск, 11–14 ноября 2020 года. – Архангельск: Издательский центр А3+, 2020. – С. 35-40. – EDN BZNOKZ.
6. Романова, Е. В. Проблемы адаптации студентов-первокурсников к учебной деятельности в вузе и пути их преодоления / Е. В. Романова, Е. М. Макешина // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : Материалы международной научно-практической конференции, Тула, 10–11 октября 2019 года / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2019. – С. 137-141. – EDN QOBSTX.
7. Настольная книга Наставничество: эффективная форма обучения: информационно-методические материалы / авт. сост. Л.Н. Нугуманова, Т.В. Яковенко. – 2-е издание, доп., перераб. – Казань: ИРО РТ, 2020. – 51 с.
8. Проблемы социально-психологической адаптации иностранных студентов в российском вузе / А. К. Тхакушинов, Ф. Г. Ловпаче, Б. К. Пафифова, Ю. Н. Триль // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2020. – № 3(46). – С. 126-134. – DOI 10.24411/2078-1024-2020-13015. – EDN JFQQOO.

УДК 796:612.825.8

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF A PERSON
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Snopko Darya Maksimovna, Stepanova Milana Tarasovna ,2-nd year students, Economics and Management Faculty
Снопко Дарья Максимовна, Степанова Милана Тарасовна, 2 курс, факультет экономики и управления
Kuzmina Valentina Vasilyevna – Scientific Supervisor, Senior lecturer
Кузьмина Валентина Васильевна — научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

Before considering the relationship, we would like to define two types of activities.

Activity is the active interaction of a person with the environment, so that she achieves a consciously set goal, which arose as a result of the manifestation of her specific needs

Human activity can be divided into two categories - physical and mental:

1. Physical activity is a philosophy of human life, which is aimed at strengthening health, at its development of psychophysical abilities. This is an activity that includes values and knowledge

that improve a person's physical and intellectual abilities, as well as contribute to strengthening physical activity and forming a healthy lifestyle. activities related to specific subject actions.

Physical work (muscle work) can be divided by its nature into two types - static and dynamic.

With static work, metabolism increases, the consumption of energy resources increases, but by a lesser measure than with dynamic work. A feature of this type of work is its pronounced tiring effect, which is predetermined by long-term muscle contraction and tension, lack of conditions for blood circulation, resulting in the accumulation of final and intermediate metabolic products. This leads to the development of fatigue very quickly.

Dynamic work involves moving parts of the body or the whole body in space. As a result, the energy that is spent with such work turns into mechanical and thermal energy. Dynamic muscle contractions are intermittent, which contributes to a full blood supply and oxygen metabolism, and this, in turn, leads to less fatigue [1].

2. Mental activity is associated with mental processes during which a person plans his actions using insults and language symbols. This is the activity of the higher department of the central nervous system, which implies the interaction of the sensory, neural and operational fields of the cerebral cortex. These fields are responsible for the functioning of auditory receptors, speech, movements, vision, and many other functions that are necessary for normal human existence [2].

One of the conditions for the formation of mental activity mechanisms is motor activity.

By itself, motor activity is the necessary conditions for a person's natural need to maintain the functional state of the body and all its systems. Motor activity creates physical activity that contributes to the restructuring of various body functions and, thereby, affects mental activity.

Physical activity is an integral part of physical education. A well-chosen mode of motor activity has a positive effect on mental processes and forms mental resistance to intense intellectual activity [3].

For a long time, research has been conducted in the field of physiology and neurology on the effects of sports and physical activity on brain activity. And now it can be unequivocally stated that such a connection exists and it is very strong. A person's ability to learn new information is directly related to his physical activity as a positive interdependence.

Research shows that physical education contributes to the improvement of the senses, especially musculoskeletal sensitivity, visual and auditory perceptions. As a result of these activities, the ability to observe increases, it becomes more focused and systematic. Physical exercises promote the development of memory and attention. An athlete has the ability to focus on the main thing, quickly and in a timely manner switch to important and essential aspects of the work performed, distract from the secondary [4].

Systematic physical education plays a significant role in improving mental performance. Mastering modern educational programs is associated with significant neuropsychiatric stress. A high level of physical fitness is one of the important factors that ensure the stability of mental performance throughout the school year.

It has been established that in the system "body condition – optimal physical activity – mental performance" the last link is directly dependent on the first two. At the same time, the restoration of working capacity occurs much faster and more effectively if mental activity alternates with physical activity.

The analysis of the results of numerous studies shows that with equal professional training, the subjects who had a higher level of versatile physical fitness were distinguished by stability of mental activity. It was revealed that endurance is of the greatest importance among all the qualitative features of motor activity for maintaining the stability of mental performance.

The productivity of mental activity depends on the time of day when the work is carried out. In the morning, especially immediately after getting up, the productivity of mental activity is the lowest. Optimal physical activity, applied immediately after morning rise, helps to increase mental performance to the level of daytime indicators. Physical exercises performed during the day have a relatively lesser positive effect, however, it is greatest in the case of fatigue from mental work [5].

For example, children who are highly developed physically are comparatively better at learning educational material at school, and also subsequently use this material. Physical activity activates the work of the whole body, which has a positive effect, including on the mental abilities of children. Also, with the help of physical exercises, a specialized protein is created in the body, which is responsible for the production of new neurons and the creation of active connections between them. This fact has an exceptionally beneficial effect on a person's mental abilities. With this, a person can learn with greater efficiency, it is easier to perceive, process and use information [6].

It is also impossible not to note separately the most important influence of a person's physical activity on his nervous system. So, a person loses a large number of neurons every day. But at the same time, it also creates new ones. With age, due to the negative dynamics of metabolism, a person restores nerve cells worse and worse. Physical activity of a person allows him to slow down the aging process, including preserving a larger number of neurons than without this activity. That is why it is important to maintain physical activity throughout life [7].

Let's consider the impact of specific physical activity practices on the human body and its mental activity.

For example, with the help of gymnastics, human blood production and circulation processes are improved. In this regard, blood flows better to the brain and mental activity improves [8].

Regular walks have a very good effect on the human body. With their help, the brain instantly receives a rush of fresh oxygen. The peculiarity of walking is that during this process the brain receives an instant positive effect. This is why there are quite frequent stories about sudden insights or new ideas during walks.

With the help of swimming, the development of all human muscle groups takes place. In addition, regular swimming exercises have a positive effect on the human respiratory system, which, in turn, has a beneficial effect on human mental activity through better oxygen supply to the brain. Respiratory gymnastics works in a similar way [9].

Among other physical activities, it is necessary to highlight sports games. These include football, volleyball, baseball, tennis, and basketball. They have a particularly positive effect on a person, because during physical activity of this kind, not only muscles work, but also the brain itself. In addition, these sports develop empathy, a competitive spirit, the ability to work in a team, the ability to empathize and support friends. Emotional involvement in the game makes it especially effective for training the body. Also, sports games have a positive effect on the development of reaction and attentiveness.

Dancing has a similar effect on the human body. This type of physical activity often requires a person to be emotionally involved in the process, which forces the brain to take an active part in it and develop human cognitive abilities [10].

Thus, sport improves logic and attention, long-term memory, the ability to solve unfamiliar tasks and problems, the ability to perceive and remember new information. Even small but regular physical activities lead to harmonious development. Our performance and endurance depend on them. Thus, it is safe to say that physical activity directly affects a person's mental abilities. Moreover, this dependence persists throughout life and even becomes more important with its course.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 2019. - №1. - С. 22-26.
3. Бернштейн, Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 2019. - 255 с.

4. Гурфинкель, В.С. Физиология человека: в 11 т. - М.: Просвещение, 1975-1985. Т-11: О связи между восприятием положения звеньев тела и движением / В.С. Гурфинкель, Е. Е. Дебрева, Ю.С. Левик. - 2023. - С. 7-11.
5. Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. - М.: Физкультура и спорт, - 2021. - 354 с.
6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Retorika, 2020
7. Ермакова Е.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №10-1.
8. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 2018. - 654 с.
9. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. - 2022. - №12 (70).
10. Мануков С. Бегом за интеллектом / С. Мануков // Ассоциация СибАкадемИнновация. – 2020.

УДК 81’33

ЯЗЫКОВЫЕ СРЕДСТВА СОЗДАНИЯ МЕДИАОБРАЗА ГОСУДАРСТВА В АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СМИ

Солнцев Иван Игоревич, 1 курс
Онал Инна Олеговна, научный руководитель, доцент
Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

В настоящее время СМИ формируют наше представление о реальности в ее политическом, социальном, культурном и других аспектах [1]; они выступают в качестве активного субъекта общественно-политической жизни, создавая определенные образы объектов и явлений (образ политика, публичного деятеля, региона, страны, государства и т.п.). Тема формирования медиаобраза в целом (и медиаобраза государства в частности) активно разрабатывается в различных отраслях современной науки. Цель данного исследования – выявление основных языковых средств репрезентации образа государства в англоязычном медийном дискурсе. В качестве материала были использованы тексты различных британских и американских электронных средств массовой информации: *The Economist, The Financial Times, The Guardian, The New York Times, Newsweek* и нек. др.

Под медиаобразом понимается «структурный визуально-эмоциональный компонент виртуальной реальности, представляющий собой медийную модель объективного бытия, запечатленную в информационных носителях и общественном сознании» [4]. Опираясь на данное определение, можно заключить, что медиаобраз государства – это фрагментарная модель государства, создаваемая в текстах профессиональных журналистов, отражающих их мировоззрение, ценностные ориентации, политические предпочтения и т.д.

По мнению В.А. Колосова и др., образ государства в массмедийном дискурсе имеет две составляющие — количественную и качественную [3]. Количественная составляющая связана с частотой упоминания страны в потоке сообщений. Качественная составляющая характеризуется насыщенностью информационного потока, тематикой сообщений, их тональностью (нейтральной, позитивной или негативной), а также очередностью подачи информации. Например, если сравнить частоту упоминания различных стран на сайте издания *The Guardian* поиском по хэштегу, мы получим следующие результаты (Рис.1.) Это означает, что количественная составляющая медиаобраза России и Израиля в британских СМИ в текущий период времени выражена значительно ярче, чем аналогичные составляющие медиаобразов Украины и Венесуэлы.

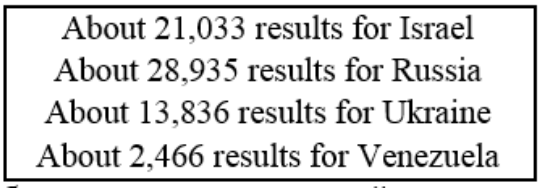


Рис. 1. Частота упоминаний о государствах на сайте www.theguardian.com/international

Следует отметить, что образ государства, который создается в сознании человека на основе медиатекстов, не может быть полноценным из-за отсутствия непосредственного нахождения в той или иной среде. Медиаобраз можно направленно формировать, уточнять или изменять. Для создания образа используются как средства прямой номинации, так и различные средства выразительности: метафоры, приемы сравнения, гипербола, литота, ирония.

Рассмотрим данные способы на примерах:

I. Репрезентация медиаобраза страны с использованием средств прямой номинации.

(1) Australians are the wealthiest people in the world with a typical net worth of almost $US274,000 in 2021, just ahead of Belgium, New Zealand and Hong Kong. Австралийцы — самые богатые люди в мире с типичным собственным капиталом почти в 274 000 долларов США в 2021 году, опережая Бельгию, Новую Зеландию и Гонконг.

В данном примере Австралия характеризуется как страна, имеющая одну из крупнейших экономик. Чтобы у читателя не возникало сомнений в правдивости данных, приводятся числовые данные, ниже в тексте дается ссылка на авторитетный источник (ежегодный отчет Credit Suisse о мировом благосостоянии). Сообщение обладает позитивной тональностью и призвано создать образ Австралии как экономически благополучной страны.

(2) The investment has reshaped the world economy and helped power decades of growth ***in China that has raised living standards across the country and created pockets of extraordinary wealth.*** Инвестиции изменили мировую экономику и способствовали десятилетиям роста в Китае, который повысил уровень жизни по всей стране и создал очаги необычайного богатства.

Положительный образ Китая также создается средствами прямой номинации: автор статьи утверждает, что за счет инвестиций Китаю удалось повысить уровень жизни своих граждан. При этом описание становится более ярким за счет используемых средств выразительности: метафоры и эпитета («Китай создал очаги невероятного богатства»).

II. Репрезентация медиаобраза страны с использованием средств выразительности.

1. Метафоры

Довольно часто для создания образа страны или региона используются метафоры. Это связано с тем, что данное средство выразительности обладает мощным манипулятивным потенциалом. Метафоры активно используются в медийном дискурсе, чтобы сформировать у реципиента определенные стереотипы. В приведенном примере отношения между странами (Индией, Америкой и Россией) описываются, как отношения между людьми: «Индия не доверяет Западу и испытывает привязанность к России». Стоит отметить, что репрезентация государств с помощью антропоморфной метафоры (т.е. метафоры, сферой-источником которой является человек), является довольно частым явлением:

(3) *India is an American* ***strategic partner*** *that* ***mistrusts*** *the West, is unlikely ever to enter a formal alliance with America and* ***is attached to*** *Russia, which supplies it with arms.*

В следующем предложении метафоры используются для описания действий, предпринимаемых Турцией, которая «балансирует» между США и Россией в «дипломатической головоломке». Яркие образы, создаваемые метафорическими выражениями, создают нейтральный образ Турции, которая стремится улучшить взаимоотношения с США, одновременно сохраняя и укрепляя деловые связи с Россией:

(4) Turkey ***walks tightrope*** *between US and Russia* ***in diplomacy puzzle.***

2. Эпитеты

Эпитеты помогают сделать описания предметов и явлений более красочными, передать их особенности и выразить отношение автора к ним. Например, Либерия и Сьерра-Лионе с помощью эпитетов *poor, troubled* и *ropy* (*informal British* ‘of poor quality’) описываются как «бедные проблемные» страны с «второсортной» демократией, что придает высказыванию негативный оттенок и вызывает эмоциональный отклик у читателя:

(5) Liberia and Sierra Leone where another bloody civil war ended in 2002, are ***poor troubled*** *countries with* ***ropy*** *democracies.* Либерия и Сьерра-Леоне, где в 2002 году закончилась еще одна кровавая гражданская война, являются бедными странами с второсортной (низкого качества) демократией.

3. Сравнение

Сравнения – относительно редко используемое средство репрезентации образа государства в СМИ, поскольку журналисты отдают предпочтение скрытому сравнению, т.е. метафоре. В следующем примере утверждается, что США ведут себя «как хулиганы» и противостоят самой идее «капитализма» и «конкуренции», на которых была основана страна.

In targeting Chinese tech companies and apps, ***the U.S. is behaving like a bully*** *and against the very idea of "capitalism" and "competition" on which the country was founded.*

4) Ирония.

Среди языковых средств, способных передавать оценку, особое место занимает ирония. Ирония основана на одновременной реализации противоположных значений: словарного и контекстуального, подразумевая под собой либо завуалированную под похвалу насмешку, либо осуждение, причем эта оценка всегда преувеличена. Чаще всего слово или выражение, которое изначально несет в себе положительное значение, в ироническом контексте приобретает негативную коннотацию. Так, например, автор одной из статей иронизирует над словами пресс-секретаря российского президента о том, что российская демократия превосходит многие другие.

Kremlin: Russia’s democracy is ‘the best’ in the world. Stop laughing at the back. Кремль: Российская демократия – «лучшая» в мире. И хватит смеяться за спиной.

Нередко в одном фрагменте медиатекста задействуются сразу несколько языковых средств, формирующих образ государства, например, в следующем отрывке можно обнаружить метафоры, представляющие Америку и Китай как соперников, эпитет для описания Китая, придающий негативный оттенок его образу, а также средства прямой номинации:

America makes no bones *about wanting to stop* ***China*** *its* ***autocratic*** *rival for geopolitical supremacy, from getting hold of advanced technology.*

Итак, для формирования медиаобраза государства (страны) в медийном дискурсе задействуются два основных способа:

1) прямая номинация, подразумевающая выражение автором текста своего мнения, основанного на фактах или собственных умозаключениях; и

2) использование средств выразительности: метафор, эпитетов, сравнений, иронии и др.; среди которых наиболее действенным способом создания образа государства является метафора.

Список литературы

1. Гальперин И.Р. Очерки по стилистике английского языка: Опыт систематизации выразительных средств. — М.: Либроком, 2012.

2. Добросклонская Т. Г. Медиалингвистика: системный подход к изучению языка СМИ. — М.: 2008. — 264 с.

3. Колосов В.А., Тикунов В.С., Заяц Д.В. Мир в зеркале средств массовой информации: использование анаморфоз в политико-географическом анализе // Вестн. Моск. ун-та. — Сер. 5. Геогр. 2000. № 2. — С. 15–22.

4. Реснянская Л.Л. Общероссийские газетные издания // Система средств массовой информации России. М., 2001.

В ЧЁМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ОБУЧЕНИЕМ И ОБРАЗОВАНИЕМ

Солонина Анастасия Алексеевна, 1 курс, факультет машиностроения
Кузнецова Майя Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Сибирский федеральный университет

Я, как выпускница школы и в данный момент студентка университета, уже много лет обучаюсь и, непосредственно, получаю образование. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что означают эти два понятия: обучение и образование? И, главное, в чем отличие этих взаимосвязанных и многогранных терминов? Постараемся разобраться в этом и сделать выводы.

Проблемы системы образования в современных условиях, изменения самих понятий «образование» и «обучение» в условиях развития новых методик и форм, используемых в процессе обучения, широко обсуждаются учеными и педагогами[1-8].

Обучение - это процесс получения знаний, навыков, опыта или практического обучения, который способствует развитию личности, повышению квалификации и усвоению новой информации. «В первую очередь обучение — это часть образовательного процесса наравне с воспитанием. Но если воспитание связано с социальными нормами и ценностями, то обучение подразумевает передачу знаний и развитие навыков. Его эффективность зависит от того, насколько грамотно и интересно преподаватель излагает материал, и от способностей и желания ученика воспринимать новую информацию.»[9] «Обучение – деятельность, при осуществлении которой происходит передача знаний от одной стороны к другой» [10]. Обучение может происходить в формальных учебных заведениях, таких как школы, институты, университеты, а также в неформальных образовательных программах, онлайн-курсах, самообразовании и т.д.

Целью обучения является улучшение знаний и навыков человека, а также развитие его интеллекта, профессиональных способностей и социальной адаптации. Обучение помогает людям освоить новую информацию, лучше понимать мир вокруг себя и успешно справляться с задачами и вызовами, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Образование - это систематический процесс усвоения знаний, навыков, ценностей и культурных аспектов, который осуществляется как обучение в различных учебных заведениях: школах, колледжах, университетах и др. Также используются различные современные информационные источники. «Важная часть образовательного процесса— это воспитание. Человек усваивает не только знания, но и представления об этических ценностях и социальных нормах. Во многом поэтому мы получаем образование, начиная с раннего детства: это один из факторов, который формирует нашу личность. А еще благодаря системности и четкой структуре сферы образования мы все перенимаем схожие ценности и знания — они становятся базой нашего дальнейшего развития. В более узком смысле даже области» [9].

Основной целью образования является развитие личности, формирование умственных способностей, профессиональные навыки, социальные компетенции и мировоззрения учащихся. Образование играет важную роль в формировании общества, продвижении науки и технологий, повышении культурного уровня и экономического развития. Оно помогает людям расширить кругозор, развивать свои способности, адаптироваться к меняющемуся окружающему миру и повышать свой интеллектуальный и профессиональный уровень. Образование также подразумевает формальное подтверждение приобретенных нами знаний и навыков на разных уровнях жизни. После окончания школы и университета мы получаем

аттестат и диплом соответственно. Это есть официальные документы, которые свидетельствуют о наших достижениях и соответствия определенным образовательным стандартам. Однако у такого подтверждения есть явный минус – оно не всегда отражает реальные знания человека, иногда оценки могут быть субъективны.

В чём же разница этих двух терминов?

«Мы можем учиться чему-то и вне системы образования»[9]. Однако есть один важный момент: при самостоятельном обучении человек получает только те знания, которые ему предоставляются курсами, различными онлайн-программами. В то же время в системе образования часть информации усваивается неосознанно. Например, через неформальное общение или наблюдение за действиями наших сверстников. «Иначе говоря, система образования дает среду, в которую мы не всегда можем попасть другим способом» [9].

В современном мире непрерывное образование становится все более важным. Быстрые технологические достижения и глобальные социальные изменения требуют от людей постоянного обновления знаний и навыков. Возможности для непрерывного образования предоставляют курсы повышения квалификации, онлайн-обучение и различные образовательные программы в течение всей жизни.

Мне, как будущему выпускнику высшего учебного заведения, специалисту в определенной и достаточно узкой сфере деятельности, важно в процессе обучения получить не только профессиональные знания и навыки, но и развить в себе способности к развитию и самообразованию, способному нестандартно решать сложные профессиональные задачи в постоянно изменяющемся мире, возможно, как лидеру коллектива. То есть, «стать человеком, который должен обладать еще определенными свойствами личности, качествами характера, которые позволяют ему преодолевать препятствия, переносить неприятности, находить решения в неопределенных ситуациях, подниматься после падений и т.п.» [10].

Важную роль в процессе формирования таких свойств личности, на мой взгляд, играет возможность выбора индивидуального пути обучения, дифференцированного подхода, который выражается в разработке заданий, проектов и т.д., рассчитанных на разный уровень базовой подготовки обучающихся, их индивидуальные особенности. Не секрет, что студенты вузов из разных регионов, студенты из крупных городов или из сельской местности, имеют различные возможности в материально-технической оснащенности учебных заведений и в подборе кадров педагогических коллективов. Дифференцированный подход к процессу обучения позволит учесть индивидуальные способности обучаемого. В этой связи возрастает роль учителя или преподавателя.

Итак, сделаем вывод о том, в чем же все-таки разница между образованием и обучением. «Если разделять эти два понятия, то слову «обучение» больше бы подошло определение учебной деятельности, как процесса: человек проходит обучение, находится в процессе обучения. Идёт процесс. Слову же «образование» больше подходит результат деятельности, которой был занят обучаемый»[12]. Обучение школьника в средней образовательной школе, студента в ВУЗе или в каком-либо другом образовательном учреждении это процесс «наполнения» обучающегося знаниями, навыками и умениями в различных сферах и областях жизни. В процессе обучения должно происходить развитие или трансформация личности, которые позволят стать «лидером, который способен сам преодолевать препятствия и вести за собой других» [11].. Образование – это система, которая позволяет обучать большое количество людей, «организация массового процесса общего и профессионального обучения в интересах государства, корпораций и, чуть-чуть, потребителей» [12]. Мне, в будущем выпускнику высшего учебного заведения, хотелось бы назвать себя образованным человеком, обладающим как профессиональными знаниями и навыками, так и обладающим широким кругозором, стремлением к самообразованию специалистом.

Список литературы
1. Петухова М.С., Черных С.И. Специфика воспроизводства знаний в цифровой экономике: социальный аспект. Профессиональное образование в современном мире. 2023;13(2):208-219.https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-2-2
2. . Барбашина Э.В., Гуляевская Н.В. Критическое мышление и его изучение как дисциплины в высших учебных заведениях. Профессиональное образование в современном мире. 2023;13(3):424-432. https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-3-2
3. Петров В.В. Экспорт образования как инструмент формирования «мягкой силы». Профессиональное образование в современном мире. 2023;13(3):459-466.https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-3-6
4. Черных С.И. Персональная образовательная среда в проблемном поле философии образования.Профессиональное образование в современном мире. 2022;12(1):11-19.https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-1-2
5. Борисенко И.Г., Докшанин С.Г. Применение методов системной инженерии в процессе преподавания начертательной геометрии.Профессиональное образование в современном мире. 2024;14(1):96-102. https://doi.org/10.20913/2618-7515-2024-1-11
6. Барбашина Э.В. Критическое мышление и его необходимость для системы высшего образования. Профессиональное образование в современном мире. 2022;12(1):20-28.https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-1-3
7. Черных С.И. К вопросу о новой архитектуре российского образовательного пространства. Профессиональное образование в современном мире. 2022;12(4):630-635.https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-4-2
8. Лернер, П. С. Обученность и образованность / П. С. Лернер // Народное образование. – 2011. – № 9(1412). – С. 195-202. – EDN OHKKXF
9. Теория и практика https://theoryandpractice.ru/ Обучение, образование и просвещение: в чем разница/ https://theoryandpractice.ru/posts/19669-obuchenie-obrazovanie-i-prosveshchenie-v-chem-raznitsa**:** Александра Смаракова
10. Черных С. И., Борисенко И. Г. Дистанционное обучение: от каталепсии к метаморфозису // Профессиональное образование в современном мире. 2021. Т. 11, № 2. С. 11–23. DOI: https://doi. org/10.20913/2618-7515-2021-2-2
11. https://theoryandpractice.ru/posts/19669-obuchenie-obrazovanie-i-prosveshchenie-v-chem-raznitsa
12. https://thedifference.ru/chem-otlichaetsya-obrazovanie-ot-obucheniya/#c_menu
13. Куда движется рынок образования и EdTech? Прогноз на 10–15 лет http://dz-online.ru/article/4806/

УДК 796.015: 616-092.19

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Сорокина Алёна Юрьевна 2 курс
Институт ветеринарной медицины и биотехнологий
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий аутогенной тренировки на эмоциональные проблемы человека.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, стресс, медитация, психология, студент, экзамен.

В современном мире стресс преследует человека повсюду. Стоит отметить, что проблема стресса стала волновать ученых еще в прошлом веке, но сегодня она достигла своего пика. У студентов слишком много дел, на них сбрасывается много сложной

информации. Появляется усталость, стресс, апатия, которые в скором времени могут привести к проблемам со здоровьем, выгоранию и социальной изоляции [1].

Стресс – это по своей сути еще один вид эмоционального состояния, это состояние характеризуется повышенной физической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. В современной жизни стрессы играют значительную роль, влияя на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Поэтому необходимо понимать важность проблемы предотвращения и коррекции стресса, опасного для эмоционального и физического состояния человека.

Спорт, сон, слёзы, переключение внимания, рационализация, медитация, молитва – арсенал методов психологической саморегуляции довольно широк.

Для поддержания внутреннего и внешнего здоровья очень важно научиться выходить из состояния зажатой пружины, а еще лучше – научиться контролировать свой ежедневный стресс и эмоции. Именно такая задача стоит перед аутогенными тренировками [2].

Основоположником аутогенной тренировки является немецкий врач и ученый психотерапевт Иоганн Шульц (1932).

Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта. Под влиянием занятий улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности. Можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации интеллектуальных ресурсов человека, отдыха, восстановления сил за короткое время.

Целительный эффект аутогенных тренировок достигается за счет активации работы парасимпатической вегетативной нервной системы, которая непосредственно задействована в восстановлении и отдыхе организма. В результате тренировок нейтрализуются последствия хронического стресса, в частности неврозы, заболевания психосоматического характера.

Нервная система взаимосвязана с мышечным тонусом, эмоциональным состоянием. Мышечная релаксация, нормализация дыхания позволяет влиять на состояние нервной системы, корректировать эмоциональное состояние. Расслабление мышц сопровождается чувством тяжести, а расширение сосудов – теплом. Следовательно, концентрация на таких ощущениях приводит к соответствующим изменениям в организме. Это работает подобно тому, как при воспоминании о еде наблюдается слюноотделение [3].

Ученые-психологи современности разделяют аутогенную тренировку на две части:

Первая часть включает 6 упражнений. Это «тяжесть», «тепло», «дыхание», «сердце», «солнечное сплетение», «прохлада лба». На данном этапе стоит задача научиться полностью расслабляться и релаксировать.

Вторая часть носит название аутогенная медитации. Научиться медитировать не так просто, обычно на этом этапе требуется активная помощь специалиста. Цель данного этапа – обретение способности контролировать психические функции и самостоятельно в собственной психике устранять нарушения. Так называемый высший курс состоит из 7 медитативных упражнений.

Проводить упражнения можно в нескольких позах. Специалисты рекомендуют следующие из них:

В состоянии лежа – человек лежит на спине, тело ровно вытянуто, руки согнуты в локтях параллельно телу ладонями вниз, колени, носки стоп развернуты наружу, глаза закрыты, мышцы максимально расслаблены;

Полулежа – принять такую позицию можно в кресле с подлокотниками и откидной спинкой, нужно максимально расслабиться, приблизив себя как к состоянию засыпания;

Сидя в позе кучера – позу можно принять на стуле и табуретке, ноги разведены в стороны, подбородок находится на груди, тело расслаблено, глаза закрыты.

Тренировки проводятся в помещении с комфортной температурой и звукоизоляцией. Изначально все действия контролируются личным тренером. В дальнейшем выполнять упражнения можно самостоятельно. [3]

Выход из состояния расслабления

Выход из состояния расслабления – еще один важный этап аутогенной тренировки. Специалист произносит фразу по типу «сейчас я возвращу тебя в нормальное состояние», после чего пациент поднимает руки, делает глубокий вдох, открывает глаза.

Чтобы самостоятельно выйти из аутогенного состояния стоит прислушаться к звукам окружающей среды, пошевелить пальцами, вдохнуть, открыть глаза. В норме выход сопровождается состояние спокойствия и расслабления.

Основные упражнения нормализуют работу нервной системы и внутренних органов (то есть работают преимущественно на уровне тела). Однако этим возможности аутогенной тренировки не ограничиваются: ее можно с успехом использовать для улучшения своего психического состояния (самонастройка), а также для выработки новых конструктивных привычек и черт характера (самовоспитание). Для этого используются специально подобранные самовнушения, так называемые «формулы цели».

При составлении формул цели рекомендуется придерживаться трех основных рекомендаций: 1) Формула цели должна быть краткой; 2) Формула цели должна иметь позитивную форму (без частицы «не»); 3) Формула должна подбираться индивидуально для конкретного человека [4].

Рассмотрим примеры тренировок:

1. Концентрация на спокойствии (избавление от лишних мыслей).

Формула: «Я (вдох) — совершенно спокоен (выдох)» (1 раз).

Формула спокойствия повторяется как в начале тренировки, так и в промежутках между основными упражнениями.

2. Упражнение для сердца (нормализация сердечного ритма).

Формула: «Сердце (вдох) — бьется спокойно (выдох) — и (вдох) — ровно (выдох) — спокойно (вдох) — и ровно (выдох)» (2 раза).

Не стоит слишком активно прислушиваться к биению сердца и тем более пытаться сознательно управлять его ритмом. Это может вызвать перенапряжение и болевые ощущения. В данном случае более уместна позиция расслабленного наблюдения.

Стресс – очень сложная форма психического состояние, которые часто встречается у студентов, особенно в период экзаменационной сессии.

Для студентов сессия является одним из структурных элементов обучения. Напряженный характер является ее специфической чертой. Наряду с воздействием социальных факторов, существенное влияние на работоспособность, активность студента и его психическое состояние оказывают и информационные параметры деятельности – содержание, объем экзаменационных билетов, темп предъявления вопросов. Другие характеристики – особенности сдачи экзамена, связанные с преобразованием и вспоминанием заученной информации, являются основной причиной развития стрессового состояния. В многочисленных исследованиях показано, что возникновению стресса способствуют чрезмерная субъективная сложность задания, высокая ответственность за результат деятельности, воздействие различного рода помех, а также дефицит информации или времени, избыточность информации и другие факторы. Одним из способов решения этой проблемы могут стать регулярные занятия аутогенной тренировкой [4].

Пример аутогенной тренировки для студентов перед экзаменом:

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле: «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен, я готов, я собран, я уверен в успехе!».

Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулак и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох [5].

Также не стоит забывать о противопоказаниях.

Для большинства людей аутогенная тренировка безопасна. Но ее с осторожностью применяют с тяжелыми психическими расстройствами, детям младшего возраста, при сахарном диабете, так как во время занятий снижается сахар в крови. Также стоит быть максимально осторожным пожилым людям с тяжелыми заболеваниями сердца и сосудов.

Если после упражнений наблюдается ухудшение психологического состояния стоит отказаться от занятий или проводить ее только под руководством опытного специалиста [5].

Таким образом, аутогенная тренировка - это один из лучших метод саморегуляции, он хорош еще и тем, что затрагивает как телесную, так и эмоциональную сферу. С его помощью можно расслабиться, снять стрессовое состояние или подготовить себя к таковому, снять агрессивность, улучшить сон, быстро отдохнуть за короткое время, избавиться от вредных привычек и многое другое.

Список литературы

1. Решетникова М.М. / Аутогенная тренировка: практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд. - Москва / Издательство Юрайт, 2023. — 238 с.
2. Лобзин В.С. / Аутогенная тренировка: практическое пособие / В.С. Лобзин, М.М. Решетников – Ленинград / Издательство Медицина, 1986. – 278 с.
3. Кожевникова О.В. / Техника самовнушения и саморегуляции: уч.пособие / О.В. Кожевникова – Ижевск / Издательство «Удмуртский университет», 2011. – 70 с.
4. Удалова Т.Ю. / Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки: уч.пособие / Т.Ю. Удалова – Омск / Издательство ОмГПУ, 2019. – 70 с.
5. Кермани К. / Аутогенная тренировка: уч.пособие / К. Кермани – Москва / Издательство Эксмо-пресс, 2002. – 448 с.

УДК 338.48-6:502/504

ECOLOGICAL TOURISM DEVELOPMENT ALL OVER THE WORLD
РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА ВО ВСЁМ МИРЕ

Stepanova Milana Tarasovna ,Khmeleva Polina Igorevna, 2-nd year students, Economics and Management Faculty
Степанова Милана Тарасовна, Хмелёва Полина Игоревна, 2 курс, факультет экономики и управления
Kuzmina Valentina Vasilyevna – Scientific Supervisor, Senior lecturer
Кузьмина Валентина Васильевна — научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

For the recent years a responsible tourism became quite popular among the people all over the world. Nowadays people are consuming organic foods, reducing the usage of pesticides, etc. Ecology became a trend. This trend extrapolated its effect to many aspects of our life. For instance, green tourism or eco-tourism is extremely popular line in recreational sphere. Many countries are introducing special policy of development for this sphere of our lives [1].

It is known from history that eco-tourism takes place since 1901. At that time, it had no special term, aim or adherents. Eco-tourism as a distinguished concept was created in 1965, but remained widely unknown until 1980s. That time eco-tourism was popularized by German and Swiss media. By the end of 1990s eco-tourism quadrupled the number of enthusiasts. The main reason of its unprecedented popularity was caused by disbalance in a «tourism-ecology» system [2].

Having studied the literature, tourism became one of the most popular global economic activities. The number of tourists increased rapidly from year to year. It led up to a harmful damage for ecology. At the same time, tourists had a craving for untouched, unviolated nature. At the cross of these paths eco-tourism got its development.

There are no strict principles of the eco-tourism. Nevertheless, the main features could be highlighted:

1. Eco-tourism is a travel into a nature. The main aim of the travel is an acquittance with the living nature.
2. A minimization of negative consequences of the ecological and cultural character.
3. A facilitation in the field of nature safety and local social and cultural sphere.
4. Ecological education and enlightenment.
5. Local citizens participation in the eco-tourism activity in order to stimulate their touristic and nature safety activities.
6. Economic efficiency and participation in the developments of the touristic regions.

Every of these features implies some concrete steps. For instance, in order to minimize ecological consequences, tourists should use eco-friendly vehicles, collect their litter, set their camps in special areas, as well as collect mushrooms or berries. With the aim of ecological education, tourists should get preliminary information about travelling area and its customs, participate in local environmental problem solving. They could also hire a special eco-guide. Some areas are providing this kind of service [3].

It is obvious that eco-tourism is a next level of the touristic evolution. Nowadays, it is more expensive than the common tourism. Due to this reason, eco-tourism is more popular among citizens of the developed countries.

Eco-tourism is the most widespread in Europe and in the USA. At the same time, the most popular eco-touristic destinations are poor African, Asian and South American countries. This correlation is being observed due to the fact that these countries have not been changed by technical progress yet.

In evaluations of World Tourism Organization, a part of eco-tourism out of common tourism is 10%. It means that eco-tourism is one of the most important and demanding directions of the travel industry. It is being improved and developed all over the world [4].

Some of the publicists suppose, that eco-tourism could be subdivided into 4 different kinds:

1. Biological tourism. It involves visiting separate territories with their own flora and fauna.
2. Natural tourism. It involves travelling in the animate nature, as well as inanimate nature. Natural tourism complements biological tourism as a thematic focus of recreation.
3. Adventure tourism. It involves travelling according to an unplanned scenario.
4. Agricultural tourism. It involves visiting farms, villages and other rural areas where vacationers lead a rural lifestyle, work on farms or agricultural lands.

Popular eco-tourism objects are unique natural landscapes, wildlife, exotic forests, blooming summer tundra, cultural, historical or ethnographic attractions.

At the same time, there is another view on eco-tourism. It suggests to consider eco-tourism not from the side of nature, but from the side of tourists. In particular, eco-tourism is being classified due to the travel method:

1. Bicycle or automobile tourism (including electric cars).
2. Aviation tourism (balloons or gliders).
3. Water tourism (sailboats, rafts, kayaks, canoes).
4. Walking or hiking tourism.
5. Equestrian tourism.
6. Ski tourism [5].

Mostly,planning their traveling, tourists have two aims – to relax in the nature and to gain some knowledge. Therefore, eco-tourism is also being subdivided into cognitive, scientific and recreational.

The eco-tourism depends on the contingent. Foreign tourists prefer to travel and live in comfortable conditions. They also like multi-day tours, which are including cultural and educational aspects.

Domestic tourists come to certain areas of their country in order to see sightseeing attractions and famous landscapes. Educational programs for them are being developed with focus on traditions, culture and nature diversity.

Local tourists prefer a day-trips or short tours. Travel agencies offer special educational programs for this type of tourists. These programs have an aim to arouse patriotic feelings and love for their homeland.

It is known that, eco-tourism has affected the world not only in the terms of small villages or regions, but also in the terms of the whole world.

The creation of special areas of outstanding natural beauty is one of the main eco-tourism developments. These areas are also known as reservations or national parks. Many countries are devoting huge budget for protection and development of these territories.

For instance, Canadian national parks and protected areas are taking up 3% of the territory with 36 special areas. These areas are providing an opportunity to meet a pure nature for the tourists and to get acquainted with its features and importance for the ecosystem. This is a significant part of the eco-tourism development [6].

Another substantial aspect of the eco-tourism advancing is interaction with an indigenous population with the participation in organization and realization. For a long time, scientists have been discussing a problem of rural areas development. The propagation of social services in rural areas were considered as life support primary element. In part, scientists deem that a stimulation of the social partnership with the economic sphere is obligatory for a development of the rural areas [7].

This opinion is interrelated with the eco-tourism to the full extent. Local citizens are providing guide, accommodation and nutrition services. Moreover, they provide a knowledge about local culture and customs. It promotes a cultural and environmental protection for a region and supports an economic development of the region and rural areas.

Economy is an important aspect of the eco-tourism. Well-developed areas are attracting more tourists. Besides, infrastructure development tends to the environmental protection. The creation of well-equipped paths, building of eco-hotels and campsites, elaboration of vehicle access produces more eco-tourists through the safe and comfortable travelling.

Eco-tourism is one of the most rapid development sectors of the world economy. Among all the tourists, eco-tourists' part is evaluated in 30%. Due to these considerations, many countries are investing in ecological and infrastructural spheres. Almost every country all over the world takes into account eco-tourism during the budget planning [8].

Moreover, some of the countries are passing eco-tourism oriented legislative acts. These acts shall improve and develop eco-tourism sphere of the economy. For instance, Costa Rica enacted a legislation about national parks and reservations. This law governs contestations and rules of attendance. Passing this law, the government is trying to minimize a harmful damage for the nature, adopt a control for the special nature areas and legitimize the eco-tourism [9].

It should be stated, that eco-tourism faces with a lot of problems. One of the most serious issues is environmental malign influence of the tourists to the nature. For this reason, it is extremely important to implement strategies and programs, which are both economically and environmentally oriented. It could be attendance legislation acts, educational programs for the tourists, establishment of the special prohibited zones, etc.

One of the brightest examples is New Zealand. This country is known for its unique nature with a lot of beautiful mountains, lakes, forests and beaches. The increasing tourists flow led to environmental pollutions. Due to this reason, the government has declared eco-tourism-oriented policy. New Zealanders restricted a visitation of Fiordland National Park and Mount Tongariro, developed special educational programs for tourists and created special Environment Court of New Zealand and Ministry for the Environment. This is a direct approach.

Some of the countries are acting not so direct. The most famous example is Kenya. This country has prohibited any kind of plastic bags in national parks in 2017. For a violation of the law you could be sentenced in a jail up to 4 years [10].

Furthermore, international non-governmental organizations are being created in order to develop eco-tourism. For instance, UN based World Tourism Organization (UNWTO). This organization develops recommendations and standards for eco-tourism growth. Also, this organization supports countries in their efforts to attract tourists to the special nature areas.

In conclusion, the development of the eco-tourism is one of the most important steps in environment and cultural heritage protection. It provides an opportunity for people to delight the amenities of nature, meet closer its unique features and give input in nature protection. However, people have to remember, that eco-tourists should be consistent and extremely responsible. Nobody should harm the nature.

Modern eco-tourism is a complex, multidisciplinary movement, which provides correlation of the common tourism, environment protection and culture.

Eco-tourism development all over the world demands efforts from the countries, international organizations and societies. Eco-tourism could be one of the most brilliant ideas for environment, society and economy development.

Список литературы

1. Ромашева, В. Е. Современные технологии развития сельских территорий в России и за рубежом / В. Е. Ромашева // Современные аспекты экономики и управления : материалы IV научно-практической конференции студентов факультета экономики и управления Новосибирского ГАУ. Новосибирск, 1 дек. / отв. ред. Т. А. Афанасьева. – Новосибирск, 2022. – С. 211-215.
2. Сапун, О. Л. Умное сельское хозяйство в условиях цифровизации / О. Л. Сапун // Вызовы глобализации и развитие сельского хозяйства в условиях новой реальности : материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск, 20 марта. / отв. ред. Г. А. Рехтина. – Новосибирск, 2023. – С. 88-92.
3. Не Йеллоустоун: почему в России не развивается экотуризм [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.gazeta.ru/business/2020/08/16/13196293.shtml (дата обращения 16.10.2023).
4. Опыт развития национальных природных парков Канады и США и возможности его применения к объектам ООПТ России [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://edrj.ru/article/04-12-20#:~:text=Первый%20тип%20—%20национальные%20парки%20Канады,около%203%25%20территории%20всех%20ландшафтов.. (дата обращения 16.10.2023).
5. Что такое экотуризм и в чем его особенности [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://yarsloboda.ru/chto-eto-takoe-ekoturizm-i-v-chem-ego-osobennosti/ (дата обращения 16.10.2023).
6. Что такое экотуризм? Современная концепция экологического туризма [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.ecotours.ru/blog/novosti-zapovednyh-turov1/chto-takoe-ekoturizm-sovremennaya-koncepciya-ekologicheskogo-turizma (дата обращения 16.10.2023).
7. Экологический туризм как компонент формирования имиджа территории [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://council.gov.ru/activity/activities/roundtables/55945/ (дата обращения 16.10.2023).
8. Environmental Law of Costa Rica: Development and Enforcement [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://academic.oup.com/california-scholarship-online/book/22681/chapter-abstract/183076780?redirectedFrom=fulltext (дата обращения 16.10.2023).
9. Natural and Built Environment Act 2023 [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://environment.govt.nz/acts-and-regulations/acts/natural-and-built-environment-act-2023/ (дата обращения 16.10.2023).

10. The History Of Ecotourism And Its Weight In Sustainable Development [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://tashi.travel/blog/2019/the-history-of-ecotourism-and-its-weight-in-sustainable-development (дата обращения 16.10.2023).

УДК: 61:796

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Строкова Вероника Игоревна
1 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье производится обзорный анализ инициатив национальных проектов, реализующихся в период до конца 2024 года, направленных на оздоровление населения РФ.

Ключевые слова: национальные проекты, здоровый образ жизни, общественное здоровье.

На протяжении последних двух десятилетий вопрос оздоровления населения стал одним из ключевых в России. Повышение уровня жизни населения и обеспечение роста его благосостояния является одной из важнейших задач, стоящих перед государством, требующих комплексного решения в масштабе всей страны. Именно поэтому сегодня особое место в программах молодежной политики занимают проекты, направленные на увеличение числа активных людей.

Одним из центральных проектов, основной целью которого является разработка и внедрение комплекса мер, способствующих повышению качества жизни, является национальный проект «Демография», реализуемый с 2019 года. В настоящее время он является одним из наиболее приоритетных. Опираясь на данные, предоставляемые ВЦИОМ, в 2019 году количество россиян, занимающихся физической активностью, составляло 42,3%, но уже в 2021 году этот показатель увеличился до 56%. Исходя из этих данных, можно заключить, что за указанный период более 18 миллионов человек присоединились к систематическим занятиям спортом [1].

Национальные проекты, затрагивающие область здравоохранения и оздоровления граждан, играют важную роль в развитии современного общества. Уровень здоровья населения во многом говорит о социальном благополучии в обществе, более того, эти позиции напрямую взаимосвязаны. А потому разрабатываются и реализуются различные национальные программы, которые комплексно способствуют повышению качества уровня жизни. К ним относятся не только инициативы, напрямую касающиеся здравоохранения и спорта, но и образовательные программы, повышающие осведомленность и осознанность граждан.

Целью исследования является анализ и оценка эффективности реализации национальных проектов по оздоровлению населения в РФ. В ходе исследования будут выявлены основные направления и механизмы основных инициатив.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье общества как здоровье населения, обусловленное комплексным воздействием различных факторов: социальных, биологических, медико-организационных и факторов внешней среды. Определяющим значением авторы называют общественно-политический и экономический строй, поскольку от них напрямую зависят условия жизни общества [2, с. 60].

Из приведенного определения следует, что общественное здоровье определяется условиями жизни общества, но также необходимо обратить внимание на обратную корреляцию. Безусловно, высокое качество жизни граждан – это приоритет любого

государства, поскольку его потенциал напрямую зависит от состояния здоровья населения. Также необходимо отметить, что здоровье – комплексная характеристика, определяющаяся не только физическими данными, но и эмоциональным, психологическим, социальным благополучием человека.

Важнейшими показателями, демонстрирующими уровень общественного здоровья страны, определяют медико-демографические процессы (миграция, смертность, рождаемость), показатели заболеваемости, инвалидности и уровень физического развития. Ключевым демографическим показателем определяют естественный прирост населения, который представляет собой разницу между показателями рождаемости и смертности (исключая миграцию). Впервые в мирное время истории России наблюдался отрицательный естественный прирост, что зафиксировано в 1992 году. С 1992 по 2012 годы естественный прирост был отрицательным, и общая убыль составила около 14 миллионов человек. Наиболее значительная естественная убыль населения отмечена в период с 2000 по 2005 годы (до 980 тысяч человек в год); затем с 2006 по 2012 годы наблюдалось постепенное сокращение темпов убыли (от 687 тысяч до 2500 человек). Перелом отрицательной тенденции произошел в 2013 году, когда был зафиксирован естественный прирост населения (24 тысячи человек), который продолжил увеличиваться в 2014–2015 годах. Однако уже в 2016 году естественная убыль снова возросла до 2286 человек, и ее темпы увеличиваются в последние годы: 2017 – 135,8 тысяч человек, 2018 – 224,5 тысяч человек. Согласно последним опубликованным данным Росстата, ожидаемая продолжительность жизни повысилась до 73 лет в 2018 году. К 2030 году, в соответствии со средним вариантом прогноза Росстата, этот показатель может достигнуть 76,4 года, по низкому варианту – 74,7 года, а по высокому – 80,1 года [3].

Таким образом, повышение уровня общественного здоровья представляет собой стратегическую цель государства. Для достижения поставленных целей разрабатывается и корректируется, в зависимости от достигнутых результатов, комплекс мер по борьбе с факторами риска. К ним относят малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, негативные экологические факторы и высокий уровень стресса.

Национальный проект «Демография» - один из таких масштабных проектов, общим финансированием 3150,2 миллиарда рублей. Планируется завершить реализацию проекта к 31.12.2024 года, после чего будут проанализированы результаты и выбраны новые стратегии развития [4, с. 22-27]. В рамках проекта реализуется инициатива «Спорт — норма жизни», открывающая возможности для массовых занятий физической культурой. Инициатива разработана с целью достижения качественных и количественных изменений в настоящей ситуации, касающихся открытых площадок, массовых мероприятий и доступности занятий непрофессиональным спортом для широкого круга граждан. Финансирование выделяется на строительство новых спортивных объектов, закупку инвентаря и оборудования. В отчетных документах указано количество новых объектов спортивной инфраструктуры, введенных в эксплуатацию в 2022 г. – их 60. Всего за время развития проекта, реализация инициативы позволила открыть более 400 новых спортивных объектов на всей территории РФ.

Комплексность мер по повышению уровня осознанности граждан в сфере физического воспитания и увеличению числа людей, занимающихся физической активностью, подтверждается не только строительством новых площадок, но и подготовкой кадров и работой над повышением квалификации действующих тренеров. Планируется, что к окончанию срока реализации проекта, 48,8 тысяч специалистов пройдут обучение. На 2022 г. из них уже 17 тысяч повысили свою квалификацию в сфере физической культуры и спорта.

Также важно отметить, что занятия физической культурой объединяют граждан, позволяют расширить свой круг общения, получить поддержку активных и целеустремленных людей. В ходе реализации проекта и его отдельных инициатив немалое внимание уделяется проведению массовых спортивных мероприятий во всех субъектах РФ. Наиболее широко известны из них «Лыжня России», «Кожаный мяч», «Кросс нации». С каждым годом они привлекают все больше участников. Так во Всероссийском полумарафоне

«ЗаБег», проводившемся в Новосибирске в 2021 г., были зарегистрированы 2423 человека, из них стартовали и финишировали 2416 человек. В 2022 году зарегистрировались для участия 3714 человек. Участвовали 2709 человек. В 2023 году число зарегистрированных составило уже 4157 человек, стартовавших и финишировавших – 2862 человека [5]. Статистика показывает рост заинтересованности в участии, количество присоединившихся к мероприятию демонстрирует положительную тенденцию.

В рамках проекта «Демография» реализуется также инициатива «Общественное здоровье». Инициатива направлена на проведение комплекса профилактических мероприятий. Реализация инициативы представлена работой более 750 центров здоровья по всей стране, доступных для всех граждан. Предоставляется возможность получить консультации специалистов о сбалансированном питании, оказывается помощь в отказе от вредных привычек, проводятся образовательные мероприятия. О результатах может говорить статистика формирования новых инициатив трудовых коллективов, направленных на улучшение условий на рабочих местах. В 2020 году были поддержаны 300 корпоративных программ на крупных предприятиях, оказана информационная и материальная поддержка [6].

Основываясь на изученных материалах, можно заключить, что национальные проекты способны обеспечить качественное улучшение ситуации в социальной сфере, и эту работу необходимо продолжать. Национальные проекты стартовали в 2005 г. За период с начала реализации проектов в каждой сфере произошли существенные изменения: наметилась устойчивая тенденция к снижению смертности, средняя продолжительность жизни увеличилась на 6 лет. Однако важно подчеркнуть, что отдельно от граждан национальные проекты существовать не смогут. Успешное и устойчивое развитие зависит, в первую очередь, от людей, которые «горят» идей прославить свою страну и каждый день своим трудом воплощают будущее в реальность.

Список литературы

1. Движение к лучшему: найди энергию в спорте // Национальные проекты РФ: сайт. – [Электронный ресурс] URL: https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/mediaProjects/dvizhenie-k-luchshemu#2 (дата обращения: 17.11.2023)
2. Большая медицинская энциклопедия БМЭ в 30 томах. 3-е изд./ Главный редактор Б. В. Петровский — Т. 25. — С. 60
3. Отчеты раздела Демография // Федеральная служба государственной статистики: сайт. – Москва, 2023. [Электронный ресурс] – URL: https://www.gks.ru/folder/12781 (дата обращения: 05.11.2023).
4. Национальные проекты: целевые показатели и основные результаты // Москва, 2019 г. На основе паспортов национальных проектов, утвержденных президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 г. [Электронный ресурс] – URL: http://static.government.ru/media/files/p7nn2CS0pVhvQ98OOwAt2dzCIAietQih.pdf (дата обращения: 05.11.2023).
5. Всероссийский полумарафон «ЗаБег» РФ Новосибирск 2021, 2022, 2023 [Электронный ресурс] – URL: https://results.russiarunning.com (дата обращения: 08.04.2024).
6. Презентация Корпоративные модельные программы «укрепление здоровья работающих» // Министерство здравоохранения Российской Федерации: сайт. – Москва, 2023. / [Электронный ресурс] URL: https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/046/785/original (дата обращения: 08.04.2024)

УДК 37.07

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОДХОДОВ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ Г. ИСКИТИМА)

Сураева Юлия Владимировна – 3 курс, магистрант
Береговая Оксана Александровна – научный руководитель, профессор
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Сибирский институт управления – филиал)

Образование играет ключевую роль в формировании будущего поколения и обеспечении процветания общества в целом. Правильное управление системой образования является неотъемлемой частью достижения качества образования. В настоящее время в системе образования г. Искитима применяются различные методы управления, направленные на обеспечение эффективности и качества образования. Стратегическая цель государственной политики в области образования - повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина.

Цель статьи - анализ, разработка и создание рекомендаций по применению методов, информационных и математических моделей эффективного управления образовательными системами. Реализация этой цели предполагает решение таких приоритетных задач: создание образовательной среды, обеспечивающей доступность качественного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья и их социализацию; создание и развитие системы управления современным образовательным учреждением, основанным на деятельностном и компетентностном подходах и современной методологии.

Любая система управления имеет определённую структуру, состоящую из следующих элементов: субъект управления, представляющий собой совокупность управляющих органов в соответствии со своими функциональными обязанностями осуществляют сбор и переработку информации; а также процесс управления, методы управления, объект управления.

Особое место в системе управления отводится методам (способам) управления, так как благодаря этому элементу системы достигается цель управления, осуществляется управленческая деятельность. На сегодняшний день в науке нет единой классификации методов внутришкольного управления. Приведём примеры двух наиболее доступных классификаций методов управления. Классификация О.А. Яшина строится на основе видов деятельности директора – субъекта управления, а объектом управления выступает образовательное учреждение как целостная система: социально-психологические, организационно-педагогические, административно-хозяйственные [6]. А. Чалов, в отличие от О.А. Яшина, рассматривает четыре группы методов и предлагает различать их по содержанию, направленности и организационным формам: психолого-педагогические, социально-педагогические, организационно-педагогические, социально-экономические [7]. От количества используемых методов управления зависит также и показатель управленческой культуры руководителя образовательной организации [5, с.18].

Один из подходов управления системой образования – создание открытой и прозрачной среды для всех участников образовательного процесса. Это позволяет родителям, ученикам и учителям активно влиять на принятие решений и вносить свои предложения и идеи. В городе Искитиме проводятся различные программы профессионального развития для учителей, которые позволяют им совершенствовать свои навыки и осваивать новые методики преподавания. Такие программы помогают учителям быть в курсе последних тенденций в образовании и применять современные педагогические практики [1].

Важным моментом управления системой образования является внедрение новых технологий. Современные информационные технологии позволяют создавать более

интерактивные и эффективные учебные материалы, а также обеспечивать доступ к образованию для всех учеников. В городе Искитиме используются компьютерные классы, интерактивные доски, электронные учебники и другие современные средства обучения [0, с. 63].

Однако необходимо отметить, что текущие методы управления системой образования в городе Искитиме, как и во многих других городах, основываются на централизованной модели. Руководство образовательными учреждениями осуществляется посредством установления общих правил и требований, а также проведения регулярных проверок и оценок [3]. Но существует несколько проблем с текущими методами управления. Во-первых, централизованная модель не всегда учитывает специфические потребности и особенности каждого образовательного учреждения. Это может привести к ограничениям в развитии и инновациях в системе образования города Искитима.

Во-вторых, отсутствие активного взаимодействия и сотрудничества между образовательными учреждениями, администрацией и родителями также может ограничивать развитие системы образования. Важно создать платформу, где все заинтересованные стороны могут обмениваться идеями и опытом.

Для решения этих проблем можно предложить новые и эффективные методы управления системой образования в городе Искитиме. Один из таких методов – введение децентрализованной модели управления. В рамках этой модели каждое образовательное учреждение будет иметь большую автономию в принятии решений, определении учебного плана и методов обучения. Такой подход позволит учитывать специфику каждого учреждения и развивать индивидуальные подходы к образованию [0].

Для активного взаимодействия и сотрудничества между образовательными учреждениями, администрацией и родителями можно использовать современные информационные технологии. Создание онлайн-платформы, где можно обмениваться информацией, проводить обучающие мероприятия и обсуждать вопросы развития образования, поможет создать открытую и прозрачную среду для всех участников системы образования.

Постепенно переходя к децентрализованным подходам, система образования города Искитима может стать более гибкой и адаптивной к потребностям учащихся. Это позволит лучше учитывать особенности каждого образовательного учреждения и создать условия для развития его потенциала.

Система образования города Искитима в Новосибирской области имеет свои преимущества и вызовы. Развитие образования и создание открытой и прозрачной среды – ключевые аспекты успешной системы образования. Система образования города Искитима может быть улучшена. Важно продолжать развивать и совершенствовать методы управления образовательной системой, чтобы ее эффективность была максимальной. Для этого необходимо активное взаимодействие и сотрудничество между образовательными учреждениями, а также с участниками образовательного процесса [2].

Обучение и развитие педагогического персонала, использование современных технологий и педагогических практик, а также активное взаимодействие и сотрудничество между образовательными учреждениями – важные составляющие управления образовательной системой. Система образования Искитима может быть эффективно управляема через децентрализованные подходы, активное взаимодействие и использование информационных технологий для обеспечения качественного образования для всех жителей города.

Список литературы

1. Административные регламенты МКУ «Управления образования и молодежной политики» города Искитима Новосибирской области.– URL: https://iskitim.nso.ru/page/1913 (дата обращения: 31.01.2024).
2. Образование Искитимского района. – URL: https://iredu.ru (дата обращения: 31.01.2024).

3. Система образования в Искитиме. – URL: https://iskitim.nso.ru/news/56057 (дата обращения: 31.01.2024).
4. Запольская М. В. Эффективные механизмы управления образовательной организацией // Вестник магистратуры. – 2018. – №5-1 (80). – С.63–67.
5. Дворядкина Е.Б., Сергеева О.Е. Управление муниципальной системой образования в современных реалиях // Деловой вестник предпринимателя. – 2021. – №6 (4). – С.18-19.
6. Чалов А. Педагогический менеджмент. Необходимость? Мода? Болезнь! // Педагогика. – 2011. – № 2. – С. 103–107.
7. Яшин О. А. Образование в России: пути повышения качества // Народное образование. – 2012. – №1. – С.15–28.

УДК371+37.07

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Суртай Юлия Дмитриевна – 3 курс, магистрант
Береговая Оксана Александровна – научный руководитель, профессор
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Сибирский институт управления – филиал)

От эффективности управления процессами предоставления услуг зависит качество сферы высшего образования (далее - ВО). В образовательных организациях ВО осуществляется оказание услуг по широкому спектру деятельности, а именно: учебно-воспитательная работа; научная работа; проектная деятельность; инновационная деятельность; консалтинговая деятельность и др. Следует согласиться с мнением А.Н. Асаулова и Б.М. Капарова, что каждое крупное направление деятельности вуза, образует самостоятельную подсистему, и разные исследователи в составе одного и того же учебного заведения могут выделять различное число подсистем [1]. Поэтому актуальной становится задача управления данными подсистемами, активно используя не только теоретические достижения науки управления, а также использование практических методов управления: экономических и организационно-правовых. В ряде случаев изменение организационной структуры может повысить эффективность деятельности организаций в сфере ВО. Изменения, происходящие в сфере ВО (модульно-компетентностный подход к реализации основных образовательных программ, введение ФГОС, организация самостоятельной работы студентов и непрерывного образования, разработка и внедрение инновационных образовательных технологий, руководство научно-исследовательской работой преподавателей и студентов и др.), требуют эффективного управления [2, с. 21].

Цель статьи – проанализировать возможные виды структур управления образовательной организацией в сфере высшего образования.

Образовательная организация ВО (далее – вуз) – это образовательная организация, учрежденная и действующая на основании законодательства Российской Федерации об образовании, имеющая статус юридического лица и реализующая образовательные программы (далее – ОП) в соответствии с лицензией. Она представляет собой единый комплекс, в состав которого входят следующие структурные подразделения с различной степенью хозяйственной самостоятельности: учебные; научно-исследовательские; производственные; социально-культурные; административно-хозяйственные и другие.

Организационная структура вуза складывается из следующих факторов: перечень оказываемых образовательных услуг, количество обучающихся, специфика образовательной организации, объем научно-исследовательской деятельности; виды и количество форм обучения и т.д.

Любому вузу присущи общие организационные черты, поскольку с одной стороны, все они попадают под регулирование одних и тех же нормативных правовых актов, а с другой стороны, все они осуществляют один вид деятельности – образовательный. Однако, сегодня в сфере ВО усиливается создание новых организационных структур управления вузом, которые способствуют развитию и усилению информационных связей между сотрудниками и подразделениями в первую очередь горизонтальных. Такие структуры создают возможности для повышения качества образовательных услуг и в большей степени ориентированы на запросы государства, общества и обучающихся. Поэтому сегодня кроме ОП ВО, структурные подразделения вузов могут реализовывать ОП дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, профессионального образования, а также образовательные программы дополнительного образования при наличии у вуза соответствующей лицензии.

На сегодняшний день в крупных вузах одной из основных структурных и административных единиц является факультет или институт, в которых организуется подготовка по одной или нескольким родственным специальностям, переподготовка и повышение квалификации кадров для соответствующей отрасли производства или культуры. Вышеперечисленные структурные подразделения могут состоять из кафедр, лабораторий, и других структурных подразделений, которые по содержанию своей работы соответствуют профилю вуза.

Управление строится по вертикали: образуются подразделения, которые осуществляют управление отдельными сферами деятельности – логистика, продажи и т.д. В соответствии со структурой такой организации по горизонтали осуществляется управление программами и проектами. Управление закреплено за линейными и функциональными руководителями. При этом у линейного руководителя появляется штат, который состоит из подразделений (отделов, секторов и т.п.), специализирующихся на выполнении одной функции. Всю полноту власти по объектам и функциям управления имеет линейный руководитель.

Для достижения устойчивого развития и конкурентоспособности на рынке образовательных услуг образовательным организациям ВО необходимо научиться выполнять функции, которые присущие сфере бизнеса, поскольку усиление конкуренции за финансовые и человеческие предписывает вузам искать различные источники резервов в качестве возможных стратегий развития, при этом важно, по нашему мнению, учитывать ценность академических организаций. Внедрение рыночных подходов к управлению образовательной организацией ВО также потребует перепроектирования их организационных структур.

Анализ возможных видов структур управления образовательной организацией в сфере ВО показал, что гибкость в управлении процессом ее деятельности позволяют получить структуры матричного типа, перед линейными. Поскольку в первых обеспечивается прямая взаимосвязь между функциональными и линейными подразделениями на любом уровне.

Список литературы

1. Асаул А.Н., Капаров Б М. Управление высшим учебным заведением в условиях инновационной экономики. Под ред. д.э.н, проф. А. Н. Асаула – СПб.: «Гуманистика», 2007. – 280 с.

2. Шипилина Л. А. Управление изменениями на кафедре вуза: методологический аспект // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – № 3(19). – С. 19-24.

УДК 9(470)46

ИЗУЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕТРА I В ГОЛЛАНДИИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОГО ПОСОЛЬСТВА

Сутормина Элина Сергеевна, 1 курс, факультет бизнес-информатика
Акопьянц Анаит Суреновна - профессор, д-р ист. наук
Сибирский государственный университет путей сообщения

Актуальность выбранной темы обусловлена проведением исследования на одну из самых интересных тем, недостаточно раскрытую в научной литературе, а именно: каким образом Великое посольство стало точкой отсчета для существенных преобразований, которые начались во время царствования Петра Великого. Петр I вступил на престол в 1682 г. как последний русский царь, а оставил его в 1725 г. как первый российский император. Петр смог произвести глубокие изменения в государстве, в результате которых Россия стала империей и заняла место среди ведущих европейских держав.

Московская Русь превращается в Российскую империю, путем великих реформ, которые начались в 1700 году. Все сферы государственного управления подверглись колоссальным изменениям. Экономика, политика, структура органов власти, управления и суда. Также нововведения коснулись культуры, классов населения и армии.

Цель данной работы – раскрыть значимость Великого Посольства для развития России. С IX по XVII в., было множество поездок из России за границу, но именно эта получила столь разные оценки историков, благодаря своему масштабу и общественному резонансу.

Задачи данной работы:

1) раскрыть цель посещения Петром I Голландии;

2) осветить пребывание Петра I в Зандаме;

3) исследовать, что Петр I привнес в развитие России из Голландии.

Цели и задачи Великого Посольства продумывались Петром I заранее. Главной целью был поиск людей для успешного участия в дальнейших войнах и продолжения текущих. Стратегической задачей для Петра являлась выход к Черному морю для войны с Турцией, которой нельзя было избежать. Вместе с этим перед участниками посольства был поставлен ряд других задач:

- поиск союзников среди европейских государств в будущей войне против Турции;
- знакомство с европейской жизнью: модой, развлечениями и бытовыми привычками;
- оценить политическое устройство европейских держав, с целью проведения реформ в собственном государстве;
- найти и пригласить европейских специалистов и мастеров в Россию для развития военного дела, промышленности, культуры;
- перенять опыт в строительстве флота, что было главным увлечением Петра Алексеевича.

Состав участников Великого посольства.

В посольстве Петра находилось более 200 человек. Это были и повара, и солдаты, дворяне и волонтеры, переводчики и даже шуты. Среди избранных было назначено три полномочных посла: Ф. Я. Лефорт, Ф.А. Головин и П.Б. Возницын.

Маршрут Великого посольства.

Великое посольство прошло через Ригу и Митаву (столицу Курляндии), а также Кенигсберг. Дальше путь лежал в Голландию, в которой безуспешно шли переговоры о союзе против турок. В это же время послы закупали оружие, нанимали мастеров-оружейников и моряков с большим опытом.

Отношения России с Голландией стали дружескими еще при царе Алексее Михайловиче. Также при нем голландские мастера помогали в строительстве первого

российского парусного корабля на западноевропейский лад – «Орел», ведь Голландия являлась мощной морской державой в конце XVIII века.

Из Коппенбрюгге Петр оправился к Рейну, где оставил многих своих спутников, но взял с собою шесть добровольцев, в числе которых находился Александр Меншиков. В одежде голландского плотника - в лакированной шляпе, в красной фризовой куртке и белых парусинных штанах прибыл в Зандам 7-го августа. Прожив всего лишь 8 дней, Петр отправился в Амстердам. Несколько дней пробыл он на местных вервях Зандама и осознал то, что приехал не за тем. Это и стало причиной его отъезда. Главным образом Петр I был заинтересован в строительстве военных кораблей, но Зандам славился лишь своими торговыми суднами. 16-го августа Великое Посольство въехало в Амстердам. По просьбе Петра о возможности заняться кораблестроением в Амстердамских верфях, бургомистр Николь Витзен допустил Петра на верфи Ост-Индской компании.

В конце XVII века Нидерланды представляли собой лидирующую страну с точки зрения торговли, промышленности и кораблестроения. Также Нидерланды достигли процветания в науке и в искусстве, что давало Петру возможность изучать естественные науки и искусстве. Именно Голландская архитектура послужила образцов для строительства различных зданий в Санкт-Петербурге.

Голландский метод строительства кораблей не устраивал Петра, потому что теоретическая часть у них была слабее, чем у Англичан, поэтому Петр решил ехать в Англию.

К предисловию к морскому регламенту, написанному Петром, он следующим образом объясняет причину своего недовольства:

«Государь просил той верфи баса (т.е. мастера), Пооля, дабы учил его пропорции корабельной, который через четыре дня показал. Но понеже в Голландии нет на это мастерство совершенства геометрическим образом, но точные некоторые принципы, прочее же с долговременной практики, о чем и вышереченный бас сказал и что всего на чертеже показать не умеет, тогда зело ему стало противно, что такой дальний путь для сего восприял, а желаемого конца не достиг. И по нескольких днях прилучилось быть е.в. на загородном дворе купца Яна Шесинга в компании, где сидел гораздо невесел, ради вышеописанной причины; но когда между разговоров спрошен был: для чего так печален, тогда он причину объявил. В той компании был один англичанин, который, слыша сие, сказал, что у них в Англии сия архитектура так в совершенстве, как и другие, и что кратким временем научиться можно. Это слово е.в. зело обрадовало, по которому немедленно в Англию поехал и там через 4 месяца оную науку окончил».

Что же заимствовал Петр из Голландии?

- Архитекторов, инженеров, оружейников и др. специалистов;
- Из голландского языка было заимствовано множество слов, например: каюта, трап, флот, яхта, авария, апельсин, болт, лавировать и т. д;
- Считается, что российский флаг был создан по мотивам голландского триколора, который внешне представлял собой три полосы оранжевого, белого и синего цветов;
- Картофель и многие другие популярные культуры (подсолнечник, редис, помидоры, кукуруза) были завезены в Голландию из США и привезены в Россию благодаря усилиям Петра I.

С целью организации кораблестроения в Санкт-Петербурге в 1719 году был прорыт канал от реки Мойки до Невы. По нему сплавлялся лес на верфи Адмиралтейства и перевозились строительные материалы. При прокладке канала образовался треугольный кусок суши- остров, на который были перенесены склады Адмиралтейства. Именно это место напоминало Петру I Голландию. По приказу Петра в центре острова построили деревянный “дворец” - “Голландский домик” и выкопали пруд.

В Голландии до сих пор сохранился домик Петра I, который я посетила во время своей поездки в Зандам. Домик Петра I – это деревянное историческое здание, построенное в

1632 г. Царь Петр I жил в этом доме в 1697 г., во время нахождения в Голландии с Великим посольством. Он приобрел статус исторического объекта уже в середине XVIII в. и был собственностью голландской королевской семьи. Одна из комнат при входе в дом с камином, стена за которым украшена голландскими изразцами 17 века, изображающие ремесла того времени. “Спальня” Петра I весьма маленькая и узкая. В то время в основном спали полусидя, ведь считалось вредным и даже опасным спать лёжа. В этой комнате имеется даже «Красный уголок». Большой портрет Петра, работы голландского художника, украшает одну из стен. На портрете Петр изображен на одном из разговорных стульев за изучением кораблестроительных чертежей.

Посетители расписывались на стенах домика начиная с 1770 г. И к концу 19 в. Не осталось свободного места на стенах и окнах. Эти надписи сами по себе представляли историческую ценность, среди них особо ценный автограф – подпись графа Кутузова, посетившего домик в 1868 г, Наполеона Людовика, короля Нидерландов, побывавшего здесь в 1811 г.

Подводя итог можно говорить о том, что цель Великого Посольства не была осуществлена для дальнейших войн. Но, невзирая на это, Петр I добился глобальных целей и изменений в российском государстве с его помощью.

Таким образом мы доказываем многогранность Петра 1. Через его познания в разных областях науки и культуры и умение выбрать и привнести в российскую культуру и самобытность лучшие и важнейшие достижения развитой западной цивилизации.

Список литературы

1. Вагеманс Э. Царь Великой России в Республике. Голландская ода о Петре Великом и русско-голландской дружбе. 1717. – 1-8 с. (Дата обращения: 23.03.2024)
2. Ключевский В. О. “Исторические портреты: Деятели исторической мысли”. М., 1990. – 151-193 с. (Дата обращения: 21.03.2024)
3. Костомаров Н. И. Русская история в жизнеописаниях ее главнейших деятелей. Книга III. 1992. – 552-556 с. (Дата обращения:23.03.2024)
4. Смелова М.Н. Царь Петр и его голландские друзья: пер. С голл. – СПб.: образование – культура, 1996. -174 с. (Дата обращения:24.03.2024)
5. Соловьев С. М. Публичные чтения о Петре Великом. М., 1984. – 167-177 с. (Дата обращения: 21.03.2024)

УДК 9(571.1/5)722

ТОМСК В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Таюкин Антон Михайлович, 1 курс факультет «Мосты и тоннели»
Балахнина Марина Валентиновна, научный руководитель, кандидат исторических наук, доцент
Сибирский государственный университет путей сообщения

Томск. Одна из столиц сибирского края, «Сибирские Афины», «Кузница кадров Союза». Город с многовековой историей, небольшой острог, выросший до города с населением в 560 тыс. человек, в котором расположены университеты с мировым именем. Томский государственный университет и Томский политехнический университет – эти названия знают большинство старшеклассников России. Но именно этот город во время Великой Отечественной войны стал одним из крупнейших промышленных центров СССР.

Томск – город, основанный в 1604 году и ставший во времена Российской империи центром Сибирской губернии, к 1940-м годам оказался небольшим провинциальным городом с населением в 140 тыс. человек. Город был «кузницей кадров» для всего СССР. ТГУ и ТПИ, ТМИ, фармакологическое училище, мукомольный институт готовили для

страны лучшие кадры. Каждый четвертый житель города был студентом. В городе действовали также и военные училища – Томское артиллерийское, училище связи. Но город не был готов к войне. ГРЭС – 1 обеспечивала электроэнергией только нужды города, частые подтопления центра города, проблемы с канализацией и водоснабжением, плотная застройка центра капитальными зданиями и, практически, деревянные окраины. Общественный транспорт был в зачаточном состоянии. Отсутствовал капитальный мост между правым и левым берегом реки Томи. Из крупных предприятий - электромеханический завод, швейная фабрика, спичфабрика «Сибирь», карандашная фабрика.

Но всё изменилось в один день. 22 июня 1941 г. на площади Революции (ныне пл. Ново-Соборная) проходил митинг, на котором председатель горисполкома В. Н. Хайновский призвал всех томичей «к максимальной готовности в любую минуту встать грудью на защиту своего любимого Отечества» [1, с.224].

Первые эвакуируемые предприятия прибыли в Томск уже в июле 1941 г.

ТЭМЗ (Томский электромеханический завод) принял Госзавод «Пневматика» и завод «Красный металлист» из Ленинграда и Конотопа, Цех маркшейдерских инструментов из Харькова. Завод выпускал инструменты для горных работ, металлоискатели, сварочные аппараты. С 1942 г. ТЭМЗ – единственный в стране поставщик ручного пневматического и электрического инструмента, 50 млн мин и снарядов были извлечены с помощью томский миноискателей. ГПЗ-5 выпускал подшипники всех моделей и назначения, Спичфабрика выпускала противотанковые боеприпасы, эвакуированный завод «Фрезер» выпускал режущий инструмент и оборудование. Хлебокомбинат и Гормолзавод выпускали пищевые концентраты и продукты питания, Карандашная фабрика и Промкомбинат №2 – ящики для патронов, снарядов, консервов, фабрика «Картолитография» – карты различных образцов и масштабов. Артели города Томска выпускали продукцию различного назначения: лыжи, ящики, бочкотару, гимнастёрки, тёплую одежду, химические реактивы и растворители. Также предприятия города поставляли оптические приборы, пищевые концентраты, медикаменты, взрывчатые вещества, 37-мм мины, телефонную связь для танков. В Томске был открыт первый в Сибири электроламповый завод. [2, с.288].

После прибытия первых предприятий в город Горком партии начал работу по размещению прибывших рабочих и их семей. Сначала уплотняли имеющиеся дома и квартиры, общежития университетов и училищ. После уплотнения имеющихся площадей принимают решения строить землянки и каркасно-засыпные дома. Но транспорт в городе отсутствовал, практически, полностью, и многие рабочие и служащие жили прямо на предприятии, так как не могли добраться с работы.

Весь город встал на помощь фронту. Молодежь мобилизовали на заводы и трудовые работы в колхозы, школьники собирали металлом, стеклотару, древесину. Женщины шили тёплую одежду солдатам, студенты работали на профильных предприятиях и в студенческих мастерских. Студенты медицинского института дежурили в госпиталях и на станциях. Они первые принимали раненых солдат, определяли их по госпиталям, и доставляли туда. И это было круглосуточно. В 1942 г. в Томске действовали 20 госпиталей. При этом в госпиталях развернули учебную деятельность. Солдат, негодных к строевой службе обучали разным специальностям. Только за 11 месяцев 1944 г. обучили 671 человека. Учили на столяров, токарей, пчеловодов, бухгалтеров, сапожников. Эффективность лечения была высокой: 75% солдат и 90% офицеров возвращались в строй [3, с.136].

Отдельно стоит упомянуть томские высшие учебные заведения. 27 июня 1941 г. создан Томский комитет учёных содействия развитию предприятий промышленности и транспорта в военные время. Председателем Комитета стал профессор Б. П. Токин. В июле началось формирование эвакогоспиталей, был создан Фонд обороны. Томичи внесли в фонд 1,5 кг золота, 21 кг серебра, 6 млн. рублей наличными деньгами. [1, с.225].

Осенью 1941 г. сотрудник ТГУ Борис Павлович Кашкин изобрёл радиощуп. Этот прибор обнаруживал осколки в телах раненых солдат. Прибор ускорял процесс лечения ранбольных. Кроме радиощупа Кашкин разработал электрокардиограф новой модели и дефектоскопную тележку. Дефектоскопная тележка могла обнаружить дефекты рельсового пути, её использовали на Западно-Сибирской железной дороге, и это снизило аварийные ситуации на дороге. За это изобретение Б. П. Кашкин был награждён знаком «Почётный железнодорожник».

Город жил и трудился на грани возможностей. В экстренном порядке начали модернизировать водозабор, при каждом заводе строили электростанции. В конце 1941 г. в Томске начали строить городскую железную дорогу от вокзала Томск-2 до главных предприятий и электростанции. Строили её студентки, трудмобилизованные, курсанты военных училищ. Дорогу строили руками. Из техники смогли выделить лощадь и восстановленный грузовик. Кроме прокладки путей в мороз проблемой стала река Ушайка. Для строительства дороги пришлось укреплять единственный железобетонный мост через реку Ушайку. Мост, построенный в 1916 г., укрепляли для приёмки тяжёлых составов. Уже в 1942 г. была построена первая очередь длинной 24 км. На время войны эта критически важная транспортная артерия перевозила грузы на завод и уголь на электростанцию. Позже по этим путям в 1949г. была запущена первая линия общественного транспорта в городе.

Томичи в ходе войны собирали деньги на строительство кораблей для Северного флота; авиаэскадрилий «За родину», «Молодой сибирский рабочий», «Новосибирский комсомолец»; танковой колонны «Новосибирский Осоавиахимовец». На деньги томичей построили два именных истребителя: «Томский комсомолец» и «Томская женщина – фронту». Всего за время войны трудящиеся гор. Томска передали на оборону страны 131264 тыс. рублей. [2, с.103].

Томск также внёс изменения в систему образования. Именно здесь в 1942 г., предложили дипломную работу, как экзаменационное задание по профильной дисциплине. Эту практику применяют и сегодня.

Итогом трудовых подвигов города стало образование Томской области 13 августа 1944 г. Именно в этот день Томск стал одной из сибирских столиц всего Советского Союза. [1, с.230].

Символом стойкости Томска в годы войны является Монумент боевой и трудовой славы томичей, открытый 7 сентября 1979 г. Почётное право, зажечь Вечный огонь, было предоставлено ветеранам войны и труда: Малышеву Михаилу Фёдоровичу, Власову Андрею Яковлевичу и Лапшовой Тамаре Васильевне. Уникальных трёхступенчатый монумент и 10 именных стел с именами героев войны по сей день хранят память всех томичей – солдат и рабочих. В этот же день был учреждён Пост № 1 города Томска.

В 2020 г. Томску было присуждено почетное звание «Город трудовой доблести», а 23 апреля 2021 г. были открыты стелы в Лагерном саду. Две стелы, обращенные на начало проспекта Ленина, хранят в себе бессмертные подвиги томичей в ходе Великой Отечественной Войне. С 2021 г. каждую вахту памяти у этих стел стоит караул Роты почётного караула.

Томск – город, которой смог выполнить главную задачу – стать научным и промышленным центром Сибири. За четыре года войны население города увеличилось до 170 тыс. человек, создано более 10 новых заводов, электростанции и транспорт. Томск смог выполнить оборонную задачу и обеспечил приём предприятий, учреждений и эвакуированного населения всего СССР.

Список литературы

1. Дмитриенко Н. М. День за днем, год за годом: хроника жизни Томска в XVII-XX - Томск: Издательство Томского университета, 2003.- 345 с.
2. Томск: история города от основания до наших дней / под редакцией Н. М. Дмитриенко. - Томск: Издательство Томского университета, 1999. - 430 с.

3. Из истории земли Томской (1941-1945 гг.). Сборник документов и материалов. Вып. III / отв. ред. Б.П. Тренин - Томск: Типография "Талер", 1995. - 150 с.

УДК 347.931(470-571)

PROCEDURAL ORDER AND PROBLEMS RELATED TO THE ISSUANCE AND CANCELLATION OF A COURT ORDER IN RUSSIA
ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК И ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВЫДАЧЕЙ И ОТМЕНОЙ СУДЕБНОГО ПРИКАЗА В РОССИИ

Teslenko Anna Aleksandrovna, 1st-year student, Law Faculty
Тесленко Анна Александровна, 1 курс, юридический факультет
Sementovskaya Elena Yuryevna – Scientific Supervisor, Senior Lecturer
Сементовская Елена Юрьевна – научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

According to paragraph 1 of Art. 121 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation, a court order is a judicial decree issued by a judge on the basis of an application for the collection of sums of money or for the recovery of movable property from the debtor according to the requirements provided for in Article 122 of this Code, if the amount of the debt does not exceed five hundred thousand rubles. At its core, a court order is a ruling made by a judge in a special simplified manner, at the request of a creditor to collect sums of money or to recover movable property from the debtor. Also, a court order is an executive document.

In accordance with Art. 122 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation, a court order is issued if:

– a claim is based on a notarized transaction;

– a claim is based on a transaction concluded in simple written form;

– a claim is based on the notary's protest of the bill of exchange for non-payment, non-acceptance and undated acceptance;

– a claim has been made for the collection of alimony for minor children, not related to establishing paternity, challenging paternity (maternity) or the need to involve other interested parties;

– a demand has been made for the recovery of accrued but not paid wages to the employee, vacation pay, dismissal payments and (or) other amounts accrued to the employee;

– a territorial body of the federal executive body responsible for ensuring the established procedure for the activities of courts and the execution of judicial acts and acts of other bodies has declared a demand for the recovery of expenses incurred in connection with the search for the defendant, or debtor, or child;

– a demand has been made for the recovery of accrued but not paid monetary compensation for the employer's violation of the established deadline for payment of wages, vacation pay, dismissal payments and (or) other payments due to the employee;

– a demand was made for the collection of arrears in payment for residential premises, expenses for major repairs and maintenance of common property in an apartment building, utilities, as well as communication services;

– a demand was made to collect arrears of mandatory payments and contributions from members of a real estate owners' association and a consumer cooperative. [1]

The magistrate examines alone, without the presence of the creditor and the debtor, the application written by the former, and within five days issues a court order called a court order, based on the documents submitted justifying the debt.

The judge, within five days from the date of issuance of the court order, sends a copy of the court order to the debtor (Article 128 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation), but

he can, within ten days from the date of receipt of the order, submit his objections to the execution of the court order, and from the debtor a simple objection about disagreement with presented by order. In this case, the court decision in the form of an order is canceled without fail (Article 128 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation, Part 3 of Article 229.5 of the Arbitration Procedure Code of the Russian Federation). Then the judge makes a ruling to cancel the court order, which is not subject to appeal in the court of second instance. But Article 129 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation provides the opportunity for the applicant to present his claims in the manner of claim proceedings, which does not limit the further movement of the claim. [2]

Speaking about a court order, one cannot help but notice a number of advantages, such as: the period for consideration of the application is five days, the state fee is two times less than in lawsuit proceedings, no expenses are required for the services of a representative, since the case is considered without the participation of the parties. It is because of these advantages that writ proceedings are becoming more and more popular.

However, it should be noted that these same advantages become disadvantages when an imperfect system for sending and delivering court orders leads to the fact that the court order does not reach the addressee, or reaches it after the claimant has sent the court order for execution, either the debtor finds out about the existence of the order after funds have been withdrawn from his account, or unscrupulous creditors provide deliberately incorrect information about the debtor's address, which again leads to a violation of the latter's Constitutional right to his own defense. Here we are faced with the question of what the court should do in the case when the notification of receipt of the court order was not received by the debtor, or was returned after the expiration of the storage period from the mail. From our point of view, legislators need to study this issue in detail and think through an effective mechanism for proper and timely notification of the debtor about the decision so that the debtor's right to self-defense is not violated. According to Yaroshenko T.V., "it is necessary that the law directly states that if the fact of actual notification of the debtor (receipt by him of a copy of the court order) is not confirmed, the judge cancels the court order, explaining to the claimant his right to state his claim in the manner of claim proceedings" [3], which should exclude cases of fraud using a court order as a quick-acting tool in the hands of criminals.

"It is also difficult to call it correct that, according to the current Code of Civil Procedure of the Russian Federation, situations are permissible when claimants, turning to a magistrate for the issuance of a court order after an objection is received from the debtor, do not formalize their claim in a statement of claim, but, after waiting a certain time, again apply for a court order for the same requirement. It is noteworthy that in such cases, quite often, court orders are issued again by magistrates.

The Code of Civil Procedure of the Russian Federation has gaps in the part where it does not limit the possibility of filing a statement of claim for a claim for which there is already a court order that has entered into legal force, which is fraught with possible violations both on the part of the claimant (plaintiff) and on the part of the debtor (defendant)." [3]

Another controversial point relating to violations of the rights of the claimant in case a judge cancels a court order when the debtor provides an objection, is that the objection to the decision does not have to be motivated. Which obviously does not reflect the principle of equality in terms of the motivation of the application and the objection to it.

Also, Article 122 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation, which states that a court order is issued if the demand is based on a transaction completed in simple written form, allows for the possibility of deliberate falsification of documents in this form. And since this is a very simple way for criminals to quickly obtain a court order in their favor and illegally enrich themselves, they use it well and in large quantities. Thus, the judicial system, instead of protecting rights, turns into a tool that is used by fraudsters in their own interests, despite the fact that a large number of applications were returned by the courts to the claimant, because the courts had doubts about the reliability of the documents presented.

At the same time, we would classify the problem of collecting legal costs from the debtor in the event of a ruling as a violation of the rights of the creditor. There is currently no legal solution

to this problem, since the claimant does not have the opportunity, upon receipt of a court order, to present such demands in accordance with Chapter. 9 Arbitration Procedure Code of the Russian Federation and Ch. 7 Code of Civil Procedure of the Russian Federation.

"One of the currently unresolved problems in the writ proceedings of E.I. Samoilov names the procedure for canceling a court order in the case when objections are filed by the debtor outside the limits established by Art. 128 Code of Civil Procedure of the Russian Federation 10-day period. According to Part 2 of Art. 112 of the Code of Civil Procedure of the Russian Federation, applications for the restoration of procedural deadlines are considered at a court hearing." [4] The judicial system is not yet clear on this issue.

We believe that the discussion by lawyers of these problems associated with writ proceedings will give impetus to resolving uncertainty, ambiguity and imperfection in this direction in order to increase citizens' confidence in the institution of the judiciary. It is necessary to take measures to eliminate the slightest opportunity for fraudsters to use judicial instruments and institutions for criminal purposes, as this undermines citizens' trust in the judicial system and the state as a whole.

To summarize, it should be noted that a court order is a simple, accessible and convenient tool in Russian legal proceedings, which has its advantages and is very much in demand in Russia. However, it has many shortcomings, in the elimination of which it is necessary to take into account compliance with the principles of competition and optionality.

List of References/ Список литературы

1. «Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации» от 14.11.2002 N 138-ФЗ (ред. от 25.12.2023, с изм. от 25.01.2024). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_39570/
2. Астапчик И.В. Судебный приказ как судебный акт: преимущества и правовые проблемы/ И.В. Астапчик // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №5-3. – С. 33-36. – DOI:10.24412/2500-1000-2021-5-3-33-36. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sudebnyy-prikaz-kak-sudebnyy-akt-preimuschestva-i-pravovye-problemy (дата обращения: 26.03.2024).
3. Ярошенко Т.В. Особенности института судебного приказа в гражданском процессе / Т.В. Ярошенко // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2010. – №9. – С. 61-65. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-instituta-sudebnogo-prikaza-v-grazhdanskom-protsesse (дата обращения: 27.03.2024).
4. Божко А.П., Кавкаева Ю.А., Руднева Ю.В., Фадеев А.В. О некоторых проблемах приказного производства // Вестник Волжского университета им. В. Н. Татищева. – 2019. – №3. – Том 1. – С. 219-227. – EDN NLEXPC. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-problemah-prikaznogo-proizvodstva (дата обращения: 26.03.2024).

УДК 347:349.4

GARDENERS' NON-COMMERCIAL PARTNERSHIP MEMBERS: RIGHTS AND OBLIGATIONS

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНОВ САДОВОГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ТОВАРИЩЕСТВА

Tivikova Vera Alekseevna, 1st-year student, Law Faculty
Тивикова Вера Алексеевна, 1 курс, юридический факультет
Sementovskaya Elena Yuryevna, Senior Lecturer
Сементовская Елена Юрьевна, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

The topic of the rights and obligations of the gardeners' non-commercial partnership members is quite relevant, but is raised very rarely. There are cases when it is necessary to solve problems that have arisen for one reason or another, such as dividing the boundaries of plots, holding illegitimate meetings, not providing reports to the board, etc.

Let's start with the analysis of the legislation in the Russian Federation regulating legal relationship in the sphere of gardening, truck farming and small-scale farming and construction. It should be noted that at present the federal law "About introduction by citizens of gardening and truck farming for own needs and about introduction change in separate acts of the Russian Federation" of 29.09.2017 No. 217-FZ [1], which came into force since January 1, 2019, is used for regulation of the land and other related legal relations in the relevant sphere. Federal Law No. 217 introduced a number of changes.

According to some experts [2], the most important changes in legislation in this field are:

– introduction of a concept that citizens "conduct gardening and vegetable gardening for their own needs";

– elimination of the terms: "dacha right", "agrarian law of a land plot", "a residential building", "summer residents" and "dacha farming";

– dacha land plots are equated to garden plots, while re-registration of entries in the Unified State Register is not required, but possible upon request;

– only two forms of non-profit associations: a gardeners' non-commercial partnership and a vegetable gardening non-profit partnership, which are types of real estate owners' partnership;

– construction of houses on garden plots is prohibited, if the rules of land use and development have not approved a town planning regulation in relation to them, allowing such construction of houses;

– introduction of membership and target fees must be carried out only to the current account of a gardening or vegetable farming partnership;

– possibility of conducting gardening and vegetable farming without creating a partnership, if a partnership has not yet been created in this territory;

– all common property created or acquired after January 1, 2019, belongs on the right of common shared ownership to gardeners or truckers, whose land plots are located within the boundaries of the corresponding territory in proportion to the area of the plots they own.

In addition, other experts [3] emphasize that there are some shortcomings and controversial issues in the legal norms of the Russian legislation in the sphere of gardening and truck farming by citizens for their own needs. Let's have a look at a number of examples from their analysis of the Federal Law No. 217:

– In Federal Law No. 217, the concept of "contribution" is vague and general wording; it regarded as funds contributed by citizens of a gardeners' non-commercial partnership or the vegetable gardening non-profit partnership participants.

– This Law does not question the legal construction houses and other buildings in most cases, and also preserves the possibility of obtaining a so-called "registration" in residential houses for their owners which may result in some law-enforcement problems for citizens.

– According to the Art. 26 Federal Law No. 217 authorities have the right to carry out public financial support for horticulture and gardening activities at the expense of the budgets of the relevant levels. However, there are no specifics, except the fact that funds may be allocated from the budget of the Russian Federation. Citizens' opinions are expressed through discussions at public hearings. However, it is not specified where exactly in Domestic legislation the procedure for conducting these hearings should be established; and if it can be regulated at the regional and/or municipal level or not.

Now let's consider the definition of a gardeners' non-commercial partnership. The gardeners' non-commercial partnership is defined as a legal entity created to unite the owners of garden land plots for the further improvement of their garden or summer cottage plots, with the type of permission to use it "for gardening". The partnership, as a legal entity, has the right to: acquire and exercise property and non-property rights; open current accounts in banks; hire and fire employees; join or create associations (unions) of horticultural non-profit associations; act as plaintiff and defendant in courts of general jurisdiction and arbitration courts; and exercise other powers that do not contradict the current legislation of the Russian Federation.

In a gardeners' non-commercial partnership, along the hierarchical tree, the main one is the chairman, then the current board, then the audit commission. The chairman of a gardeners' non-commercial partnership, as the sole executive body, represents the interests of the gardeners' non-commercial partnership, enters into transactions and exercises other powers, and is also a member of the board of the partnership and the chairman of the board. The chairman acts according to the Charter, which is agreed upon at the general meeting of a gardeners' non-commercial partnership members, and according to Law 217-FZ. Gardeners who are not members of the gardeners' non-commercial partnership can also attend meetings and participate in voting.

Also, according to the law, when choosing a chairman, it is necessary to display an announcement on the information boards 2 weeks before the meeting. This announcement must contain the following information: list of candidates for chairpersons (full name, plot number); location of the meeting; date and time of the meeting.

According to the law, any member of the partnership who has a gardeners' non-commercial partnership membership book can become the chairman. On the day of the meeting, the gardeners' non-commercial partnership members who came to vote are given ballots. After the meeting, a quorum is considered, the number of those present must be 50% + 1 of the number of the gardeners' non-commercial partnership members. Such a meeting is called in-person. When a quorum is met, votes are counted. The number of votes for one candidate must be 2/3 of those who are present. If the required number is not reached, another meeting is held, which must be notified in advance. In the case when the meeting is held for the second time and the votes of the gardeners' non-commercial partnership members differ 50 to 50 among the candidates, the law does not allow choosing the candidate who received the most votes. By decision of the gardener, these candidates withdraw their candidacies and others are chosen. As mentioned earlier, only a gardener who has become a member of the gardeners' non-commercial partnership can be a candidate.

Once the chairman is elected, board members and an audit committee are elected. By law, only a member of the gardeners' non-commercial partnership who has a gardener's membership card has the right to become a member of the board. The meeting and other actions proceed in the same way as when choosing a chairman.

In addition to the fact that members of the partnership can apply for a seat on the board or audit commission, attend meetings and vote, they have quite a number of other rights. For example, they may:

– participate in the management of the affairs of the partnership, that is, carry out entrepreneurial activities on behalf of the partnership;

– receive information about the activities of the partnership;

– gets acquainted with the financial statements and other documentation of the partnership, such as Charter, conclusions of the audit commission, minutes of all meetings held with members of the partnership, etc.

Also, members of the partnership have the right to voluntarily terminate membership in the partnership, appeal the decision of the gardeners' non-commercial partnership bodies, entailing civil consequences, and submit applications and complaints to the gardeners' non-commercial partnership board in the prescribed manner.

The responsibilities of the gardeners' non-commercial partnership members include, first of all, paying membership and target fees. The amount of targeted contributions is discussed at the general meeting of the gardeners, then the gardeners annually pay this amount to the budget into the gardeners' non-commercial partnership account. This amount is not calculated for unplanned purchases, for example, a pump for pumping water, electrical wires, etc. Membership fees are an amount that is calculated based on the number of acres of the owner's dacha plot. This amount is distributed for all expenses of the partnership, namely, for the salary of the chairman, deputy chairman, accountant, electricians, lawyer as well as for garbage removal, repair of water pipes, etc.

Also, the responsibilities of the gardeners' non-commercial partnership members include the following: to carry out the decisions made by the chairman, for example, cut off the bushes that are located along the road, obstructing the passage, etc.; not to violate the rights of other gardeners' non-commercial partnership members; not to disclose the confidential information of the gardeners' non-commercial partnership; to keep the area clean, etc.

And finally, we will explain the difference between a member of the gardeners' non-commercial partnership and just a gardener. A member of the gardeners' non-commercial partnership has a membership book and quite a lot of privileges that were described above. A gardener, on the contrary, has fewer privileges. For example, he cannot use the common benefits of the partnership such as common water. The gardener does not have the right to file complaints, appeal decisions, receive any documentary information from the gardeners' non-commercial partnership bodies, or take part in most votes. A simple gardener does not pay targeted fees, which are discussed at the gardeners' non-commercial partnership meetings, but everyone is required to pay membership fees (land tax). To become a member, you just need to enter into an agreement with the gardeners' non-commercial partnership. As soon as this gardener is entered into the gardeners' non-commercial partnership register and connected to all the benefits: water, electricity, etc. The connection of electrical wires from the pole to the house is carried out at the expense of the owner.

Summing up, it should be noted that the activity of the gardeners' non-commercial partnership is regulated by the Federal Law No. 217 and all the members of the gardeners' non-commercial partnership must be aware of their rights and obligations. On the one hand, this Law introduces quite significant changes to the regulatory mechanism. On the other hand, it contains some controversially points and the legislators should pay attention and elaborate to them again.

List of References/Список литературы

1. Федеральный закон от 29 июля 2017 года №217-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_221173/ (дата обращения: 04.04.2024).

2. Куджева Е.К. Особенности нового закона о садовых и огородных товариществах / Е.К. Куджева // Аграрное и земельное право. – 2019. – №10 (178). – С. 75-77. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-novogo-zakona-o-sadovyh-i-ogorodnyh-tovarischestvah (дата обращения: 06.04.2024).

3. Тюрин И.В., Горшелёва Н.А., Митюшина А.В. Сохраняющиеся спорные положения законодательства в сфере ведения гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд / И.В. Тюрин, Н.А. Горшелёва, А.В. Митюшина // Проблемы экономики и юридической практики. – 2018. – №6. – С. 169-175. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sohranyayuschiesya-spornye-polozheniya-zakonodatelstva-v-sfere-

vedeniya-grazhdanami-sadovodstva-i-ogorodnichestva-dlya-sobstvennyh (дата обращения: 06.04.2024).

УДК: 612.017:611.34:613.2

ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА

Ткаченко Яна Николаевна
Научный руководитель старший преподаватель –Татьяна Павловна Шмакова,
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрены процессы формирования иммунитета человека через процессы, поддерживающие здоровье кишечника и поддержание иммунной системы организма, в статье описывается иммунная система кишечника, иммунный ответ.

Ключевые слова: иммунитет, кишечник, микробиота, пробиотики, кишечные патогены.

Наш организм - сложная система, в которой все органы взаимодействуют друг с другом. Одним из таких компонентов этой системы является кишечник, который участвует не только в переваривании пищи и выведении продуктов жизнедеятельности из организма, содержит множество иммунных клеток. Их основная задача — обеспечить эффективный защитный барьер между внутренней средой организма и внешней средой, которая содержит огромное количество антигенов - веществ, которые организм распознает как чужеродные. Они способны запускать иммунный ответ, направленный на удаление такого вещества.

Организм человека содержит до 100 триллионов микроорганизмов, что примерно в 10 раз превышает общее количество его собственных клеток. Микробиота различных частей человеческого тела в настоящее время активно изучается, но самым крупным микробным резервуаром организма является кишечник. Взаимоотношения, возникающие в этой экосистеме, влияют на развитие и здоровье человека. [2]

Иммунная система кишечника делится на два типа: врождённый и адаптивный (приобретённый) иммунитет. Врожденный иммунитет включает в себя функцию барьера слизистой оболочки кишечника, антибактериальных белков (комплемент, дефенсин и др.), создаваемую в желудке кислую pH-среду, денатурирующую микроорганизмы, клетки врожденного иммунитета (нейтрофилы, макрофаги, дендритные клетки (ДК) и естественные Т-клеточные киллеры и др.), а также цитокины и молекулы (ИЛ-1, ФНО и дефенсины). [3]

Адаптивный иммунитет в основном специфичен для конкретного патогена и возникает, когда врожденная иммунная система не в состоянии атаковать патоген. После воздействия патогена адаптивному иммунитету требуется от несколько дней до нескольких месяцев для развития и полной активации адаптивных клеток, таких как Т- и В-клетки. Инициация иммунного ответа на кишечную флору строго контролируется, и эта регуляция определяет, возникает ли иммунная толерантность или защитные воспалительные реакции. Дисбаланс этих реакций вызывает воспалительные заболевания кишечника. [3]

Также в кишечнике имеются М-клетки (или клетки микролопастей, названные так в связи с их уникальной структурой, то есть наличием микролопастей) - специализированные клетки кишечного эпителия, которые в основном обнаруживаются на поверхности лимфоидных узелков, таких как пейеровы бляшки в подвздошной кишке. Эти клетки имеют небольшое.

количество микроворсинок, в отличие от кишечных энтероцитов (эпителиальных клеток), невелико и специализируются на захвате и транспортировке макромолекул, которые являются антигенами или патогенами. Основными функциями этих клеток являются захват и транспорт антигенов/патогенов с просветной поверхности стенки кишечника в субэндотелиальное пространство, то есть трансцитоз к иммуноцитам. Этому процессу

способствует уникальность клеточной структуры плазмолеммы, которая образует множество микрослоев в базальной мембране, а также предоставляет возможность макрофагам и другим иммуноцитам стимулировать иммунный ответ в лимфоидной ткани кишечника. М-клетки играют жизненно важную роль в иммунитете, стимулируя иммунный ответ в ответ на действие кишечных антигенов М-клетки специализируются на трансцитозе (т. е. трансэпителиальном транспорте). М-клетки не секретируют слизь или пищеварительные ферменты, а также за счет наличия тонкого гликокаликса обладают способностью к эндоцитозу антигенов. Одной из основных функций. [1]

М-клетки находятся в эпителии кишечника, связанном с фолликулами, и играют важную роль в лечении антигенов и адаптивного иммунитета. Нарушение гомеостаза иммунной системы кишечника приводит к воспалению кишечника из-за воздействия на иммунную систему [3]

Для того, чтобы поднять иммунитет кишечника, необходимо ухаживать за своей микрофлорой, которая является важным фактором иммунной защиты. Существует несколько способов, как улучшить состояние своей микробиота и, соответственно, своего иммунитета.

Сбалансированное питание. Питание оказывает большое влияние на состав и активность микрофлоры кишечника. Для того, чтобы поддерживать её разнообразие и здоровье, необходимо употреблять достаточно растительной пищи, богатой клетчаткой, полифенолами и другими полезными веществами.

Пробиотики. Пробиотики –это живые микроорганизмы, которые при попадании в кишечник оказывают благоприятное воздействие на его микрофлору и иммунитет. Пробиотики могут содержатся в некоторые продуктах питания, таких как йогурт, кефир, сыр, квас, кимчи и другие ферментированные продукты. Также пробиотики могут приниматься в виде биологически активных добавок (БАД).

Пребиотики. Пребиотики –это вещества, которые не перевариваются в желудке и тонком кишечнике, но стимулирует рост и активность полезных бактерий в толстом кишечнике. Содержатся в таких продуктах как цельно зерновые хлебцы, хлебобулочные изделия, овощи (лук, чеснок, артишок), фрукты (бананы, яблоки), орехи(фисташки), мёд и другие.

Симбиотики. Симбиотики- это комбинации пробиотиков и пребиотиков, которые взаимодействуют друг с другом и усиливают свои положительные эффекты. Могут содержатся в некоторых продуктах питания, таких как йогурт с добавление овсяных хлопьев, мёда и фруктов. Также симбиотики могу приниматься в виде БАД. Симбиотики помогают улучшать состояние микрофлоры кишечника, повышать иммунитет, улучшать пищеварение, предупреждать различные заболевания. [1]

Таким образом, микробиота кишечника признана наиболее важным органом для поддержания иммунной системы организма, который тесно взаимодействует с различными функциями различных органов и систем, среди которых формирование и поддержание иммунитета имеют решающее значение.

Список литературы

1. Балакадашова Р.А. М-Клетки и их роль в иммунитете кишечника / Р.А. Балакадашова, М.Д. Хонджонова, С.В. Харченко // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» №1(28) 2019. С. 529-536.
2. Корниенко Е.А. Микробиота кишечника как ключевой фактор формирования иммунитета и толерантности. Возможности пробиотиков. / Е.А. Корниенко // Медицинский совет. 2020. С. 92-100.
3. Маматова И.Ю. Значение иммунитета при воспалении кишечника / И.Ю. Маматова // Universum: химия и биология: электрон. научн. журн. 2023. С. 10-13.

АЛЬБИГОЙСКИЕ КРЕСТОВЫЕ ПОХОДЫ ВО ФРАНЦИИ XIII ВЕКА

Третьякова Мария Владиславовна, Ковалева Владлена Витальевна, 1 курс, институт экологической и пищевой биотехнологии
Научный руководитель – Урюмцев Егор Романович, ассистент преподавателя
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматриваются альбигойские походы во Франции (1209–1229 гг.) — серия военных кампаний, инициированных Римской католической церковью для искоренения ереси катаров в исторической области Лангедок. Дипломатические усилия папы римского Иннокентия III не принесли результатов, поэтому он решил применить силу оружия. В результате походов был уничтожен миллион человек, что привело к учреждению ордена доминиканцев и инквизиции. Отмечено, что война с альбигойской ересью носила комплексный, а не сословный характер.

Ключевые слова: альбигойцы, ересь, религия, Франция, крестовый поход

Альбигойские крестовые походы 1209–1229 гг. имели значительные последствия для истории Франции, комплексно повлияв на развитие культуры, религии и политики в стране. Катары произошли от малоазиатской дуалистической секты павликиан, зародившейся в VI–VII веках. Они основали теократическое государство, но в VIII столетии были разбиты византийскими императорами и были переселены на Балканы, где приняли имя богомилов. Оттуда ещё до Первого крестового похода их учение проникло в Европу и особенно распространилось в Южной Франции. Альбигойство –одна из ветвей катаров. Основное отличие альбигойцев от других катаров – приверженность абсолютному дуализму. Первые упоминания о ереси катаров в Европе появились в XI веке, однако это были небольшие группы, не имевшие никакого влияния. Но в 1165 г. в Ломбере состоялся публичный диспут между католическими прелатами и епископами альбигойцев. В 1167 г. сообщалось о прибытии в Лангедок некоего Никиты, называемого «папой катаров». В 1177 г. граф Раймунд VI Тулузский сообщал об «устрашающем распространении ереси».

Ситуация стала меняться после 1198 г., когда на папский престол взошёл Иннокентий III. В апреле 1199 г. он направил своих представителей в Лангедок для усмирения ереси катаров, но работа папских посланцев не имела положительного исхода. В 1204 г. для искоренения ереси был послан «аббат аббатов» — глава цистерцианского ордена Арнольд Ситосский. Через два года к проповеди против ереси присоединился Доминго де Гусман, будущий основатель доминиканского ордена [2].

29 мая 1207 г. Иннокентий III отлучил от церкви Раймунда VI Тулузского, обвинив того в равнодушии к делам церкви и в терпимости к еретикам и евреям. Через год, 14 января 1208 г., произошло убийство Пьера де Кастельно, который являлся ярым ненавистником графа Раймунда. Вследствие чего католическая церковь получила превосходство над еретиками, был объявлен крестовый поход. Военные действия сопровождались крайней жестокостью. Так, на вопрос, как отличить еретиков от католиков, представитель римского папы архиепископ Нарбоннский Арно Амори якобы ответил: «Убивайте всех, Господь распознает своих» [3], хотя на данный момент не существует никаких доказательств подлинности этих слов.

Первая крестоносная армия собралась в Лионе в июне 1209 г. и двинулась вниз по течению Роны в «земли еретиков». Во главе её стояли папский легат Арно Амори, герцог Эд Бургундский, графы Невера и Осера. Весь удар пришёлся по домену Раймунда-Роже Транкавеля, виконта Безье и Каркассона. Транкавель призвал на помощь своего сюзерена — арагонского короля, но тот был вассалом папы, организовавшего поход, поэтому король мог предложить только посреднические услуги. Транкавель решил сражаться в одиночку. Первая осада закончилась неудачно. Взятие Безье 22 июля 1209 г. завершилось массовыми убийствами горожан. 15 августа после двухнедельной осады пал Каркассон — главный

оплот Транкавеля. Триумф крестоносцев был полным, сорокадневный срок (Карантен), на который они брали крест, подходил к концу.

В 1210 г. Симон де Монфор направил армию против владений графа де Фуа. Беря города, крестоносцы жгли катаров сотнями. 17 июня Симон де Монфор подошёл к стенам Тулузы. Горожане оказали сопротивление, и 29 июня де Монфор был вынужден отойти, также из-за отбытия «сорокадневных». За поднятие руки на «Воинов Христовых» Тулуза вслед за своим графом подверглась отлучению. В 1213 г. на сторону южан встал арагонский король Пётр Католик. 13 сентября 1213 года при Мюре южане потерпели сокрушительное поражение. В июне 1215 г. на совете в Монпелье было принято решение о лишении Раймунда VI Тулузского наследственных земель графства в пользу Симона V де Монфора и католической церкви. Раймунд VI Тулузский со своим сыном Раймундом VII отправились в Англию.

Раймунд VI с сыном высадились в Марселе, где их приняли с почестями, после чего младший Раймунд поднял восстание в Бокере. Город заняли его сторонники, а гарнизон крестоносцев заперся в замке. На помощь осаждённым устремился де Монфор, но попытки разбить гарнизон провалились. Бокер был потерян, а великий крестоносец впервые проиграл. Раймунд VII осадил Бокер, и город сопротивлялся в течение трёх месяцев. В конце концов, горожане решили сдаться, чтобы избежать дальнейшего кровопролития. Раймунд согласился на условия капитуляции, и Бокер был возвращён под контроль графа Тулузы.

Спустя 15 лет война уже подходила к концу, но Амори де Монфор передал свои права на Тулузу французскому королю. Людовик VIII потребовал от церкви абсолютной поддержки. Бурные споры привели к тому, что 28 января 1226 г. на Буржском соборе Раймунд VII Тулузский был отлучён от церкви, а против него был объявлен крестовый поход. 17 мая все вассалы французского короля должны были прибыть в Бурж во всеоружии и служить ему не 40 дней, а пока в походе будет сам монарх. В мае 1226 г. армия крестоносцев двинулась вдоль Роны. Испуганные бароны юга покидали Раймунда. Всё шло гладко, пока 10 июня Авиньон не закрыл перед Людовиком ворота. Город был осаждён и в разгар осады граф Тибо Шампанский, игнорируя договоренность, ушёл через 40 дней. В лагере был недостаток продовольствия, вспыхнула эпидемия. И 9 сентября Авиньон поднял белый флаг. После трёхмесячной паузы король двинулся к Тулузе. Но 8 ноября 1226 г. французский король стал жертвой эпидемии и сам скончался.

Смерть короля давала Раймунду шанс на смуту во Франции, но уже в начале 1227 г. регентша Бланка Кастильская привлекла вассалов на свою сторону. Кампанию на юге вёл полководец Юмбер де Божо, сенешаль Франции. Тулузцы бились на последнем дыхании. Раймунд понимал, что его запасы кончились, поэтому в 1228 г. с помощью папы Григория IX был разработан план, по которому должна состояться женитьба одного из младших братьев короля Альфонса де Пуатье на единственной дочери Раймунда — 9-летней Жанне.

12 апреля 1229 г. был подписан договор в Мо, который подвел к концу двадцатилетнюю войну. По этому документу Раймунд VII теряет две трети своих владений, компенсирует многочисленные убытки церкви, обеспечивает французские контингенты в Лангедоке и так далее. С 1233 г. в Лангедоке заработала инквизиция, страну захватил страх. Еретиков изобличали и жгли десятками. Оплотом катаров стал горный замок Монсегюр на северном склоне Пиренеев.

Падение Монсегюра и массовый костёр 16 марта 1244 г. положили конец политическим надеждам графа Тулузского и всей организации катарской Церкви Лангедока [4]. Провозглашённый Папой и пропагандируемый орденом Сито, крестовый поход против альбигойцев, в конце концов, стал победой короля и доминиканских порядков. Он способствовал динамической централизации королевства Капетингов, а одним из далеко идущих его последствий стало зарождение Инквизиции – и догматики томизма. Альбигойская война не была подобием феодальной стычкой между Тулузой и Парижем, и не национальной войной провансальцев с французами. В результате этих войн одинаково беспощадно расправлялись и с крестьянами, и с горожанами, отнимая их достояние и

продавая их жен и детей в рабство. В отличие от многих патриархальных и плебейских антицерковных движений, катары были социально разнообразны, что способствовало успешному распространению учения, не стесненному социальными и этническими рамками [5].

Список литературы

1. Тихомиров, Л. А. Религиозно-философские основы истории (Борьба за царство Божие) / Л. А. Тихомиров. — Санкт-Петербург : Лань, 2013. — ISBN 978-5-507-37243-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/43930 (дата обращения: 09.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 246.
2. Тропов, И. А. История / И. А. Тропов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 472 с. — ISBN 978-5-507-47383-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/366671 (дата обращения: 19.04.2024). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
3. Григулевич И. Р. Инквизиция. Изд. 2-е. М.: Политиздат, 1976. – 346 с.
4. Любичанковский, А. В. Концепция этногенеза Л.Н. Гумилева в практике ментально-географических исследований : монография / А. В. Любичанковский. — Оренбург : ОГУ, 2015. — ISBN 978-5-7410-1389-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97950 (дата обращения: 19.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 73.

УДК:796+378.7

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ЗАБОТА О СВОЕМ ТЕЛЕ ВО ВРЕМЯ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Трубенко Виктор Владимирович, 4 курс юридический факультет
научный руководитель, старший преподаватель Шмакова Татьяна Павловна
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В современной жизни, где сидячий образ жизни становится нормой, студенты часто сталкиваются с вызовами, связанными с долгими часами учебы и заучивания информации. Расписание студентов в последнее время устанавливается так, чтобы учащиеся находились в одной аудитории на протяжении всего дня. Перерыва между занятиями не всегда может хватить, чтобы отдохнуть после одного и перед другим занятием, который длится по полтора часа. В этом контексте гимнастика для студентов выходит за рамки просто физического упражнения – она становится неотъемлемым инструментом поддержания здоровья не только тела, но и ума.

Ключевые слова: гимнастика для студентов, укрепление здоровья, сидячий образ жизни, профилактика.

В современной образовательной среде студенческая жизнь нередко ассоциируется с продолжительным сидением в аудиториях и библиотеках. Этот сидячий образ жизни простирается и за пределы университетских стен, охватывая период после учебы, когда студенты возвращаются домой, где также предпочитают проводить время в сидячем положении. Эта повседневная рутина становится обычным явлением для молодого поколения, и ее влияние на физическое и эмоциональное здоровье студентов не может быть недооценено. В таких условиях применение гимнастики становится неотъемлемой частью заботы о здоровье. Она представляет собой не только эффективный способ снятия физического напряжения, но и предупреждение потенциальных проблем, связанных с сидячим образом жизни. В данной статье мы рассмотрим, почему гимнастика особенно важна для студенческого сообщества, и как ее внедрение может положительно повлиять на общее физическое состояние организма и успехи студентов [1].

Исследования показывают, что умственная работоспособность имеет прямую зависимость от двигательной активности. Поэтому внедрение коротких перерывов на гимнастику имеет существенный положительный эффект на процесс обучения. Если сделать перерыв на 5-10 минут после часа учебы, запоминается до 80% заученной информации. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, стимулирует нейротрансмиттеры и повышает общую активность мозга. В отличие от этого, при продолжительном заучивании без перерывов, запоминается всего лишь около 25% информации. Это объясняется тем, что мозг теряет свою эффективность из-за усталости, а внимание студента начинает рассеиваться [2].

Гимнастика для студентов не только предоставляет возможность активизировать тело, улучшить осанку и предотвратить физические проблемы, но и эффективно соприкасается с когнитивными аспектами обучения. Это становится особенно важным в условиях интенсивного учебного процесса, где сохранение ясности ума и улучшение памяти играют ключевую роль в достижении успеха. Таким образом, внедрение гимнастики в режим студента может не только обеспечить физическое благополучие, но и стать эффективным стратегическим подходом для повышения учебной продуктивности [3].

В условиях учебной атмосферы, где студенты часто окружены своими коллегами, важно поддерживать активное физическое состояние, не отвлекая окружающих. Гимнастика предлагает простые и эффективные упражнения, которые могут быть выполнены незаметно. Когда пространство ограничено или не хочется привлекать внимание, студент может воспользоваться следующими приемами [4].

Сжимание и разжимание пальцев рук — это простое упражнение, которое не только расслабляет мышцы рук, но и способствует улучшению кровообращения в этой области. Постоянное напряжение в руках от долгого сидения за компьютером или написания может привести к скоплению напряжения в пальцах и запястьях. Сжатие и разжимание пальцев активизирует кровообращение, помогает расслабить мышцы и снять накопившееся напряжение.

Сжимание и разжимание пальцев ног — если обувь позволяет выполнить упражнение, то оно способствует снятия напряжения в ступнях и пальцах ног после долгого сидения.

Повороты головы в обе стороны — это упражнение, направленное на уменьшение напряжения в шее и верхней части спины. Долгое время, проведенное в одном положении, может привести к скованности и болям в области шеи. Повороты головы позволяют растянуть мышцы шеи и улучшить их гибкость, а также могут помочь в снятии стресса и улучшении общего самочувствия.

Растягивание мышц шеи с наклоном головы в стороны – это упражнения для шеи, которые помогают снять напряжение с шейно-воротниковой зоны, улучшить питание головного мозга. Нужно опустить голову на плечо и слегка начать тянуть голову в том же направлении рукой.

Сгибание и разгибание в коленях ног — прекрасный способ восстановить циркуляцию крови в нижних конечностях. При долгом сидении ноги могут стать тяжелыми и уставшими из-за ограниченного кровотока. Упражнения в коленях помогают улучшить кровоснабжение и укрепить мышцы, предотвращая ощущение тяжести и усталости.

Подъемы прямых ног - Без сильных мышц невозможно иметь здоровые суставы, поэтом во время офисной гимнастики не забываем укреплять мышцы ног. Поднимайте на выдохе прямые ноги вверх поочередно, чтобы улучшить кровообращение в ногах и снизить риск артроза.

Подъем на носки - упражнение можно выполнять не только в рамках отдельной гимнастики для студентов, но и в течение дня просто сидя за столом. Это поможет избежать отечности ног. Подъемы на носки разминают голеностопные суставы, помогают сделать походку более уверенной и избежать травм. Работа с ногами благополучно влияет на здоровье и является профилактикой варикоза.

Повороты туловища с упором рук в ноги — это комплексное упражнение, направленное на растяжение спины и улучшение гибкости позвоночника. Сидячий образ жизни может привести к застою и болезненным ощущениям в области поясницы. Это упражнение помогает разгрузить позвоночник, улучшает его подвижность и способствует общему расслаблению.

Сведение лопаток — отличное упражнение для укрепления мышц верхней части спины и коррекции осанки. Долгое сидение может вызывать слабость в мышцах верхней спины и плеч, что может привести к скруглению позвоночника. Сближение лопаток активизирует эти мышцы, поддерживая правильное положение плеч и спины.

Растягивание со скрещиванием рук за спиной - это упражнение выполняется в статике. Заведите согнутые руки за спину и сложите их одна на другую. Сводите лопатки, раскрывайте плечи. Затем поменяйте руки и повторите то же самое.

Подъемы плеч вверх — это простое упражнение следует выполнять, чтобы размять плечевой отдел и шею, убрать холку, избавиться от напряжения в верхней части спины, уменьшить давление на межпозвонковые диски. Подъемы осуществляйте на выдохе.

Эти упражнения не только помогут в сохранении физического здоровья в условиях длительного сидения, но и обеспечат моменты расслабления и восстановления в течение учебного дня.

Гимнастика для студентов представляет собой неотъемлемый элемент поддержания физического и психического здоровья в условиях современного учебного процесса. Длительное сидение и монотонная работа могут оказывать негативное воздействие на различные части тела, вызывая напряжение, усталость и даже болезненные ощущения.

Регулярное проведение описанных упражнений способствует укреплению мышц, улучшению гибкости, и, следовательно, содействует поддержанию общего физического комфорта. Благодаря простоте и дискретности предложенных упражнений, студенты могут интегрировать их в свой повседневный режим, не отвлекая окружающих и не теряя ценных минут учебного времени.

Гимнастика не только является эффективным средством предотвращения физических проблем, связанных с сидячим образом жизни, но и оказывает положительное воздействие на физическое состояние студентов. Регулярные перерывы на выполнение упражнений способствуют поддержанию высокой концентрации, улучшению памяти и общей продуктивности в процессе учебы.

Таким образом, интеграция гимнастики в повседневную рутину студентов является не только профилактикой физических недугов, но и стратегическим шагом в направлении улучшения общего благосостояния и успешного освоения учебной программы.

Список литературы

1. Сбитнева О. А. Построение модели производственной физической культуры для работников умственного труда, специалистов с низкой двигательной активностью / Сбитнева О. А. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — С. 118-120.
2. Панова, И. П. Исследование влияния физкультпауз на работоспособность офисных работников / И. П. Панова, С. Ф. Панов, К. С. Бельская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — С. 280-282.
3. Левыкина, Т. С. Активный досуг в студенческой среде / Т. С. Левыкина // Наука, образование и культура. — 2020. — С. 47-48.
4. Лопатина, О. А. Использование физкультминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов / О. А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — С. 102-109.

УДК: 796-055.1/.2

ПРОБЛЕМЫ ГЕНДЕРНОГО НЕРАВЕНСТВА В СПОРТЕ

Трудненко Дарья Вячеславовна, 2 курс, институт фундаментальных и прикладных агробиотехнологий
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы гендерного неравенства в спорте и пути их решения.

Ключевые слова: гендерные стереотипы, гендерное неравенство, пол, женский и мужской спорт, оплата труда, равные возможности.

В последние годы современное общество активно борется с гендерными стереотипами, отказываясь от традиционных ролей женщины и мужчины. Однако, несмотря на то что женский спорт по истечению большого количества времени перестал быть настолько стигматизирован, а СМИ все чаще стали освещают достижения многообещающих спортсменок, сфера спорта продолжает отражать множество проблем, связанных с полом.

Первая проблема, с которой сталкиваются женщины в спорте – гендерные стереотипы. Спортивные способности женщин чаще могут быть недооценены или принижены из-за предрассудков. Как ранее уточнялось, современное общество сделало огромный скачок по искоренению гендерных стереотипов, однако традиционная роль женщины, такая как «хранительница очага» и ее более «слабое» в глазах социума положение, сохраняет критическое отношение к спортсменкам. Такое давление оказывает огромное влияние на женщин, из-за чего они чаще делают выбор в пользу материнства и семьи и раньше заканчивают спортивную карьеру, становясь наименее привлекательными спортсменами в глазах спонсоров.

Вторая проблема гендерного неравенства в спорте заключается в неравной оплате труда. Гонорары, премии и спонсорские контракты для спортсменок по-прежнему значительно уступают мужским. Несмотря на то, что согласно исследованиям, проведенным BBC, в 83% видах спорта мужчины и женщины получают равные денежные призы, разрыв в оплате труда не уменьшился и не исчез. Помимо призовых на доход спортсменов также влияют другие факторы. [4]

Как ранее говорилось, женщины являются наименее привлекательными для спонсоров спортсменами, так как их карьера коротка и не так востребована среди зрителей, как мужская. По данным последних исследований видно, что на женский спорт приходится всего 0,4% от общего числа спортивных спонсоров. [1]

Также на доход спортсменов влияет экономическая отдача, которая заключается в количестве зрителей на те или иные виды спорта. Спортсменки и женские команды привлекают меньше болельщиков по сравнению с мужскими, следовательно, количество проданных билетов или онлайн стримов на женский спорт значительно меньше. В 2018 году команда WNBA привлекла 7716 болельщиков за игру, что на более чем 10 000 болельщиков меньше аудитории, привлекаемой командами NBA за игру.

Эти факторы складываются не потому, что женский спорт является менее зрелищным или конкурентоспособным. На привлечение спонсоров или зрителей огромное влияние оказывает освещение в СМИ.

Следующей весомой проблемой является недостаточное освещение женщин спортсменок в СМИ. СМИ акцентируют большее внимание на мужских спортсменах, в то время как женские достижения в спорте не получают достаточного освещения. Это влияет на восприятие обществом, убеждая молодых девушек в том, что спорт не является приемлемым для них или не так ценится, как мужской, из-за чего женский спорт является наименее востребованным как профессиональная деятельность.

Стоит отметить, что освещение в СМИ значительно повышает популярность и узнаваемость спортсменов и делает их наиболее привлекательными для спонсоров и зрителей. Именно медиа делают так, что мужской спорт в глазах болельщиков кажется более увлекательным и коммерчески успешным, так как уклон в освещении делается на него. Женский же спорт и достижения спортсменок реже освещаются в СМИ. Согласно данным исследований, в Австралии СМИ уделяли мужскому спорту 93% от общего количества освещений в медиа, тогда как женскому всего 7%. Аналогичная ситуация в Великобритании. В США все значительно хуже: на спортсменок приходится всего 4% от общего числа освещения в СМИ. [2]

Более того, чаще всего СМИ делает уклон не на достижениях и успехах спортсменок и женских команд, а на их внешности и сексуализации.[3]

Еще одной немаловажной проблемой является малое количество женщин на руководящих постах в спортивных организациях. Это также создает неравенство при принятии решений и влияет на развитие стратегий по смягчению проблем гендерного неравенства.

Например, в европейских спортивных фондах женщины занимают всего 14% от общего числа руководителей. [5]

Устранение гендерного неравенства требует особых усилий. Пути решения должны включать в себя:

- Равные возможности (обеспечение равного доступа к ресурсам для спортсменов любого пола.);
- Более сознательный и продуманный подход медиа (процент освещения и поддержка женского спорта, наравне с мужским);
- Повышение осведомленности (борьба с гендерными стереотипами и дискриминацией);
- Поддержка со стороны организаций и спонсоров (поддержка женского спорта, привлечение в него спортсменок, увеличение числа женщин на руководящих постах, комплексная политика по достижению гендерного равенства в спорте).

Гендерное неравенство в спорте – это широкая проблема, которая требует не только системных изменений, но и изменений в мышлении общества, инвестиций и поддержки, чтобы обеспечить равные возможности и признание достижений независимо от пола.

Список литературы

1. Грег Кидд, Роберт Полл «Почему спонсорство женского спорта — это возможность, которую упускают бренды». Forbes.
2. Коше Роксана «Объем освещения женских спортивных событий на домашних страницах международных спортивных новостных сайтов». Электронные новости. С. 223-241.
3. "Как СМИ изображают спортсменок". Как СМИ изображают спортсменок.
4. «Почему нас должен волновать гендерный разрыв в оплате труда в профессиональном спорте?». www.americanbar.org. (Дата обращения 24.11.2023)
5. https://www.un.org/ru/chronicle/article/21947 (Дата обращения 24.11.2023)

УДК 796.3

СПОРТИВНАЯ ИГРА: СКВОШ

Тураев Шохиджахон Шавкатович, 2 курс, факультет экономики и управления
Пилюгина Эльвира Владимировна - научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Этот текст предлагает полный обзор игры в сквош, выделяя историю, физические преимущества и потенциальные риски. Анализируется популярность сквоша в различных странах, его доступность и ценность как здорового вида спорта.

Ключевые слова: сквош, история, преимущества, риски, перспективы, олимпийское признание, физическая форма, травмы, астма, популярность, здоровье.

Сквош возник в 19 веке в Великобритании как спорт, который можно заниматься в закрытых помещениях. Название игры происходит от французского слова "escocher", что означает "отскакивать". Изначально сквош играли в замкнутых дворах с высокими стенами, где мячи отбивались и отскакивали от стен. Со временем правила игры стали более структурированными, и сквош стал популярным видом спорта во многих странах.

Сквош - это форма спорта, способствующая развитию выносливости, скорости участников. Игра ведется на закрытой площадке с высокими стенами, что создает уникальную динамику и требует высокой реакции от игроков. Они используют специальные ракетки, чтобы отбивать мячи и заставлять их отскакивать от стен, в то время как их противник старается вернуть мяч обратно.

Необходимо отметить основное оборудование для игры в сквош. Сюда входят ракетки, мячи, защитные очки и специальная обувь. Ракетки обычно имеют короткую ручку и маленькую голову для точного управления и маневренности. Мячи специально предназначены для игры в закрытом помещении, защитные очки необходимы для предотвращения травм глаз, а специальная обувь обеспечивает хорошее сцепление с покрытием корта и защиту стопы. Это позволяет обеспечить комфорт и безопасность во время игры.

Игра в сквош предоставляет множество выгод для организма. Это интенсивный вид физической активности, который способствует сжиганию калорий и улучшению общей физической формы. Игра требует быстрых движений, смены направления и реакции на мяч, что способствует развитию координации, выносливости развитию скоростных качеств и баланса. Один из основных преимуществ сквоша является укрепление сердечно-сосудистой системы. Игра активизирует работу сердца и способствует улучшению кровообращения. Регулярные тренировки укрепляют мышцы сердца, снижают риск сердечных заболеваний и повышают выносливость.

Игра в сквош способствует укреплению мышц за счет разнообразия движений, таких как повороты, наклоны, удары и постоянные перемещения по корту. Это развивает мышцы корпуса, ног и рук, что обеспечивает улучшение общей мышечной силы и выносливости.

Постоянный физический контакт с мячом и активное взаимодействие с партнером во время игры помогают улучшить координацию движений, развить стратегическое мышление и принимать быстрые решения. Игра также снимает стресс и напряжение благодаря эндорфинам, которые вырабатываются в результате физической активности.

Тем не менее, следует учитывать потенциальные риски и принимать соответствующие меры предосторожности. Игра в сквош с высокой интенсивностью может привести к травмам, таким как вывихи, растяжения и повреждения суставов и мышц. Рекомендуется правильно освоить технику игры и проводить разминку перед тренировкой. Также важно учитывать, что игра может быть противопоказана для людей с определенными заболеваниями, например, астмой, из-за интенсивности физической активности. В таких случаях рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом занятий.

Игра в сквош предоставляет множество физических преимуществ, например:

Кардио-нагрузка, такая как беготня по корту, быстрые движения и резкие остановки, действительно помогают улучшить выносливость и работу сердечно-сосудистой системы. Во время активных движений сердце начинает биться быстрее, чтобы обеспечить достаточный кровоток по всему организму. Это помогает прокачать сердце и делает его более эффективным в перекачке крови и кислорода к мышцам. Нужно принимать меры предосторожности и следовать рекомендациям специалистов для безопасной и эффективной игры. Несмотря на то, что сквош пока не очень популярен в России, профессиональный уровень этой игры остается элитным и дорогостоящим. Однако, играть в сквош могут как дети, так и взрослые, делая это занятие демократичным и доступным.

Список литературы

1. Статья "Squash - The Healthiest Sport" из журнала "Forbes", 2016.
2. В. Борисов. «Сквош – спорт XXI века», статья. 2022г. Электронный ресурс [https://www.nkj.ru/archive/articles/2899/]
3. О. Коркишко. «Сквош», статья. 2020г. Электронный ресурс [https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35376671]
4. И. Поддубная. «Сквош – самый здоровый вид спорта в мире», 2023г. Электронный ресурс [http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/2005N11/p60.htm]
5. Статья «Преимущества сквоша», 2021г. Электронный ресурс [https://uralsquash.ru/osnovnye-preimushchestva-skvosha.html]

УДК 615. 851, 85

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Тягушева Ангелина Сергеевна, 3 курс, факультет ветеринарной медицины
Поломошнова Ольга Николаевна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются понятие «йога», виды йоги, обозначается роль данной практики в достижении человеком физического благополучия и психоэмоционального равновесия.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, психоэмоциональное состояние, регулярные занятия, йога.

В современном мире, где городская среда становится все более урбанизированной, а информационные технологии продолжают развиваться, люди все меньше обращают внимание на свою физическую активность и часто не придают значения своему здоровью. Одним из способов поддержания здоровья является регулярная физическая активность [3]. На сегодняшний день существует множество способов организации двигательной активности человека. Одним из наиболее востребованных в XXI веке выступает йога – путь достижения не только физического благополучия, но и эмоционального, психологического. Вышеописанные факты обуславливают необходимость рассмотрения понятия «йога», ее видов, и значения регулярных занятий йогой в поддержании оптимального здоровья человека [4].

Йога - это многовековое искусство, которое помогло миллионам людей во всем мире обрести лучшее состояние физического и психического здоровья [3]. Практика йоги распространяется по всему миру. Одна из главных причин популярности йоги – ее научно обоснованная эффективность, результативность. Йога интенсивно изучается учеными, и доказано, что она успокаивает и расслабляет как тело, так и разум, поднимает настроение. Йога - исключительная дисциплина, позволяющая обрести душевное равновесие и сохранить здоровье. Йога включает в себя несколько направлений, таких как:

1. *Хатха-йога.* Хатха-йога - это одно из самых распространенных направлений йоги. Основываясь на хатха-йоге, было разработано множество других видов йоги. Ее философия включает в себя четыре основных этапа, которые помогают человеку достичь духовного просветления и гармонии. Первый этап - Яма, включает этическо-нравственные основы. Второй этап - Нияма, направлен на самодисциплину и саморегуляцию. Третий этап - Асаны, включает обучение статическим позам, которые выполняются во время тренировки. Целью асан является достижение физической силы, гибкости и уравновешенности. Четвертый этап - Пранаяма, включает дыхательные практики, направленные на концентрацию внимания.

2. *Кундалини-йога.* Это направление считается молодым, оно образовалось во второй половине прошлого века. Кундалини-йога включает интенсивные дыхательные и двигательные упражнения.

3. *Аштанга-виньяса-йога.* В этом виде йоги важны подвижность и правильное дыхание при переходе из одной позы в другую. Аштанга-виньяса-йога позволяет улучшить мышечный корсет и растяжку, избавиться от лишнего веса.

4. *Йога-нидра.* Если переводить с санскрита, йога-нидра означает «йога сна», Суть практики заключается в неподвижности тела с применением пранаям (дыхательных упражнений) и визуализациями.

5. *Бикрам-йога.* Уникальность этого направления заключается в месте проведения. Это помещение со специальными климатическими условиями – жарой около 37–40 градусов и влажностью 40%.Сама же практика включает выполнение динамической последовательности 26 асанхатха-йоги и двух дыхательных упражнений. При этом положение не фиксируется на длительный срок, а выполняется не более минуты.

Так, на основании анализа последних медицинских, психологических исследований, можно выделить несколько преимуществ занятий йогой и их влияния на организм человека [1]:

1. Физиологические преимущества. Исследователями доказано, что занятия йогой оказывают положительное воздействие на организм. В результате занятий снижается уровень кортизола в организме, вследствие чего уходит нервное напряжение. Одним из самых главных эффектов влияния йоги на организм является улучшение работы сердечно-сосудистой системы. При выполнении асан снижается кровяное давление и замедляется сердечный ритм, увеличивается эластичность стенок сосудов. Во время занятий улучшается ток крови, происходит ее усиленное насыщение кислородом. Она активно применяется при травмах позвоночника, оказывает положительный эффект при рассеянном склерозе и аутоиммунных заболеваниях.

2. *Повышение концентрации внимания*. Улучшение концентрации внимания - одно из многих преимуществ йоги. Люди, живущие современной жизнью, знают, как важна концентрация, поскольку им часто приходится решать многочисленные задачи одновременно. Йога - одна из эффективных практик, позволяющих повысить концентрацию внимания. Во время занятий йогой вы обращаете внимание на дыхание, на выполнение асан или какой-либо визуальный образ.

3. *Сила и гибкость*. Малоподвижный образ жизни является причиной многих проблем с физическим здоровьем, таких как ограниченная гибкость, низкая сила, плохая осанка, скованность в движениях и т.д. Занятия йогой способствуют развитию гибкости, что уменьшает скованность, увеличивает подвижность суставов, что приводит к развитию силы и гибкости.

4. *Улучшение психоэмоционального состояния.* Помимо физической пользы, одним из лучших преимуществ йоги является помощь человеку в управлении его психологическим состоянием и эмоциями. Прежде всего, йога помогает справиться со стрессом, который, как известно, оказывает разрушительное воздействие на организм человека. По словам доктора Г. Ферштайна, «Стресс может проявляться по-разному, включая боли в спине или шее, проблемы со сном, головные боли, неспособность

сосредоточиться»[2]. Йога может быть очень эффективна для развития навыков преодоления стресса. Эта практика помогает людям обрести более позитивный взгляд на жизнь, стать более стрессоустойчивыми.

Таким образом, регулярные занятия йогой оказывают благоприятное и многоаспектное воздействие на организм человека: улучшают физическое состояние, помогают в достижении психологического и эмоционального равновесия, повышают выносливость и развивают гибкость. Регулярные занятия йогой – отличный способ оставаться физически здоровым человеком и достичь психоэмоционального баланса в современных реалиях нашего общества.

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. Москва: Флинта, 2016. 336 с.
2. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 728 с.
3. Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – 620 с.
4. Ханевская Г.В., Пермяков О.М. Использование йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. – 2016. – С. 191-195

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ

Фролова Софья Владимировна,1 курс, Политехнический институт
Сибирский федеральный университет, г.Красноярск
Храбрых Анастасия Анатольевна,1 курс, Политехнический институт
Докшанин Сергей Георгиевич – научный руководитель, доцент, канд.техн.наук
Сибирский федеральный университет

Возникновение когнитивной науки произошло в 70-е годы 20 века. Она представляет комплекс научных дисциплин, который включает в себя лингвистику, психологию, искусственный интеллект, нейронауки, философию и другие. Объектом изучения служат познавательные процессы работы мозга и механизмы регуляции поведения человека. В результате синтеза этих исследований возникло междисциплинарное научное направление, называемое когнитивной наукой [1].

На данный момент в отечественном образовании можно наблюдать многообразие разработанных когнитивных образовательных технологий, которые нашли применение в моделировании учебного процесса. Кратко представим те концепции, методы и технологии, которые могут быть применены на разных ступенях обучения, начиная от дошкольного образования и заканчивая системой высшего образования. Также они могут быть использованы и для организации занятий в электронной информационно-образовательной среде.

Образовательная технология на основе квантованных учебных текстов и заданий в тестовой форме заключается в сокращении и разделении учебных текстов на небольшие части, что облегчает усвоить смысл текста, содержащегося в каждом кванте учебной информации [2].

Метод сгущения учебной информации исходит из того, что наличие различных формул, определенных ключевых фраз, ключевых слов-вешалок, блок-схем в учебниках облегчает восприятие информации, а также позволяет лучше запомнить информацию

визуально, потому что она подается сжато и без лишних слов [3].

Метод представление информации на основе структурно логических схем является популярным при проведении учебных занятий. Предложено использовать для отображения учебной информации теорию семантических сетей [2].

Сущность моделирования дидактических объектов на основе когнитивной визуализации заключается в том, что на полученную информацию накладываются определенные образы, которые в последствие помогают наиболее эффективно использовать полученные знания [4].

В формировании когнитивных навыков у студентов большое значение имеет информация, которую им предлагают на занятиях, а главное – способ ее подачи, представление таким образом, чтобы студент обнаружил внимание к получаемому на уроке материалу. Проявление интереса к изучаемой теме поможет развить процессы познания и более качественное запоминание темы. На наш взгляд одними из самых применяемых когнитивных технологий, позволяющие быстро и полноценно формировать когнитивные компетенции у студентов, являются такие методы, как дискуссия, метод образного видения и метод наращивания знаний [5].

О важности правильной подачи учебного материала на уроке можно судить на примере изучения студентами дисциплины «Деловая коммуникация на русском языке». Занятия проводили два преподавателя. Первый проводил занятия достаточно обычно: с готовой презентацией на экране, чтением текста со слайдов и студенты, которые пишут под диктовку, если в это время вовлечены в занятие. Как раз из-за скучной подачи материала с достаточно обычными примерами для пояснения, которые не выражают никаких эмоций, не вызывающих желания слушать и воспринимать полученную информацию, было малое количество вовлеченных в занятие студентов.

У второго преподавателя был другой подход к подаче материала. Не было обычной презентации, не было под запись текста лекции, но почему-то было усвоено больше информации? Потому что были применены когнитивные технологии. Вообще, когнитивность – это про воздействие на подсознательное, что позволяет информации глубоко залечь в человеческой памяти. Как раз на подсознательное и работал второй преподаватель. Тема рассказывалась не подготовленными фразами, а придумывались по ходу ведения занятия, приводились познавательные и запоминающиеся примеры. Речь была наполненной и эмоциональной, что откладывается в памяти, намного лучше, чем просто монотонная речь. Также в группе были проведены игры, направленные на то, чтобы студенты прочувствовали, о чем была изучаемая тема урока, то есть был использован метод когнитивного обучения – метод образного видения. Таким образом, можно сделать вывод о том, что когнитивные технологии действительно эффективны в обучение, но также они и трудоемки, так как намного проще прочитать монотонно лекцию и не вступать в диалог со студентами, нежели выразительно подавать материал и показывать ориентированность на личность каждого из студентов. Помимо энергии, которая будет затрачена во время активного объяснения материала, затрачивается и время. При применении когнитивных методов обучения нужно также помнить и о времени, которое нужно уделить на разработку материала, а также о количестве обучаемых, на которое рассчитан данный метод.

Используемые в обучении когнитивные технологии исходят из убеждения, что основным источником проблем в обучении является непонимание обучающимися содержания обучения, возникающее из-за отсутствия у них когнитивных схем, необходимых для восприятия научной информации. Обучающие процедуры построены на предположении, что если сформировать достаточные крепкие нейронные связи с помощью различных зацепок, то знания усвоятся намного лучше и на больший срок. Они также несут нелинейный характер и могут чередоваться между собой.

Когнитивные технологии обучения могут быть применены для организации любой формы обучения. Освоив когнитивные образовательные технологии, преподаватель получает мощные инструменты, повышающие эффективность интеллектуальной деятельности у его

учеников. Также когнитивные методы могут использоваться как на большое количество человек, так и на маленькие группы, что увеличит качество получаемого высшего образования. Они являются достаточно универсальными и могут применяться в совершенно разных дисциплинах.

Список литературы

1. Черниговская Т.В. Видео-лекция «Как научить мозг учиться». [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=JfFsleQkbgU (Дата обращения: 06.03.2024)
2. Бершадская Е. А., Бершадский М. Е. Когнитивные технологии в образовании // Вестник СВФУ. Серия «Педагогика, психология, философия». – 2016. – №3(03). – С.5-11.
3. Грушевский С.П., Остапенко А.А. Сгущение учебной информации в профессиональном образовании. Монография. –Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2012. –188 с.
4. Манько Н.Н. О роли визуализации дидактических объектов в активизации деятельности субъекта обучения // ИзвестияАлтГУ. – 2010. – № 1-2. – С. 28-31.
5. Гейн А.Г., Некрасов В.П. О формировании и диагностики когнитивных компетенций студентов вуза // Вестник Уральского института экономики, управления и права. – 2014. –№ 2(27). – С.83-88.

УДК 9(47+57)722.78

БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА В ЗЕРКАЛЕ СУДЕБ

Ходов Дмитрий Русланович, 1 курс, факультет «Строительство железных дорог»
Балахнина Марина Валентиновна – научный руководитель, канд. ист. наук, доцент
Сибирский государственный университет путей сообщения

2024 год отмечен знаменательной датой – 80-летие снятия блокада Ленинграда. Поэтому представляется актуальным обращение к данной теме, рассмотрение беспримерного подвига ленинградцев.

В современное время трудно представить отсутствие хлеба на чьём-либо столе, более того некоторые люди, стараются намеренно отказаться от него, также как и от картофеля. Но во времена блокады Ленинграда эти продукты были дороже золота. Люди отдавали драгоценности и фамильные ценности ради ста двадцати восьми грамм хлеба, и в это же время в здании Всероссийского Института Растениеводства, что расположен в Ленинграде, на Исаакиевской площади хранили материал для селекции масленичных, пшеничных, зерновых, картофельных и других культур семян. Простой житель Ленинграда, проживавший в коммунальной квартире и заботившийся о своей сестре, страдал от хронических заболеваний из-за туберкулёза, перенесённого в детстве. Его героический поступок до сих пор вспоминают с благодарностью.

Александр Щюкин ушёл из жизни, истощённый, не покидая своего рабочего места. Его коллеги обнаружили его неподвижное тело, в руке он крепко сжимал пакетик с миндальными орехами. В последние минуты А. Щюкин усердно работал над сортировкой семян для их спасения от холодов осаждённого города, отправляя их на самолёте в безопасное место. Эти трагические события развернулись в зиму 1941 года. В те дни, в институте от голода умирали до четырёх человек ежедневно. Суп из семян мог бы подарить им шанс на выживание, но сотрудники понимали, что их коллекция семян — это ценность мирового масштаба. Они хранили в себе лучшие сорта растений, бесценное наследие для будущих поколений. Чтобы защитить семена от мороза, учёные поддерживали в помещении минимально возможную температуру, разводя огонь в самодельных печах во время лютой зимы[1, с. 15].

Грызуны, игнорируя преграды, стали настоящим бедствием. Они освоили искусство лазить по полкам и опрокидывать контейнеры ради драгоценного содержимого. Когда

крышки контейнеров оказывались открытыми, крысы без труда добирались до семян. В качестве меры предосторожности учёные стали соединять контейнеры по четыре штуки. Всего в институте насчитывалось свыше 100 тысяч таких контейнеров.

К сожалению, теплолюбивые растения, включая бананы, корицу и инжир, не выдержали блокады. Но картофель пережил испытание - более 1.2 тысячи образцов остались целы, что составляет две трети от нынешнего запаса семян института, происходящих от тех, что выжили в те времена. По оценкам ООН, стоимость этой коллекции оценивается примерно в 8 триллионов долларов.

Поворачивая на перекресток Итальянской и Малой Садовой улиц, мы оказываемся перед зданием, которое в годы Великой Отечественной войны стало крепостью духа для жителей Ленинграда — Домом радио [2, с. 152]. В эти тяжелые времена, когда город был окружен врагом, Дом радио стал символом непоколебимости и надежды. Здесь, несмотря на бесконечные воздушные тревоги и артиллерийские обстрелы, звучали слова поддержки и утешения. Во время налетов на город вещание прерывалось, и вместо голосов в эфире звучал метроном — знак того, что Ленинград продолжает жить.

Ольга Берггольц, чье имя навсегда вписано в историю блокадного Ленинграда, была одной из самых известных ведущих Дома радио. Ее голос, полный силы и убежденности, стал символом выживания и непреклонности города. Она выходила в эфир каждый день, вдохновляя ленинградцев своими стихами и словами поддержки. Ольга Берггольц также автор знаменитой фразы «Никто не забыт, ничто не забыто», которая стала кредо всего города.

Дмитрий Шостакович, великий композитор, оставил неизгладимый след в истории Дома радио. Его Седьмая симфония, более известная как «Ленинградская», была исполнена 9 августа 1942 года и транслировалась по радио. Это произведение стало музыкальным символом стойкости и мужества защитников блокадного города. Симфония Шостаковича доказала, что даже в самые темные времена искусство может стать оружием против отчаяния.

Во время блокады, сотрудники Дома радио неустанно боролись за каждый день вещания. Они дежурили на крыше здания, гасили пожары от падающих снарядов и защищали оборудование. В здании даже была заложена радиоуправляемая бомба, чтобы в случае захвата немецкими войсками, не оставить им ничего. Эти действия были ярким свидетельством непоколебимого духа ленинградцев, их решимости и готовности защищать свой город до последнего.

Окружив город, немцем было достаточно навести прицел на любую возвышенность в виде шпилей или крестов куполов. И вести корректировку огня. Возникла проблема: чем нарыть высокие точки города? Их нужно было срочно замаскировать. Задача была ясна, но как это можно было сделать? Было подсчитано, что если закрывать купола чехлами, то понадобится около 1.5 тонн материала на каждый купол. Как поднять их на такую высоту? Подобного рода работы никогда и негде не проводились.

После значительных усилий была сформирована команда из четырех опытных альпинистов: Ольги Фирсовой, Александры Пригожевой, Алоизия Зембы и Михаила Бобровах [3, с. 105]. Они собрались вместе, чтобы найти решение непростой задачи. Оказалось, что шпиль Петропавловского собора и купол Исаакиевского собора можно было покрыть серой краской, но с другими куполами дело обстояло сложнее, так как они были отделаны сусальным золотом. В итоге было решено использовать чехлы для защиты этих куполов. Всего требовалось подготовить 25 высотных сооружений к срочным работам. В условиях сильного ветра, достигающего амплитуды в два метра, шпили и купола сильно колебались, а на высоте ветер был особенно ледяным. Для поднятия чехлов на вершины был использован аэростат, который подтягивался к верхушкам и крепился канатом к куполу или шпилю. По этому канату взбирались альпинисты, волоча за собой канат от земного чехла, который затем поднимали вверх с помощью блока. Таким образом, чехлы были закреплены и затянуты для обеспечения их надежности. Развертывая мешковину, альпинисты аккуратно

зашивали чехлы на высоте. Команды альпинистов сменялись каждые 3-4 часа. Работа была полна технических трудностей: альпинисты, истощенные голодом, теряли силы. Работы на особо высоких зданиях занимали несколько дней.

В рамках проекта "Блокада Ленинграда в Зеркале судьб" моя цель была не только отразить героизм жителей, которые определяли судьбу города и страны. Фашисты полагали, что голод уничтожает моральные ограничения, стирает нравственность.

Однако, голод, который не давал покоя ни на секунду, не смог сломить дух ленинградцев. Наблюдая за людьми, представленными в моей работе, становится ясно: Ленинград сохранил своё человеческое лицо, что и доказывают герои блокадного города.

Список литературы

1. Адамович А., Гранин Д. Блокадная книга. Л.: Лениздат, 1989. 526 с.
2. Шумилов Н.Д. В дни блокады . М.: Мысль, 1974. 252 с.
3. Блокада Ленинграда. Народная книга памяти: 300 судеб, 300 реальных историй. Ред. В. Пиминова Москва.: АСТ, 2014. 830

УДК 33:577.16

ЭКОНОМИЧЕСКИ ОПРАВДАННЫЙ ВЫБОР ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Марина Алексеевна Цикунова, 3 курс, факультет экономики и управления
Старший преподаватель, научной руководитель Татьяна Павловна Шмакова
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема выбора витаминных препаратов.

Ключевые слова: витамины, мультивитаминый комплекс, организм, экономическая точка зрения, здоровье, бюджет.

В современном мире человек нередко сталкивается с нехваткой витаминов в своем рационе. Дефицит витаминов может негативно сказаться на молодом организме, что вследствие приводит к академической неуспеваемости у студентов.

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья и нормального функционирования организма. Они являются необходимыми для множества биохимических процессов, происходящих внутри нашего организма, и имеют ключевое значение для поддержания иммунной системы, образования костей, регуляции обмена веществ и энергетического обмена.

Это органические соединения, которые не синтезируются организмом в достаточном количестве, поэтому человек должен получать их с пищей или дополнительно принимать в виде биологически активных добавок. Недостаток определенных витаминов может привести к различным заболеваниям и нарушениям функций органов и систем.

Один из самых востребованных - витамин С, также известный как аскорбиновая кислота, является мощным антиоксидантом и необходим для регуляции иммунной системы. Он помогает укрепить сосуды, улучшает усвоение железа, способствует заживлению ран и улучшению состояния кожи. Витамин С участвует в усвоении многих витаминов, таких как D3, А, Е. Недостаток витамина С может привести к общей слабости, снижению иммунитета и развитию цинги.

Витамин В-комплекс включает в себя несколько видов витаминов, таких как тиамин (В1), рибофлавин (В2), ниацин (В3), пиридоксин (В6), фолиевая кислота (В9) и цианокобаламин (В12). Они играют важную роль в обмене веществ, энергетическом обмене и поддержании нервной системы. Недостаток этих витаминов может привести к различным нарушениям, включая анемию, проблемы с пищеварением и нервными расстройствами.

Экономический аспект играет важную роль при выборе витаминов, поскольку они могут быть довольно дорогими. Некоторые витамины могут быть доступны только в форме дорогостоящих биологически активных добавок, в то время как другие можно получить из обычной пищи в небольшом количестве. Но, если имеется большой дефицит витаминов, то лучше прибегнуть к дополнительному приему в таблетках. Поэтому, при выборе препаратов, необходимо учитывать свои финансовые возможности. [1]

Также стоит отметить, что качество и эффективность витаминов могут различаться в зависимости от производителя и формы выпуска. Поэтому, при их выборе, рекомендуется обращать внимание на репутацию и сертификацию производителя и читать отзывы пользователей.

При выборе витаминов с экономической точки зрения стоит обращать внимание на следующие пункты:

1. Необходимость: Прежде чем выбирать витамины, следует определить, какие именно необходимы организму. Обратиться к врачу и провести лабораторное исследование, чтобы выяснить, какие витамины могут быть полезны для здоровья и благополучия.

2. Стоимость: необходимо сравнить цены различных производителей и брендов. Интернет и аптеки предлагают широкий выбор витаминов разных производителей, поэтому сравнение цен поможет выбрать наиболее экономичный вариант, так же следует обращать внимание на сезонность препарата.

3. Дозировка: Необходимо обращать внимание на дозировку витаминов. Некоторые производители предлагают более высокую дозировку, что может оказаться неэкономичным, если вам не требуется такое количество. Выберите витамины с оптимальной дозировкой, соответствующей дневной норме.

4. Форма выпуска: Витамины могут быть доступны в различных формах - таблетки, жидкости, капсулы и т.д. Учтите, что некоторые формы могут быть более дорогими, поэтому выберите наиболее экономичную форму, которая соответствует вашим предпочтениям. Но стоит отметить, что порошки в нашем организме усваиваются намного лучше.

5. Рассмотрите пакетные предложения: Некоторые производители предлагают пакетные предложения, включающие несколько видов витаминов или дополнительные продукты, что в пересчете на каждый элемент будет намного дешевле. Если вы нуждаетесь в нескольких видов витаминов, такое предложение может быть экономически выгодным. [2]

Оптимальный вариант это мультивитаминный комплекс. Мультивитамины - это препараты, содержащие комбинацию нескольких различных витаминов и минералов. Они предназначены для обеспечения организма необходимыми питательными веществами, особенно в случаях, когда диета не обеспечивает достаточного количества витаминов и минералов.

С экономической точки зрения, принятие витаминов или комплекса витаминов может зависеть от нескольких факторов.

Во-первых, стоимость. Отдельные витамины могут быть более доступными по цене, поскольку они содержат только одно питательное вещество. С другой стороны, комплекс, содержащий комбинацию витаминов и минералов, могут быть более дорогими. Однако, стоимость может также зависеть от конкретного бренда и качества продукта. Если у вас есть потребность в нескольких витаминах и минералах сразу, то мультивитаминный комплекс может быть более практичным и экономичным решением.

Во-вторых, дозировка. Витамины обычно продаются в больших упаковках с определенной дозировкой, но усваеваевается только дневная норма. Поэтому приобретение витаминов с необходимой дозировкой может быть более экономичным выбором. [5]

Многие витамины и минералы можно получить из разнообразной и сбалансированной пищи: основными источниками железа являются мясо, птица, рыба, бобовые, орехи и зеленые овощи. Витамин С: можно получить из цитрусовых фруктов, киви, ягод, красного перца и зеленых овощей. Магний: можно получить из орехов, семян, зеленых овощей,

цельнозерновых продуктов и бобовых, но не всегда можно набрать дневную норму из пищи, поэтому аптечные препараты могут стать отличным дополнением.

Витаминов может быть недостаточно по следующим причинам:

1. Недостаточное потребление: Человек может не употреблять достаточное количество продуктов, содержащих нужные витамины. Например, если он не ест достаточно овощей или фруктов, то может не получать достаточного количества витамина С.

2. Термическая обработка пищи: При термической обработке почти все витамины разрушаются. Самые стойкие витамины разрушаются при 60 градусах.

3. Низкое содержание витаминов в продуктах: Некоторые продукты могут содержать только небольшое количество определенных витаминов.

4. Индивидуальные особенности: У некоторых людей может быть повышенная потребность в определенных витаминах или они могут иметь проблемы с их усвоением. Например, люди с определенными заболеваниями или нарушениями пищеварительной системы могут испытывать трудности с усвоением некоторых витаминов. [3]

Витамины играют важную роль при занятии спортом, так как они помогают поддерживать оптимальное здоровье и функционирование организма. Они помогают восстанавливать мышцы и ткани после физической нагрузки, что способствует более быстрому восстановлению и улучшению спортивных результатов. Витамин С является мощным антиоксидантом, который помогает уменьшить воспаление и повреждения тканей. А так же витамины поддерживают здоровые кости и мышцы. Витамин D играет важную роль в поглощении кальция, что необходимо для укрепления костей и предотвращения травм. Витамин Е также помогает защитить клетки от повреждений и способствует их восстановлению.

Витамины группы В играют важную роль в обмене веществ и энергопроцессах, что особенно важно для спортсменов, которым требуется больше энергии. Они также поддерживают нормальное функционирование нервной системы, что важно для координации движений и реакции на тренировки.

Витамин Е: Этот витамин помогает защитить клетки от повреждений и восстановиться после физической нагрузки. Он содержится в орехах, семенах, растительных маслах и зеленых овощах.

Наконец, некоторые витамины и минералы, такие как железо, помогают улучшить перенос кислорода к мышцам, что повышает выносливость и способность к физической активности. [4]

При выборе витаминов с экономической точки зрения, важно учитывать их качество, эффективность, сертификацию продавца (GMP, ISO 9001:2000). Хотя некоторые витамины могут быть дорогими, они могут оказаться более эффективными и полезными для людей. Поэтому, стоит обратить внимание на состав и дозировку витаминов, чтобы выбрать оптимальный вариант для своих потребностей. Также, стоит учесть, что некоторые витамины можно получить из пищи в небольшой дозировке, поэтому рациональное питание, сбалансированное по содержанию витаминов может быть более экономически выгодным вариантом. В конечном итоге, правильный выбор витаминов поможет поддерживать оптимальное здоровье и повысить успеваемость в учебе, что является приоритетом для студентов.

Список литературы

1. Витамины. Как выбрать правильный комплекс для поддержания здоровья организма. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://megamarket.ru/landing/kak-vybrat-vitaminy/

2. Громова О. А. Школа по витаминам и микроэлементам. Практика педиатра. М., 2020. С. 3-54.

3. Припутина Л. С. Пищевые продукты в питании человека. Киев, 2021.

4. "Роль витаминов в спортивных результатах" - Международный журнал спортивного питания и метаболизма при физических нагрузках

5. Тутельян В. А., Спиричев В. Б., Суханов Б. П., Кудашева В. А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека. М.: Колос. 2019.

УДК 343.25:398.47

REASONS AGAINST INTRODUCTION OF DEATH PENALTY: CASE OF SALEM TRIALS
ПРИЧИНЫ НЕ ВВОДИТЬ СМЕРТНУЮ КАЗНЬ НА ПРИМЕРЕ САЛЕМСКИХ ПРОЦЕССОВ

Tsykunova Irina Sergeevna, 1st-year student, Law Faculty
Цыкунова Ирина Сергеевна, 1 курс, юридический факультет
Sementovskaya Elena Yuryevna – Scientific Supervisor, Senior Lecturer
Сементовская Елена Юрьевна – научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

The topic of introducing the death penalty as the capital punishment in the judicial system of the Russian Federation is being actively discussed at the moment. Controversy has not subsided for a long time already.

The Constitution of the Russian Federation, Article 20, says that “the death penalty may be established by federal law for especially serious crimes against life when the accused is granted the right to have his case examined by a court with the participation of a jury” [1]. In Russia, the moratorium on the death penalty was introduced after the country’s accession to the Convention on Fundamental Freedoms and the Protection of Human Rights, as well as the country’s joining the Council of Europe.

This topic has become especially relevant in connection with the terrorist attack at a popular concert hall near Moscow called the Crocus City Hall, which took place on 22nd March 2024. A lot of people were killed and injured.

If you study the issue of introducing the death penalty in more detail, you can find out that the death penalty has been put forward for consideration more than once. In 1999, the project was submitted for consideration to the State Duma, but was never adopted. And in 2009, the Constitutional Court gave a final clarification on the moratorium on the death penalty on the basis of the Constitution and international treaties. Although the rule on its application remains in national legislation, which has less legal force than international treaties and the constitution, we will have to completely forget about promoting the project due to Russia’s exclusion from the Council of Europe.

The reasons for the death penalty are broad and always subject to both doubt and support. It is difficult to say how society would react to the return of the death penalty. People may also begin to worry about tougher measures for other violations, which would spread inevitable panic.

Let's consider the worst-case scenario. Salem, Massachusetts was the site of one of New England's largest "witch" trials in 1692 for witchcraft. A real “witch hunt” was organized. And despite the various reasons for the accusations, the verdict was always the same – death. [2, 3]

The essence of the "Salem Trials" was the deliberate or stupid undertaking of two children to stage the symptoms of "malicious witchcraft being cast upon them" and to choose "witches" they did not like. Horror overtook Salem not at the moment of the incident with the girls, but at the moment when their words began to be believed and accusations were applied, first as a purge of neighbors unwanted by certain people, and subsequently of everyone who crossed the road of those who were suitable for accusation.

We believe that it is possible to draw a parallel between the "Salem Trials" and the death penalty. It is obvious that if the death penalty in the past was used as an “exclusive measure for the devil’s servants”, using the treatise for colleagues in the inquisitorial workshop “The Witches’

Hammer" to ensure the safety of citizens, then in our time the death penalty can imply the same approach.

During the Salem witch hunt [4], 19 people were sentenced to death by hanging and about 200 people were imprisoned. It was only in 1702 that the court's decision was declared illegal and the remaining arrested were released. Admission to power once and delay of trials until the cases were heard for the fanatical priest and Harvard College graduate, Cotton Mather, led to the death of 19 people, as well as paranoia and obscurantism and the life of the entire city, becoming one of the most famous and sad cases of unjust stupidity.

From our point of view, the reason given for returning the death penalty as necessary is equal retribution for extremely cruel crimes and warnings against repeat crimes, including murder. But this is also offset by the presence of a sentence of life imprisonment. It is often forgotten that the death penalty is an irreversible process. Even execution as an exceptional punishment will entail major changes and toughening of other laws.

Regarding the rest cases, the reason for the death penalty application is not necessary in our civilized society, which adheres to the position of the supremacy of law.

And finally, let's see how experts answer the question if the death penalty helps fight crime or not. In 1988-2002 there was a study from the UN that demonstrated that there was no evidence to suggest that the death penalty would have a greater deterrent effect on suspected criminals than a life imprisonment [5].

To summarize, it should be mentioned that the only reason for creating or changing a particular law is to create security conditions for its citizens. People will always beware of lest the rights of any individual become "witches" in the interests (imaginary or real) of their state or certain groups of people in it.

We hope that the results of the present study may have significant implications for further research on this issue. To our mind, professional lawyers should consider and touch on various historical events, conduct research and keep the authorities from making unfounded decisions, in order to avoid a repetition of the "Salem trials".

List of References / Список литературы

1. Статья 20. О правовой позиции Конституционного Суда РФ по вопросу возможности применения смертной казни см. постановление Конституционного Суда РФ от 2 февраля 1999 г. N 3-П и определение Конституционного Суда РФ от 19 ноября 2009 г. N 1344-О-Р. – URL: https://base.garant.ru/10103000/9e3305d0d08ff111955ebd93afd10878/ (дата обращения: 03.04.2023)

2. Баткин Л.М. Итальянский гуманистический диалог XV века // Из истории культуры Средних веков и Возрождения. – Москва: Наука, 1976. – С. 175-221.

3. Хавкина Д. Дело салемских ведьм – новости. Право.ру – 2008. – URL: https://pravo.ru/process/view/419/ (дата обращения: 01.04.2023).

4. Behringer, Wolfgang. Witches and Witch Hunts: A Global History. Cambridge, UK. Malden Massachusetts: Polity Press, 2004. – 337p.

5. Буборин В. Смертная казнь: «за» и «против». Адвокатская газета. Орган Федеральной палаты адвокатов РФ. – 2024. – URL: https://www.advgazeta.ru/mneniya/smertnaya-kazn-za-i-protiv/ (дата обращения: 01.04.2023).

УДК 78.085.2

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ИСПОЛНЕНИИ РЕВЕРАНСА И ПОКЛОНА

Цыплаков Семён Дмитриевич, 3 курс, Институт истории гуманитарного и социального образования,
Миляева Инна Владимировна, научный руководитель, ассистент кафедры теории, истории культуры и музеологии
Новосибирский государственный педагогический университет

Тема гендерных различий в исполнении реверанса и поклона очень актуальна для истории танцевального искусства, но также она актуальна и для истории физической культуры в целом. Период Нового времени, в котором распространился этикет бальных танцев, был полон различных социальных обычаев и продуманных ритуалов ухаживания, которые часто вращались вокруг строгих гендерных ролей. Одним из таких обычаев, подчеркивающих эти роли, был реверанс - невербальный жест уважения и почтения.

Реверанс - термин, образованный от французского слова «révérence» - глубокое почтение, уважение, - был одним из основных элементов социального взаимодействия в Новое время. Он представлял собой специфическое грациозное движение, при котором женщина, опускала свое тело, сгибая колени и спину, и одновременно отводила юбку в сторону, создавая плавный и элегантный жест. Это действие сопровождается почтительным опусканием головы, скромным взглядом и нежной улыбкой.

Женский реверанс в культуре того времени был признаком покорности. От женщин ожидали элегантного и аккуратного реверанса. Реверансы, как правило, были более глубокими, и их цель заключалась в демонстрации смирения и уважения к мужчине. Глубина реверанса часто определялась статусом и рангом человека, к которому он был обращен: более глубокий реверанс полагался людям более высокого социального положения.

Мужской реверанс, который в последующие эпохи заменился поклоном, был жестом вежливости. В отличие от женщин, мужчины должны были исполнять учтивый поклон. При поклоне мужчины, как правило, слегка сгибались в талии, держа верхнюю часть тела прямо и поддерживая прямой зрительный контакт. Поклон не столько выражал покорность, сколько демонстрировал уважение, вежливость и признание общественных традиций. В отличие от женских реверансов, глубина мужского поклона была неизменной, независимо от социального статуса адресата.

Мода играла значительную роль в том, как выполнялись реверансы и поклоны. Женская одежда XVII века с ее объемными юбками и корсетами делала реверанс изящным и визуально привлекательным жестом. Мужская одежда, характеризующаяся приталенными костюмами и бриджами, допускала более простой поклон [1]. Одежда того времени усиливала гендерные различия в этих жестах. Различия между реверансами и поклонами были не просто поверхностными жестами, они символизировали более широкие общественные нормы и ценности Нового времени. Предполагалось, что женщины должны подчиняться мужчинам и демонстрировать свое почтение через реверансы. Это укрепляло патриархальную структуру того времени и служило постоянным напоминанием о подчиненном положении женщины. Мужчинам же, напротив, рекомендовалось демонстрировать свои манеры и вежливость с помощью поклонов. Это позволяло им сохранять властное положение и в то же время соответствовать требованиям вежливости и благородства. Поклон был для мужчин способом создать образ утонченности и изысканности.

Различия в реверансах и поклонах между мужчинами и женщинами символизировали глубоко укоренившиеся гендерные роли и социальные иерархии того времени. Если женские реверансы подчеркивали покорность и смирение, то мужские поклоны демонстрировали вежливость и уважение. Эти обычаи, хотя и обусловлены историческим контекстом, служат напоминанием об эволюции гендерных отношений и социальных норм на протяжении веков.

Реверанс, как символ женственности и покорности, в значительной степени ушел в историю, уступив место более эгалитарным проявлениям уважения и вежливости в современном мире.

Список литературы
1. Морозова Е. Б. Внутриязыковая классификация невербальных единиц: реверансы // – М.: Филологические науки в МГИМО, 2023. №1. – С. 80-81

УДК 140.8

ПРОБЛЕМА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Чернова Кристина Александровна, Баданина Дарья Петровна,
Григорьев Кирилл Алексеевич, Барнаев Максим Сергеевич,
Шалашов Дмитрий Юрьевич, Смирнов Трофим Романович
1 курс юридического факультета
Колесникова Алина Викторовна — научный руководитель, доцент, канд. философ. наук
Сибирский университет потребительской кооперации

Рабочее время современного студента уплотнено до предела, рабочий день не нормирован, и часто не удается завершить все намеченные дела к заданному сроку. При этом страдает психологическое состояние — прогрессирует ощущение беспомощности перед лавиной неотложных дел и возникает ощущение, что недостаточность времени сравнима с нехваткой воздуха — это стресс. Статья является попыткой возможного решения проблемы свободного времени методом рекомендаций философско-психологического характера, с оттенком неформальной коммуникации. Данная проблема уже занимает определенное место в академическом дискурсе [1].

Зададимся вопросом: «Как найти время на учебу и отдых?» И постараемся ответить на него в форме дружеских рекомендаций.

Научись планировать. Это не так сложно, как ты думаешь. Сейчас есть множество способов ведения ежедневника. Выпиши все планы, которые необходимо выполнить сегодня, и подумай, сколько времени займет каждое дело. Если чувствуешь, что не успеваешь, перенеси какое-то менее важное дело на другой день.

Расставь приоритеты. Иногда стоит подумать, насколько конкретное дело для тебя на самом деле важно. Может не обязательно делать домашнее задание именно сегодня, если семинар будет только через две недели? Расставляй приоритеты правильно и помни, что есть дела, которые перенести никак нельзя, а есть псевдодела, на которые даже время тратить не стоит.

Не накапливай дела. Если у тебя появилось свободное время, то почему бы не использовать его правильно? Рано или поздно все равно нужно будет сделать все дела, так почему бы не заняться этим сейчас? Дорожи своим временем и старайся делать все вовремя, потому что твоя лень сегодня ведет к двойным нагрузкам завтра. Отменился поход к репетитору по английскому? В это время можно сделать домашнее задание на послезавтра, да еще и время на фильм останется! Или открой «Нравственные письма к Луцилию» [2] римского стоика Сенеки, там найдешь массу полезных советов.

Найди золотую середину все время учиться так же плохо, как и все время отдыхать. Чем больше ты устаешь, тем хуже усваивается информация, и в итоге потраченное время не приводит к хорошим результатам.

Здоровье важнее всего. Наш мозг и наше тело должны отдыхать [3]. Уже неоднократно было доказано, что без надлежащего отдыха в какой-то момент мозг начинает давать сбой. Разработка правильного режима учебы и отдыха это одна из гарантий успешно полученных знаний, которые можно будет применить на практике, и которые будут сохраняться в долгой памяти.

Усталость — это отсутствие мотивации. Иными словами, отсутствие смысла и выгоды для себя от учебы. Обучение становится ежедневной мукой и сопровождается усталостью, которая проявляется в постоянном откладывании, рассеянном внимании и низкой эффективности. Редко кому удается избежать подобных явлений. В период экзаменов усталость объяснима, потому что подготовка к ним – это стресс для организма. Но иногда приходится сталкиваться с постоянным чувством усталости, как только необходимо заняться учебой.

Психологи давно столкнулись с «выгоранием» в учебе [1]. У студента возникает ощущение бессмысленности обучения. Это может проявляться в эмоциональной и физической усталости. В этом случае желательно убедиться в том, что нет медицинских причин, которые могли бы снижать вашу работоспособность.

Далее мы сформулировали несколько советов, которые помогут сделать процесс обучения эффективным.

1. Определите цель. Для многих из нас свойственно расплывчато представлять цель, которую мы желаем увидеть в конце обучения. Это мешает нам оценить нашу эффективность – как быстро мы продвигаемся к намеченной цели. Если мы не видим результат, то и мотивация будет снижаться, а, значит, организм станет «саботировать» все наши усилия. Так появляется усталость. Чтобы ясно видеть желаемую цель, запишите конечный результат и поэтапные действия, которые нужно выполнить. Сверяйтесь со своим списком и корректируйте его в случае необходимости. Каждый раз, вычеркивая очередной пункт из своего плана, вы будете видеть, как приближается цель.

2. Изучайте сложные темы в начале дня. Составьте для себя план обучения и определите наиболее сложные темы. Начиная с тем, которые потребуют больше усилий, вы на первых этапах увидите результат, и это даст вам силы для того, чтобы изучить запланированный объем. Обычно работоспособность выше в первой половине дня, поэтому легче выполнить наиболее сложные задания с утра. Старайтесь учиться в одно и то же время для того, чтобы выработать привычку. Так вам легче будет начать обучение и не отвлекаться на общение с друзьями или чтение соцсетей.

3. Обучайтесь вместе с друзьями. Если найти для себя единомышленников, то это может стать хорошим стимулом для всех участников обучения. Легкий соревновательный эффект, который возникает при совместном обучении, не даст вам расслабиться. В этой ситуации важно подобрать себе друзей, с которыми у вас совпадают взгляды на учебу. Общие интересы, возможность задавать вопросы и вести дискуссию сделают обучение интересным и увлекательным. Вы сможете превратить учебу в игру, что сразу исключит скуку и усталость.

4. Помните о физической активности. Этот совет особенно важен для учебы на дистанционном обучении. Когда вы – «сам себе хозяин» вероятны как излишнее внимание к учебе, которое приведет к «выгоранию», так и прокрастинации.

5. Откажитесь от привычки все критиковать. Зачастую критика окружающего мира и людей — это сопротивление изменениям. Попробуйте принять эти перемены и связанные с ними раздражения, тем самым мотивируя свой мозг адаптироваться новой реальности.

6. Не бойтесь сложных задач. старайтесь брать в работу не только привычные задачи, которые фактически делаются вами на автопилоте, а такие решение которых потребует находить новые пути.

7. Формируйте новые нейронные связи [3]. Выбирайте занятия, которые доставляют вам удовольствие, и уже через неделю «тренировок» можно отметить изменения в восприятии, настроении и скорости мышления. Но опять же, привычные сценарии дают нам ощущение стабильности и снижают чувство тревоги, поэтому старайтесь находить и соблюдать баланс между знакомым и новым в вашей жизни.

Если бы люди были здоровы и, скажем так, оказывались бы менее часто подавленны или перевозбуждены проблемами, творческий потенциал человечества значительно увеличился бы, особенно сейчас, в фазу растущего информационного потока.

Свободное время необходимо человеку для творчества, а свободное творчество — условие здоровья мозга, а значит — качества жизни.

Список литературы

1. Вяткин А.П., Абрамович К.Н. Проблема свободного времени в психологической науке [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-svobodnogo-vremeni-v-psihologicheskoy-nauke?ysclid=lvqgobe1ef81487621
2. Сенека Луций Аней. Нравственные письма к Луцилию [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://librebook.me/epistulae_morales_ad_lucilium
3. Кукурина Елена. Наталья Бехтерева. Код жизни [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://scientificrussia.ru/articles/kod-behterevoj

УДК 796:612.11

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СИСТЕМУ СВЕРТЫВАНИЯ КРОВИ

Чернявская Наталья Андреевна, 3 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. Данная статья исследует воздействие физической активности на систему свертывания крови. В работе рассматриваются различные аспекты этого взаимодействия, включая физиологические изменения, происходящие в организме во время физической активности, и их влияние на факторы свертывания крови.

Ключевые слова: физические нагрузки, тромбоциты, здоровье, тромбоз.

Физическая активность давно признана одним из ключевых компонентов здорового образа жизни. Научные исследования продолжают подтверждать позитивное воздействие умеренных физических нагрузок на организм. Одним из важных аспектов воздействия физической активности является ее влияние на систему свертывания крови.

Система свертывания крови играет ключевую роль в обеспечении заживления ран, предотвращении кровопотери и поддержании целостности сосудов. Эта сложная система включает в себя множество факторов свертывания, таких как тромбоциты, фибрин, факторы свертывания крови и антикоагулянты [1].

Изменения образа жизни, такие как регулярная физическая активность, оказывают защитное воздействие на сердечно-сосудистые заболевания, такие как острый инфаркт миокарда и инсульт, и, соответственно, для групп риска рекомендуется привычная физическая активность. Тем не менее, в отношении физической активности существует парадокс риска и пользы. Острые физические нагрузки влияют на систему свертывания крови, что приводит к временному увеличению риска артериального тромбоза, при этом на величину риска влияют физическая подготовка и относительная интенсивность упражнений.

Физическая нагрузка и артериальный тромбоз. Регулярные физические упражнения или физически активный образ жизни защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Однако важным аспектом является то, что, в то время как у человека, ведущего малоподвижный образ жизни, риск инфаркта миокарда увеличивается в 50–100 раз при энергичной физической нагрузке, у человека, подготовленного к физическим нагрузкам, повышенный риск гораздо ниже в 2–5 раз. Это предполагает, что, как только человек привыкнет к физическим нагрузкам, восприимчивость к тромбообразованию при резких физических нагрузках существенно снижается.

Интенсивность упражнений может влиять на предрасположенность к артериальному тромбозу, а также может влиять на время, необходимое для возвращения к гемостазу в состоянии покоя. Таким образом, упражнения с низкой и умеренной интенсивностью

вызывают незначительное увеличение или отсутствие увеличения тромботических маркеров в плазме и реактивности тромбоцитов, тогда как напряженные упражнения приводят к существенному увеличению. Повышенный риск инфаркта миокарда коррелирует с высокой физической нагрузкой, при этом показатель отражает динамику нагрузки, что приводит к более чем 5-кратному увеличению относительного риска возникновения инфаркта миокарда в течение 1–2 часов после тренировки [2-3].

Интересные факты:

- Регулярная физическая активность способствует улучшению циркуляции крови и повышению ее скорости. Это помогает предотвратить образование тромбов и улучшает общее здоровье сердца и сосудов.
- Физическая активность вызывает увеличение объема потребляемого кислорода, что способствует улучшению функции крови и обмена веществ.
- Интенсивные тренировки на краткое время могут повысить уровень фактора активации тромбоцитов (PAF) в организме. Это может увеличить риск тромбоза, однако при регулярных тренировках организм адаптируется и начинает продуцировать больше фибринолитических факторов, которые помогают растворять тромбы.
- Оксигенированная и здоровая кровь имеет более высокую эластичность, что способствует лучшей циркуляции и предотвращает образование тромбов.
- Исследования показывают, что умеренная физическая активность может снижать уровень фактора свертывания крови VIII (FVIII) и тромбоцитарного фактора 4 (PF4), тем самым снижая склонность коагуляции и риск тромбоза.

Физическая активность и разжижение крови. Одним из заметных эффектов физической активности является ее способность улучшать реологические свойства крови, делая ее менее плотной. Регулярные физические нагрузки способствуют увеличению кровотока и улучшению эластичности сосудов. Это, в свою очередь, снижает вероятность образования тромбов и улучшает кровообращение.

Влияние на функцию тромбоцитов. Умеренная физическая активность также оказывает воздействие на тромбоциты – клетки, играющие важную роль в процессе свертывания крови. Физическая активность снижает их склонность к агрегации, тем самым уменьшая риск образования тромбов.

Уровень фибриногена и факторов свертывания. Регулярные тренировки могут снизить уровень фибриногена – белка, участвующего в процессе свертывания. Также отмечается улучшение функции факторов свертывания крови, что способствует более эффективному контролю этого важного процесса [4].

Профилактика венозных заболеваний. Физическая активность играет важную роль в профилактике венозных заболеваний, таких как варикозное расширение вен или тромбозы. Двигательная и физическая активность оказывает стимулирующее влияние на кровообращение благодаря увеличению притока крови, повышению гибкости сосудов за счёт временного подъёма кровяного давления и усиленной работе не только сердца, но и мышц, чем проводится профилактика застоя крови, который приводит к тканевой гипоксии. Отличный способ укрепить все группы мышц и улучшить кровообращение, например занятиями плаванием.

Рекомендации по физической активности. Для достижения наилучших результатов рекомендуется следовать следующим правилам: 1) постепенное увеличение нагрузки; 2) разнообразная программа тренировок; 3) регулярность физической активности. Умеренные интенсивные тренировки 2-3 раза в неделю по 40-60 минут, включая аэробные упражнения, силовые тренировки и в особенности кардиотренировку, могут оказать максимальное воздействие на свёртывающую систему крови.

Предостережения. Несмотря на положительные аспекты, важно учитывать индивидуальные особенности организма. Например, это наследственная предрасположен-

ность к сердечно-сосудистым заболеваниям, приобретённые патологические состояния, инициирующие снижение тромбоцитов и фибриногена в крови (пернициозная анемия, лейкозы, алкогольный гепатит или цирроз печени и т.д.) и др. Прежде, чем внедрить физическую активность в свою жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом и начинать с малого [5].

Заключение. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья системы свертывания крови. Посредством разжижения крови, улучшения кровотока и снижения риска образования тромбов, регулярные тренировки способствуют поддержанию оптимального функционирования этой важной системы организма. Следование рекомендациям по умеренной физической активности является ключевым элементом заботы о своем общем здоровье и профилактики различных заболеваний, связанных с системой свертывания крови.

Список литературы

1. Киперман, Я.В. Тромбоцитарная активность у кандидатов и мастеров спорта по лёгкой атлетике первого зрелого возраста [Текст] / Я.В. Киперман, С.Ю. Завалишина, И.Н. Медведев // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – Режим доступа: http://www.science-education.ru/113-11068 (дата обращения: 17.11.2023).
2. Кутафина, Н.В. Механизмы функционирования сосудисто-тромбоцитарного гемостаза [Текст] / Н.В. Кутафина, С.Ю. Завалишина // Вестник РУДН. Сер. Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2012. – № 1. – С. 30–37.
3. Медведев, И.Н. Активность тромбоцитов у тренирующихся в рамках общей физической подготовки людей первого зрелого возраста [Текст] / И.Н. Медведев, Я.В. Киперман // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10. – Ч. 14. – С. 3093–3097.
4. Шахматов И.И., Шахматов И.И., Алексеева О.В., Алексеева О.В. ВЛИЯНИЕ МНОГОКРАТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СИСТЕМУ ГЕМОСТАЗА // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 10-1. – С. 181-185; URL: https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=28702 (дата обращения: 15.11.2023).
5. Шитикова, А.С. Тромбоцитарный гемостаз [Текст] / А.С. Шитикова. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2000. – 227 с.

ИСТОРИЯ СТАРООБРЯДЧЕСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Чиркова Дарья Александровна, 1 курс, факультет «Мировая экономика и право»
Гашенко Вячеслав Андреевич – научный руководитель, кандидат ист. наук, доцент
Сибирский государственный университет путей сообщения (СГУПС)

В настоящее время российское общество переосмысливает накопленный исторический опыт, в том числе и религиозное измерение, которое в XX веке было значительно сокращено по идеологическим причинам и подвергнуто вольной интерпретации. Тем не менее, как свидетельствуют результаты изучения отечественной истории, религия оказывает значительное влияние не только на складывание мировоззренческого сознания, но и на развитие экономической и предпринимательской культуры, в том числе у верующих людей.

Так, в XX веке русские старообрядцы активно участвовали в осуществлении предпринимательской и производственной деятельности, они успешно завоевывали имперский рынок. Православные старообрядцы старались сохранить традиции старой церкви. Они составляли более 60 % купеческого сословия России и контролировали 64 % капитала страны. Это свидетельствует о тесной связи между русским капитализмом и старой церковью.

Известно, что получившие хрестоматийную известность купцы Солдатенков, Кузнецов, Зимин, Морозов, Рябшинский и Коколев по своей вере являлись старообрядцами. Перечень известных купцов-старообрядцев можно продолжить: Шапов, Гучков, Щукин, Крудов. Как правило, всем им досталось торговое дело по наследству. Важно подчеркнуть, что их торговое и промышленное предпринимательство со временем выросло до национальных масштабов и приобрело бесценную репутацию [1, с. 25].

Идеология старообрядцев была важной причиной их успешной экономической деятельности. Особенно заметным среди них был религиозный элемент. В отличие от многих других православных верующих, старообрядцы ответственно относились к своим религиозным обязанностям. По свидетельству известного пролетарского писателя Максима Горького, некий знакомый ему старообрядец Бугров, будучи предпринимателем, благоговейно отзывался о своей торговой деятельности, почитая её на уровне религии, усматривая в ней источник единения людей и интеллектуальной силы [2, с. 148].

Вера в неизбежность апокалипсиса повлияла на обновление культурных и поведенческих установок старообрядцев. Их мировоззрение, окрашенное эсхатологическими и мессианскими идеями, формировало такие качества, как благочестие, причем не только в отношении веры, но и в хозяйственной жизни в целом. Напряжение ожидания конца света было особенно сильным среди загнанных в угол староверов, порождая желание выделиться из общей массы особым благочестием и постоянным соблюдением заповедей. Эти качества впоследствии сформировали такие характерные черты старообрядцев, как деловитость и предприимчивость, и стали устойчивой формой поведения среди среднего класса.

В результате претерпевания многочисленных репрессий, на которые не скупилась официальная православная церковь, старообрядцы были вынуждены бежать на окраины страны, чтобы объединяться в общины, часто подводивших своих создателей непостоянством существования, обусловленного сильным влиянием неблагоприятных обстоятельств природного характера (сезонность земледелия, тяжелые условия труда в области скотоводства и т.д.).

Под влиянием чувства долга по защите «истинной веры», придававшей им статус единственных хранителей «истинного православия», старообрядцы прибегали к различным нововведениям в области торговли, при этом они верили, что торговля спасет их души.

Говоря об экономическом потенциале старообрядцев, нельзя забывать, что они были частью русского общества, хранившего целостность древнерусских устремлений. Хозяйственная жизнь старообрядцев - пример основных идеалов сельской экономики, принятых в Руси, которые были «задокументированы» в «Домострое». Его значение заключается в характеристике хозяйственного уклада старообрядцев. Под влиянием этого труда старообрядцы выработали собственные методы экономического поведения. По его мнению, вся человеческая деятельность должна иметь конфессиональный мотив. Истинное православие «должно стремиться к тому, чтобы всякая хозяйственная деятельность была «угодна Богу» [1, с. 115].

Следует отметить, что мотивация старообрядцев к занятию предпринимательской деятельностью была связана не только с понятием выполнения христианского долга перед Богом, людьми, общиной, но и с возможностью удовлетворения личных амбиций. Так, для наиболее одаренных в предпринимательском отношении старообрядцев коммерция превратилась в единственное средство реализации способностей, не имевших доступа ни к государственной службе, куда путь им был заказан, ни к другим сферам общественной жизни. Для таких людей старообрядческая вера стала основной мотивацией для активного участия в экономической жизни страны [2, с. 56].

Подводя итог, можно утверждать, что именно религиозное мировоззрение стало главным залогом успеха предпринимательской деятельности старообрядцев. Успехи, достигнутые старообрядцами в области сельского хозяйства, изменили русскую культуру и православный взгляд на непроизводительность как на неспособность формировать мотив

богатства и повернули отечественных предпринимателей в сторону рационального и академического труда.

Правильно будет отметить, что особенности предпринимательской культуры старообрядцев были тесно связаны с их религиозными убеждениями. Их успехи в предпринимательстве трансформировали стереотипы о непродуктивности русской культуры и православия. Старообрядцы продемонстрировали, что божественная мотивация и религиозные убеждения могут быть мощными стимулами для успешной предпринимательской деятельности и экономического труда. Их опыт показывает, что религиозные ценности могут лежать в основе предпринимательства и способствовать формированию устойчивой и процветающей экономической системы.

Список литературы

1. Титова Елена Николаевна. Идеология старообрядческого предпринимательства XVIII – начала XX вв. // Экономические идеи старообрядческого предпринимательства XVIII – начала XX вв. Сб. науч. трудов. Вып. 4. – М., 2010. – 752 с.
2. Кожурин Кирилл. Миросозерцание и культура русского старообрядчества XVII – XX вв. – М., 2020. – 238 с.

УДК: 615.825:616.8-009.18

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОЕЗДА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Чукова Полина Алексеевна, 2 курс, институт экологической и пищевой биотехнологии
Шмакова Татьяна Павловна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматриваются виды нарушений осанки, их профилактика и теория анатомических поездов, с помощью которой можно снизить риск деформации позвоночника и улучшить общее самочувствие.

Ключевые слова: осанка, нарушения осанки, физические упражнения, анатомические поезда, спина.

Сидячий образ жизни, отсутствие необходимой двигательной активности, появление и развитие электронных гаджетов, малоподвижный образ жизни современного человека приводят к нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные проблемы и уже потом самые опасные заболевания. Формирование правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения заболеваний позвоночника, которые способствуют быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, рассматриваемые нарушения позвоночного столба могут привести к развитию и тяжелому течению дегенеративных и дистрофических заболеваний, например, сколиоза, который, также является предвестником других тяжёлых состояний. На сегодняшний день у огромного количества подростков наблюдается искривление позвоночника, в той или иной степени. Существует множество средств и методов для коррекции осанки, но все они имеют те или иные недостатки. Например, ношение корректора осанки является популярным консервативным способом лечения сколиоза, но данное средство коррекции имеет временный характер. Из-за длительного ношения корсета ослабевают соответствующие мышцы, поэтому во время лечения следует активно тренировать мышцы спины и мышечного корсета.

Всемирно известный мануальный терапевт Томас Майерс, изучив результаты множества исследований и методик для коррекции осанки, создал свою теорию «Анатомических поездов».

«Анатомические поезда» - это система фасций, которая поддерживает, соединяет и активизирует все ткани нашего тела и переводит сокращение мышц в координированное движение. Томас Майерс своей книгой «Анатомические поезда» внёс оригинальный и полезный вклад в значение этой сети для здоровья человека и в развитие терапевтических подходов.

С точки зрения данной теории, человек может поддерживать свою осанку в наиболее выгодном положении. Осанка – привычный способ человека сохранять вертикальное положение тела, обеспечивающий общую позу, полезную для жизни.

Правильная осанка положительно влияет на здоровье человека, и он начинает чувствовать себя увереннее, физически более трудоспособным, так как нагрузка на мышцы и суставы распределяется равномерно.

Неправильная осанка оказывает негативное влияние на состояние внутренних органов человека, способствуя их смещению и сдавливанию. Нарушается работа дыхательной, нервной и прочих систем жизнедеятельности [2].

Люди не рождаются с правильной осанкой. Осанка ребёнка формируется до периода полового созревания. Всё это время необходимо следить за её формированием. Всё чаще молодые люди поступают в университет с нарушениями осанки.

Причины появления нарушений осанки у подростков разнообразны: они могут появиться из-за несоответствия стола и стула ростовым показателям, неудобной одежды, длительного нахождения тела в неправильном положении или вследствие различных травм.

По оценкам специалистов при своевременных оздоровительных мероприятиях нарушение осанки, как донозологическое состояние не прогрессирует, а является обратимым процессом [4].

Выделяют два основных типа нарушений осанки:

1) в сагиттальной плоскости;

2) во фронтальной плоскости [1].

Для профилактики нарушений осанки применяют различные средства лечебной физической культуры – лечебную гимнастику, закаливающие процедуры, лечебное плавание и массаж. Применимы также упражнения с использованием дополнительных предметов (резин, корсетов, гантелей, опор, скамеек и т. д.). Упражнения со специальным оборудованием помогают развивать опорно-двигательный аппарат и укреплять мышечный корсет.

При круглой спине необходимо соблюдать рациональный режим статистических нагрузок на позвоночник, а также назначать массаж. Соответствующие физические упражнения включают в себя наклоны тела для укрепления мышц спины.

К физическим упражнениям следует добавить дыхательную гимнастику и оздоровительные прогулки для нормализации работы органов дыхания.

Для профилактики нарушений осанки очень важны: физические упражнения – это работа над своим телом, искоренение вредных привычек – это работа над собой. Избавиться от кривизны при выполнении письменной работы параллельно с физическими упражнениями следует: стараться сидеть прямо, не наклоняя голову вперед, чтобы не напрягать мышцы. Чтобы организовать свое рабочее место, следует осветить его достаточно, чтобы не наклонять голову и верхнюю часть тела вперед. При длительной работе рекомендуется время от времени вставать и делать разминку или немного ходить по помещению [5].

Необходимо подбирать мебель удобную и подходящую под ростовые показатели. Матрас следует заменить анатомическим – он прогибается под весом человека, но фиксирует позвоночник в правильном положении. Помимо анатомического матраса существует еще ортопедический: он более жесткий и на нем не всегда удобно спать. Ортопедический матрас

в некоторых случаях назначает врач, поэтому предварительно необходимо проконсультироваться со специалистом.

Понимание того, как работает фасциальная система «Анатомических поездов» Томаса Майерса во взаимодействии с другими системами организма, помогает учителю или тренеру по физкультуре понять, как структурировать движения человека, чтобы улучшить его жизнь и освободить его от последствий и травм.

Фасциальная система поддерживает, соединяет и активирует все ткани нашего тела, преобразуя мышечные сокращения в скоординированные движения. Ида Рольф, работая клиническим физиологом, провела множество исследований и разработала расширенную схему всей сети фасциальных тканей. Её ученик Томас Майерс внёс оригинальный, полезный и значительный вклад в картографирование этой сети, в наше понимание огромной важности этой сети для здоровья человека, а также в разработку терапевтических подходов. В последствии эта теория приобрела множество последователей.

Томас Майерс и его последователи называют мышечно-коллагеновую сеть, пронизывающую наше тело, «анатомическими поездами». Все мышцы, связки, сухожилия и фрагменты эластичной соединительной ткани они рассматривают как систему из 12 комплексов взаимосвязанных элементов. Вдоль каждого из этих комплексов проходит условный «миофасциальный меридиан», или, проще говоря, «линия тяги». Если энергия сжатия-напряжения распределяется вдоль этой линии неравномерно, возникают боли, напряжения или деформации в соответствующих частях тела [3].

Учитывая современный малоподвижный образ жизни, немыслимый без компьютеров и автомобилей, отсутствие общего понимания о том, как правильно сидеть, Майерс считает недопустимым. В основе упражнений на повышение эластичности мышц и укрепление связей лежит понимание того, что обучение правильной осанке при сидении – это изменение не отдельных сегментов, а всего позвоночника в целом. С помощью упражнений мы пытаемся создать целостное, пружинистое движение в позвоночнике, чтобы исправить проблемы, спровоцированные нарушениями осанки, и научиться правильно сидеть.

Выполняя упражнения на повышение эластичности мышц и укрепление связей, влияющих на равновесие, можно не только в короткие сроки облегчить боль, но и улучшить общее состояние организма в целом: продольного свода стопы, коленей, поясницы, позвоночника, шеи.

Итак, понимая принципы движения тела, можно подобрать комплекс упражнений, который поможет активизировать обмен веществ, улучшить сердечную деятельность, укрепить и сформировать мышцы, привести мышцы антагонисты к единому знаменателю.

Список литературы

1. Батршин И. Т. Структура нарушений осанки у школьников г. Нижневартовска // Гений ортопедии. — 2010. — №3. — С.60-64.
2. Васильева Л. Ф. Прикладная кинезиология: восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева - Москва : Эксмо, 2020. - 304 с.
3. Майерс Т. В. Анатомические поезда : [миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения : 16+] / Т. В. Майерс ; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. - 3-е изд. - Москва : Эксмо, 2018. - XIII, 302, с.
4. Популо Г. М., Подлубная А. А. Профилактика и коррекция сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики // АНИ: педагогика и психология. — 2018. — №3 (24). — С. 193-196.
5. Солодовник Е. М. Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПЕТРГУ, подходы к коррекции и профилактике / Е. М. Солодовник, Л. А. Неповинных // International Journal of Humanities and Natural Sciences. —2019. — С. 97-100.

УДК 612.398.192

ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ АМИНОКИСЛОТ, ИХ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ

Чупилко Ольга Алексеевна, 2 курс, институт ветеринарной медицины и биотехнологии
Голубева Наталья Александровна– научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности основных аминокислот, их роль в организме, функции и влияние на различные органы и системы организма, а также эффекты их дефицита и избытка.

Ключевые слова: аминокислота, белок, пищевые вещества, организм человека.

Натуральные незаменимые и заменимые пищевые аминокислоты – ценнейшие функциональные органические вещества, которые ежедневно необходимы каждому человеку независимо от его возраста. Пищевые аминокислоты являются основными строительными блоками белковых молекул и играют важную роль в поддержании здоровья человека.

Аминокислоты оказывают большое влияние на рост, развитие, формирование умственного и физиологического потенциала растущего организма. От степени обеспеченности ими организма взрослого человека зависят работоспособность, устойчивость к болезнетворным микроорганизмам и факторам неблагоприятной окружающей среды.

Говоря о значении различных аминокислот для организма человека, необходимо рассмотреть понятие незаменимости. Основным критерием в определении биологической ценности аминокислот является их способность поддерживать рост животных и человека, что связано с биосинтезом белка в организме. Исключение из пищевого рациона хотя бы одной из таких аминокислот, при сохранении содержания остальных, влечет за собой задержку роста и снижение массы тела растущего организма. Поэтому незаменимыми аминокислотами считают такие, которые «либо не синтезируются в организме, или синтезируются со скоростью, недостаточной или не соответствующей обмену веществ, обеспечивающих пластические и регенеративные процессы, связанные с образованием новых клеток и тканей [1].

Согласно классическим исследованиям, для взрослого здорового человека жизненно необходимыми являются 8 аминокислот, которые стали считать незаменимыми: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин. Считается, что эти аминокислоты не образуются в организме человека и обязательно должны поступать с пищей.

Остальные 12 аминокислот считают заменимыми. К ним относят: аланин, аргинин, аспарагин, аспарагиновую кислоту, гистидин, глицин, глютамин, глютаминовую кислоту, пролин, серин, тирозин и цистеин. Эти аминокислоты, способны синтезироваться в организме человека в достаточном количестве. Наряду с этим выделяют группу аминокислот, которые необходимы человеку в определенные периоды развития и в некоторых физиологических и клинических ситуациях. Эти аминокислоты относят к условно незаменимым: аргинин, гистидин, тирозин, цистеин [3].

Недостаточное количество в рационе какой-либо частично незаменимой аминокислоты негативно отражается на росте, формировании и развитии молодого организма.

Аргинин замедляет рост доброкачественных и раковых опухолей благодаря способности активировать иммунную систему человека. Он оказывает также положительное влияние при заболеваниях печени и способствует ее детоксикации. Аргинин имеет важное значение и для метаболизма мышц, поддерживает нужный баланс азота и способствует восстановлению поврежденных тканей. Его недостаток аргинина приводит к замедлению половой зрелости организма [2].

У новорожденных детей эта аминокислота не синтезируется в организме, поэтому должна содержаться в достаточном количестве в молоке матери. Аргинин имеется в большом количестве в молочных продуктах, мясе, грецких орехах, арахисе, какао, шоколаде, зароды шах пшеницы и некоторых других пищевых продуктах [2,4].

Гистидин необходим для нормального функционирования спинного мозга и нервной системы, а так же для образования эритроцитов и лейкоцитов. Эта аминокислота способствует защите организма от радиационных повреждений и помогает выводить тяжелые металлы. Не достаточный уровень поступления гистидина в организм человека способствует возникновению ревматоидного артрита.

Тирозин служит предшественником некоторых веществ, регулирующих психоэмоциональное состояние человека. Он действует как средство, улучшающее самочувствие и настроение. Его нехватка в организме может способствовать возникновению депрессии. Тирозин участвует в образовании пигментов, отвечающих за цвет кожи и волос. Он регулирует аппетит и способствует уменьшению содержания жира в организме чело века, а также помогает функционированию щитовидной железы, надпочечников и слизистых желез. Источники тирозина: авокадо, киви, фейхоа, бананы, тыквенные семечки, кунжутное семя, фасоль, молочные продукты [3,4].

Цистеин и цистин – нестабильные аминокислоты, легко переходящие из одной формы в другие. Они входят в состав пищеварительных ферментов, имеют важное значение для детоксикации организма, защищают печень и мозг от повреждения алкоголем, токсичными компонента ми дыма табачных изделий и наркотиков [2].

Аминокислоты, относящиеся к классу незаменимых:

Валин обладает стимулирующим эффектом и необходим для поддержания оптимального баланса азота в организме. В больших количествах содержится в мышечных тканях человека и может использоваться в качестве энергетического ресурса. Высокий уровень валина приводит к таким симптомам, как ощущение бегания мурашек по коже. Его избыток может вызывать даже галлюцинации. Естественные источники валина: зерновые, грибы, арахис, молочные продукты, мясо [2].

Изолейцин необходим для образования гемоглобина, регуляции содержания сахара в крови и поддержания метаболизма мышц. Он способствует получению энергии и повышению выносливости организма человека. Источники изолейцина: фасоль, горох, чечевица, рожь, гречиха; мясо, печень, рыба, миндаль, кешью [2,4].

Лейцин способствует образованию гормонов, понижает уровень содержания сахара крови до нормы и помогает при лечении кожи, костей и мышц. В лечебных целях его применяют в сочетании с валином и изолейцином. Его натуральные источники: мука пшеницы, бобы, коричневый рис, мясо и орехи.

Лизин необходим для образования всех белковых веществ в организме человека. Эта незаменимая аминокислота участвует в образовании антител, гормонов, ферментов, восстановлении поврежденных тканей после операции, травм и другого рода биоповреждений. Недостаток лизина в организме приводит к энзимной недостаточности, анемии, покраснению глаз, выпадению волос, недостатку энергии, потере аппетита и снижению массы тела. Источники лизина: красное мясо, дрожжи, молоко, сыр, яйца, рыба, шпинат [2].

Метионин обладает важными полифункциональными свойствами. Он способствует эффективному расщеплению молекул жира, участвует в синтезе таурина. Метионин является сильным антиоксидантом и хорошим источником серы, снижает уровень гистидина в теле человека при заболевании шизофренией. Он обладает хорошими защитными свойствами. Продукты, содержащие метионин: фасоль, горошек, бобы, чечевица; орехи, лук, чеснок, яйца, рыба, мясо, белокочанная капуста и др. [3].

Треонин способствует поддержанию баланса белковых веществ в организме, помогает и печени в осуществлении некоторых функций, повышает иммунную систему, участвует в

образовании антител, коллагена, эластина и других важнейших биохимических процессах. Источники: продукты животного происхождения и одноклеточные организмы (дрожжи).

Триптофан представляет собой незаменимую аминокислоту, которая используется мозгом для образования серотонина и витамина B3. Триптофан хорошо помогает при бессоннице, депрессиях, способствует контролю гиперактивности у детей, участвует в образовании гормонов. Недостаток триптофана и магния может привести к возникновению спазм коронарной артерии. Триптофаном богаты: сыры, мясо, арахис, одноклеточные организмы (пищевые дрожжи) [2].

Фенилаланин настолько распространенное вещество в продуктах питания, что, хотя бы незначительные его доли, есть практически во всей пище. Больше всего его в животных продуктах, а также там, где большое количество белка. Самым лучшим растительным источником фенилаланина является соя. Кроме этого рекордсменами по количеству вещества выступают семена и орехи.

Аминокислоты, относящиеся к классу заменимых:

Аланин – заменимая аминокислота, играющая большую роль в обмене веществ. Он входит в состав белков. В плазме крови встречается в свободном состоянии и может превращаться в другие аминокислоты. Углеродный скелет этой аминокислоты используется в организме человека для синтеза жиров и углеродов [2].

Аспарагин необходим для оптимизации функций нервной системы. От него зависит степень ее возбудимости.

Аспарагиновая кислота играет огромную роль в жизнедеятельности человека. Хроническая усталость организма вызвана недостаточным уровнем ее потребления. Эта аминокислота имеет важное значение и для профилактики нервных и мозговых заболеваний. С ее помощью удаляются токсичные вещества из крови. Аспарагиновая кислота помогает функционированию ДНК и РНК и способствует образованию антител и иммуноглобулинов. В больших количествах она содержится в зародышах растений и некоторых одноклеточных организмах [2].

Глицин тормозит разрушение мышц тела, способствует синтезу нуклеиновых и заменимых аминокислот. Большие его количества содержатся в коже и соединительных тканях, что способствует более быстрому их восстановлению после повреждений. Его применяют при лечении депрессий и заболеваниях простаты. При избыточном содержании этой аминокислоты может возникать чувство усталости [3].

Глутамин положительно влияет на процесс роста, поддерживает иммунную систему. А способность благотворно влиять на мышечную ткань делает его чрезвычайно популярной добавкой к спортивному питанию среди культуристов. Также свойство этой аминокислоты удерживать влагу в тканях используется бодибилдерами для поддержания объемов и рельефа мускулатуры.

Глютаминовая кислота осуществляет детоксикацию организма. Она помогает при лечении умственной недоразвитости, эпилепсии, сахарного диабета и некоторых других заболеваний.

Пролин улучшает кожную упругость, помогает при лечении сердечной мышцы, хрящей, сухожилий и участвует в образовании коллагена. В сочетании с витамином С способствует образованию здоровых тканей. Источник пролина – мясные продукты.

Серин участвует в метаболизме жира и жирных кислот, поддерживает иммунитет организма. Его применяют в производстве медицинских (кожных) и косметических препаратов [2].

Исходя из выше сказанного можно сделать выводы, что идеальными белками по составу и пропорциям незаменимых аминокислот являются белки молока, куриного яйца, и в меньшей степени, белки мяса. Растительные белки содержат аминокислоты в иных пропорциях и дефицитны по большинству незаменимых аминокислот. Избыточное потребление белковой пищи «не идет нам впрок», поскольку лишние аминокислоты пищи будут разрушаться, а белковый азот удаляться из организма. Потребление белка должно

быть равномерным на протяжении суток, что позволяет оптимизировать его всасывание и утилизацию, а также свести к минимуму потери аминокислот.

Список литературы

1. Гигиена питания / Под ред. К.С. Петровского. — М.: Медицина, 1971.— Т. 1. — 511 с.
2. Кудряшева, А.А. Медико-биологические особенности натуральных пищевых аминокислот / А.А. Кудряшева, О.П. Преснякова // Пищевая промышленность : электронный журнал. – URL: https://www.foodprom.ropnet.ru/journal/. – Дата публикации: 17.11.2020. – ISSN 125080
3. Лысиков, Ю.А. Аминокислоты в питании человека / Ю.А. Лысиков // Пищевая промышленность : электронный журнал. – URL: http://www.himiki.ru/journal. – Дата публикации: 19.06.2021.
4. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2. — М.: ВО Агропромиздат, 1987. — 360 с.

УДК 796.015-057.87

ВЛИЯНИЕ КРОСС-ТРЕНИНГА И КРОССФИТА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Шаманаев Егор Андреевич, 4 курс, инженерный институт
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий кроссфитом на организм человека.

Ключевые слова: кросс-тренинг, кроссфит, силовые нагрузки, психологические выгоды, разнообразные упражнения.

Кроссфит является одним из популярным направление тренировок, как у молодежи, так и более взрослых людей. Поскольку тренировки достаточно доступны. он начал набирать популярность в последние годы, и сейчас уже стал неотъемлемой частью тренировки для многих студентов, стремящихся достигать, или поддерживать свои физических целей.

Одним из ключевых принципов кросс-тренинга является постоянное изменение тренировок, чтобы тело не адаптировалось к однотипным нагрузкам и постоянно перепрограммировалось на новые вызовы. Это помогает избежать плато в тренировках и достичь постоянного прогресса.[5]

Кросс или кросс-тренинг – это физические упражнения, которые объединяют в себе различные виды тренировок, чтобы развить не только силу и выносливость, но и гибкость, координацию, баланс и быстроту. В основе кросс-тренинга лежит идея полного развития всего организма, а не концентрация на определенной группе мышц или спортивном достижении. Кросс-тренинг можно заниматься как в специализированных тренажерных залах или фитнес-студиях, так и на открытой местности. Программы могут включать в себя такие виды тренировок, как силовые, кардио нагрузки, гимнастику, пилатес, йогу, бег, плавание, езду на велосипеде и многое другое. Это позволяет тренировать все группы мышц и развивать различные физические качества.[2]

Основная цель – улучшение общей физической формы занимающихся, а не достижение максимальных результатов в отдельных дисциплинах. Это делает кросс-тренинг подходящим для людей любого уровня физической подготовки и возраста. Кросс-тренинг может быть полезен и спортсменам, которые хотят поддерживать физическую форму в периоды, когда их основная дисциплина не тренируется или после травм.

Кроме того, кросс-тренинг имеет свои психологические выгоды. Разнообразие тренировок помогает избежать скуки и монотонности, поддерживает интерес к тренировкам и способствует психологической стойкости, что для студентов это крайне важно. Кроме того,

упражнения в кросс-тренинге помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить общую жизненную энергию.[1]

Таким образом, данные занятия являются эффективной и разнообразной формой тренировки, которая позволяет развивать все основные физические качества и достигать общего улучшения физической формы для студентов. Включение кросс-тренинга в регулярные тренировки может быть полезным для всех – от начинающих до профессиональных спортсменов.

Кроссфит – это комплексный тренировочный подход, который объединяет различные элементы из разных видов спорта. В основе кроссфита лежит идея развивать все физические качества сразу, такие как: сила, выносливость, гибкость, скорость и координация.

Одна из основных причин его популярности - это разнообразие упражнений и видов нагрузки. В каждом занятии выполняются различные упражнения, которые требуют силы, выносливости и гибкости. Таким образом, результаты тренировок скажутся на всем теле, а не только на определенных группах мышц, что делает тело более сильными и функциональными в повседневной жизни, а функционал для студентов - это неотъемлемая часть жизни. Каждая тренировка длится примерно 1 час и включает в себя разминку, силовые упражнения, кардио-тренировку и упражнения на растягивание. Каждое упражнение выполняется с высокой интенсивностью и ведется под пристальным наблюдением тренера. Это помогает развить силу и выносливость быстрее, чем при обычных тренировках.

Такие тренировки имеют множество положительных эффектов на здоровье. Это помогает сжигать лишние калории и похудеть, улучшает силу и выносливость, повышает гибкость и координацию, развивает сердечно-сосудистую систему и укрепляет мышцы. Кроме того, кроссфит помогает улучшить общую физическую подготовку, что положительно сказывается на активности и продуктивности образа жизни занимающихся.

Одним из важнейших плюсов для студентов является доступность подобных занятий. Не нужно тратится на спорт залы и инвентарь для упражнений. Достаточно будет воспользоваться подручными средствами, такими как шины, гири и др.

Однако, перед тем как начать заниматься кроссфитом, важно проконсультироваться со специалистом и пройти обследование, особенно если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем. Тренировки кроссфита могут быть очень интенсивными, поэтому важно подходить к ним осторожно и постепенно увеличивать нагрузку.

В целом, кроссфит – это отличный способ развивать все аспекты физической формы для студентов. Занимаясь кроссфитом по часу в день на уроках (парах) или же вне расписания, по физкультуре можно подтянуть свою внешнюю составляющую и укрепить организм.

Список литературы

1. "Бег для всех" - Джефф Галлоуэй 2020
2. "Бег для здоровья" - Ричард Браун 2021
3. "Тайны спортивного бега" - Дэниелс Джек 2019
4. "Бег: Полный гид по забегам на дистанциях от 5 до 10 километров" - Шон Фишер 2016
5. "Бег для начинающих" - Мартин Ярдли 2018
6. "Мудрость бега" - Эмили Фурижлени 2018
7. "Бег по-королевски" - Алекс Хатчинсон 2019
8. "Современное базовое понимание бега" - Джон Магнуссон 2015
9. "Преодоление: История марафона и он, кто его победил" - Роджер Робинсон 2018
10. "Секреты марафона: Руководство для бегунов и тренеров" - Грег Макмиллан 2019

УДК: 796

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ

Широкова Дарья Максимовна, 2 курс, юридический факультет
Пилюгина Эльвира Владимировна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы необходимости поддержания сотрудниками правоохранительных органов физической формы во время прохождения ими службы посредством постоянной отработки физических нормативов и боевых приемов рукопашного боя.

Ключевые слова: физическая подготовка, правоохранительные органы, общественная безопасность, развитие, служебная деятельность, физическая форма, боевые приемы, рукопашный бой.

Физическая подготовка играет важную роль в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Она является основой для выполнения служебных обязанностей и позволяет сотрудникам быть готовыми к различным вызовам и требованиям, которые могут возникнуть в ходе их работы.

Служба в правоохранительных органах требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации. Различные подразделения органов внутренних дел имеют свои особенности двигательного режима служебной деятельности. Именно это и обуславливает уровень развития психофизических качеств, а также профессионально прикладных умений и навыков сотрудников подразделений.

Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно – прикладных двигательных навыков, в том числе отработку боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Необходимость спасти себя или других лиц — есть первостепенная задача сотрудника правоохранительных органов, достижение которой в полном объеме зависит от самого обучающегося, так как именно уровень его физического развития должен помочь ему пересилить противника и грамотно освободиться от какого-либо вида удержания.

Физическая подготовка дает сотрудникам правоохранительных органов возможность быть физически сильными и выносливыми. Это особенно важно в условиях, когда сотрудники должны работать в экстремальных ситуациях, таких как остановка преступников, задержание нарушителей общественного порядка или выполнение специальных операций.

Кроме того, физическая подготовка помогает сотрудникам правоохранительных органов развивать координацию движений, быстроту реакции и гибкость. Эти качества являются неотъемлемыми в работе правоохранительных органов, так как требуется оперативность и точность при выполнении служебных задач.

Также, физическая подготовка способствует развитию психологической стойкости и способности к управлению стрессовыми ситуациями. Работа в правоохранительных органах часто связана с высокими уровнями стресса и напряжения, и физическая подготовка помогает сотрудникам более эффективно справляться с этими испытаниями.

Подготовить отлично физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников правоохранительных органов, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной опасными и критическими ситуациями

обстановке при задержании и обезвреживании вооруженных преступников — такова главная задача физической подготовки.

Основное содержание программы составляют упражнения, приемы и действия, отрабатываемые со всем личным составом. При этом, исходя из предназначения данных подразделений, главное внимание в обучении обращается на то, чтобы на базе разносторонней физической подготовленности воинов научить их мастерски владеть приемами рукопашного боя.

Важное значение имеет воспитание у сотрудников психологической устойчивости, способности противостоять опасности, успешно действовать при захвате вооруженных преступников, проявляя при этом самообладание и выдержку, смелость и решительность, мужество и отвагу. С этой целью следует вносить в процесс обучения элементы напряженности и внезапности, опасности и риска, свойственные реальной боевой обстановке, многократно тренировать личный состав в выполнении изученных приемов и действий.

Это достигается:

- выполнением акробатических упражнений и упражнений на батуте, сложных соскоков со снарядов, упражнений на высоте и ограниченной опоре, на металлической прямоугольной конструкции и разновысокой балке, прыжков в глубину с высоты 4–5 метров в воду;
- преодолением различных сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности, участков разрушений и заграждений, коллекторов, высоких горизонтальных тросов; препятствий, охваченных огнем или наполненных водой;
- обучением штурму здания и действиям на его верхних этажах и на крыше;
- отработкой приемов рукопашного боя на боевом оружии, проведением учебных схваток с одним и несколькими партнерами, в сложной и быстро меняющейся обстановке, после большого физического и нервного напряжения, на ограниченном пространстве (в подземных коммуникациях, узких проходах, на лестницах, в кузове автомобиля и т. д.);
- выполнением приемов и действий, требующих взаимопомощи и взаимовыручки;
- применением средств имитации, световых и звуковых раздражителей (взрывпакетов, дымовых шашек, холостых выстрелов, огневых преград и очагов пожара, вспышек света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т. д.);
- тренировкой в переползании под прикрытием огня стрелкового оружия;
- совершением кроссов и марш–бросков на сложной местности, длительных лыжных переходов в неблагоприятных метеорологических условиях;
- регулярным участием в соревнованиях по военно–прикладным видам спорта.

Сотрудник должен быть в состоянии применить физическую силу в случаях, установленных в статье 29 Закона Российской Федерации № 5473–1 от 01.07.1993 г. «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы»[1]:

- для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- для задержания осужденного или лица, заключенного под стражу;
- для пресечения неповиновений или противодействия законным требованиям сотрудника уголовно-исполнительной системы.

Для наилучшей физической подготовки сотрудников была разработана специальная технология организации специальной физической подготовки. Данная технология состоит из 4 этапов: функциональной, скоростно–силовой, психологической и эмоционально–волевой подготовки. На каждом из перечисленных этапов целенаправленно использовались соответствующие средства и методы тренировки.

1 этап. «Функциональной подготовки»: Расширение функциональных возможностей кардио–респираторной системы у сотрудников, включает в себя бег на средние и короткие дистанции; плавание с использованием отрезков до 100 м; спортивные и подвижные игры; рукопашный бой; преодоление препятствий; силовые упражнения на гимнастических

снарядах; упражнения с гирями и на тренажерах. Тренировки направлены на развитие скоростно–силовых качеств, ловкости, быстроты в действиях;

2 этап. «Скоростно–силовой подготовки»: формирование механизмов долговременной адаптации к физической нагрузке, включает в себя преодоление препятствий с применением имитационных средств; в полной экипировке; ведение рукопашного боя на фоне усталости; подвижные и спортивные игры; силовые упражнения на гимнастических снарядах; упражнения со штангой и на тренажерах. Тренировки направлены на развитие смелости, решительности, настойчивости, упорства, быстроты распределения и переключения внимания; ловкости и быстроты; формирование навыков преодоления препятствий и рукопашного боя.

3 этап. «Психологической готовности»: формирование психологической и физической готовности к действиям в экстремальной обстановке.

4 этап. «Эмоционально–волевой подготовки»: формирование эмоционально–волевой устойчивости и развитие физической и психологической готовности к выполнению служебно-боевых задач в экстремальных условиях. Тренировки направлены на развитие эмоционально-волевых и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях, быстроты, ловкости; совершенствование навыков рукопашного боя с численно превосходящим противником.

Разработанная технология показала высокую эффективность, что доказано в анализе проведенных экспериментов.

Сотрудник уголовно–исполнительной системы должен быть развит физически, с целью повышения шанса на успешное применение физической силы и недопущения совершения осужденным или лицом, заключенным под стражу противоправных действий.

Также совершенствование физической формы сотрудника необходимо с психологической точки зрения, а именно, повышения уровня его уверенности в своих силах и возможностях. Физически неподготовленный сотрудник может растеряться в конфликтной ситуации, тогда как у сотрудника, имеющего хорошую физическую подготовку, будет уверенность в том, что он сможет защитить свою жизнь и здоровье.

Таким образом, физическая подготовка в правоохранительных органах проходит согласно специальным требованиям и стандартам, установленным учебными программами и правилами внутреннего распорядка органов. В общем, подготовка включает в себя различные виды тренировок, физические упражнения, специальные тренировки по тактике и самообороне, а также специализированные тренировочные курсы.

Список литературы

1. Закон РФ от 21 июля 1993 г. № 5473-I «Об учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Российской Федерации». (дата обращения: 14.12.2023)
2. Колюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. М.: Цокр МВД России, 2018. – 137 с.
3. Батурин А. Е., Коваленко В. Н. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2017. – 205 с.
4. Зезюлин Ф. М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: Моногр. Владимир, 2019. –159 с.
5. Киселев А. М. Подготовка сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях. Рязань, 2018. –214 с.

УДК 02.01.39

ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОКРАТИЗМА

Шитакова Ольга Юрьевна, аспират
Гуськов Александр Юрьевич
Сидорина Татьяна Владимировна - научный руководитель, д-р пед. наук, профессор
Черных Сергей Иванович - научный консультант, д-р философ. наук, доцент
Новосибирский государственный аграрный университет

Человечество постоянно сталкивается с глобальными изменениями во всех сферах общественной жизни. Масштабы этих изменений усиливают нестабильность общественного развития, что находит отражение в теории и практике технократии и технократизма.

Технократизм - это совокупность теоретических концепций, утверждающих, что научно-технический прогресс играет ведущую роль в жизни общества и что только индустриализация под руководством технократов может привести к более совершенной жизни общества и человека.

В современном экономическом, образовательном, научном и производственном масштабе технократизм рассматривается как особая идеология, согласно которой социальные и природные процессы могут управляться на принципах научно-технической рациональности.

С точки зрения западной общественной мысли, технократизм-это принцип, объясняющий общественное развитие, согласно которому власть в обществе должна принадлежать технократам (носителям технического прогресса и высшей прослойке технологических экспертов).

Современная общественная жизнь неразрывно связана с технологиями, и их развитие в последние десятилетия стремительно расширяется, проникая во все сферы человеческой жизни, трансформируя повседневность и сознание и открывая новые возможности для управления социально-политическими процессами. Технократизм в общественном развитии приобрел популярность в политической и академической среде, поскольку ассоциируется с ростом благосостояния и порядка, способствует снижению непредсказуемости внутренней и внешней среды государства и, в свою очередь, повышению качества принятия ключевых решений.

Корни технократизма тесно связаны с эпохой Просвещения иррациональными научными устремлениями нового века человека. В основе технократизма лежат технологический разум, рационализация, порядок истремление к контролю. Технологическое развитие признается прогрессивным и оказывающим решающее влияние на социальные процессы (например, Т. Веблен, П. Друкер, Э. Тоффлер).

Технократизм трансформирует повседневную жизнь и сознание и стремительно проникает во все сферы человеческой жизни. Технократизм набирает популярность как в политической, так и в научной среде.

Рассмотрим мнения исследователей по дефиниции «технократизм» (Таблица 1).

Идея технократизма выражена в концепции постиндустриального общества, сформулированной Д. Беллом. Он расширяет понимание перспектив общественного развития и рассматривает историю как закономерный восходящий сдвиг в социальной системе, обусловленный изменениями в технико-технологических способах производства, включая доиндустриальное, постиндустриальное и постиндустриальное общества.

Таблица 1

Мнения исследователей по дефиниции «технократизм» и его составляющих

Автор	Характеристика дефиниции
Е.А. Дергачева	Развитие науки и техники привело к формированию человека, чей физический труд заменен работой роботов, и чьей особенностью является

	технократическое мышление. Можно констатировать формирование «нового социально-техногенного бытия» человека на фоне ухудшающегося состояния биосферы [1].
А. В. Миронов	Технократизм противостоит традиционным этическим основаниям – теоцентрическому и антропоцентрическому, вторгается в окружающий человека мир и межличностные отношения, привнося новые ценности, сформированные под воздействием научно-технического прогресса [2].
С. Хантингтон	Модернизация – это «продукт потрясающей экспансии научных и инженерных знаний, которая началась в восемнадцатом веке и позволила людям управлять средой и формировать свою среду в небывалых масштабах» [3, с. 94].
А. Сен-Симон	Ученые - лучшие управленцы, «мозг общества», они должны принимать активное участие в политической жизни и нести ответственность за решение общественно значимых проблем. Доступные им научные знания позволят строить достоверные прогнозы развития и разрабатывать достижимые планы их реализации [4]. Полагал, что политическую элиту общества должны составлять исключительно носители научно-технического знания, содействующие его превращению в «промышленно-научную систему». Управление обществом должно осуществляться на основе научных принципов и рационального мышления, тем самым сводя к минимуму влияние воли человека и иррациональных факторов на принятие решений.
Т. Веблен	Необходимо поставить производство под полный контроль инженеров, изгнав капиталистическую элиту [5]. Благодаря Веблену в экономическую теорию вошло понятие «престижное потребление».
Дж. Гэлбрэйт	разделения функций управления и владения капиталом. Управленческие функции должны быть возложены на профессионалов, не имеющих собственного капитала [6].
Д. Бэлл	Предложил концепцию постиндустриального общества, в которой он предрекал трансформацию капитализма в новую социальную систему под воздействием научно-технического прогресса. В результате главенствующие позиции в обществе займут научно-исследовательские центры, вытеснив индустриальные корпорации [7].
А. Файоль	В свою очередь разработал подход к анализу деятельности организации, подчеркивая, что качество администрирования является ключевым фактором успеха организации. А. Файоль стал родоначальником самого распространенного типа организационной структуры – линейно-штабной, закрепляющей за каждым управленческим уровнем свой набор функций, выпадение хотя бы одной из них способно разрушить всю систему управления.

К ключевым факторам развития относятся:

- наукоемкие производства, основанные на компьютерной обработке информации, автоматизации и преобладании людей, занятых в сфере услуг, по сравнению с другими секторами экономики;

- Промышленное производство формируется на основе науки и техники;

- Формирование техносферы как основы искусственного материального мира, основанного на индустриализации, урбанизации, информатизации и технологической модернизации;

- Появление нового типа рациональности – техногенной рациональности [1], которая представляет собой совокупность экономической, научной и технико-технологической рациональности XIX и XX веков;

- технологическая трансформация человека, элемента социальности, его социальных и природных качеств. В процессе интеграции с техносферой человек превращается в технологическое существо, живущее в комфортных условиях, физический труд заменяется дешевой автоматикой и роботами, а естественные показатели здоровья значительно ухудшаются.

Идеи о ведущей роли технократизма в развитии общества формировались на фоне значительных социально-экономических преобразований, произошедших в результате промышленной революции. Рационализация производства, управленческое мышление и усиление позиций государства в развитии национальной экономической системы позволили перейти от аграрного к индустриальному обществу. Плоды научно-технического прогресса вдохновили на утопическое видение мира, способствующее процветанию и социальному развитию.

С 1920-х по 1970-е годы идеи технократизма активно воплощались в практике организации производства. В этот период Ф. Тейлор, основатель школы научного менеджмента, разработал теорию систем управления, обеспечивающих максимальный рост производительности труда при минимальных затратах. Рамках классической теории менеджмента были подняты вопросы планирования работы, обеспечения эффективного контроля и подчинения общим целям производства.

Административные реформы 1980-х и 1990-х годов свидетельствуют о внедрении технократических методов управления в государственную администрацию.

Более конкретным и важным примером проникновения технократического мышления в общественно-политическую сферу является деятельность «мозговых центров». Впервые «мозговые центры» появились в США в послевоенный период, а затем приобрели престижный статус и в других странах мира. Сегодня эти мозговые центры выступают в качестве основных посредников в реализации политических интересов различных групп интересов. В начале «мозговые центры» были исследовательскими центрами, но сегодня их деятельность выходит за рамки этой задачи, они производят интеллектуальные продукты, которые ложатся в основу процессов принятия важных решений (внутренняя политика, внешняя политика, экономика, технологии, оборона, экология). Идея о том, что мир можно превратить в машину, которая работает именно на основе рациональных ценностных принципов, регулярно овладевает сознанием западных мыслителей [8; 9].

Ориентация системы образования на технократизм определяется требованиями рынка и необходимостью ориентироваться на воспроизводство специалистов, в которых нуждается экономика. Таким образом, образование, экономика, наука и производство, объединенные общей целью, способствуют не только сохранению, но и расширению технократизма в развитии современного мира[10].

Таким образом, историко-философский анализ концепции технократизма позволяет показать стремление технократов адаптировать человека к индустриальной (технологической) среде. Любая концепция технократизма в той или иной степени затрагивает вопросы общественного прогресса и, по мнению исследователей, состоит из двух основных частей. В первой части рассматривается природа науки, техники и производства и вопрос их соотношения, а во второй – вопросы управления производством и изменения социальной структуры.

Научно-практическая значимость статьи состоит в том, что раскрыты основы историко-философские основы технократизма, являющимся фундаментальной базы появления технократической педагогики, так как именно технократизм в развитии современного общества во многом определяется требованиями рынка, на которые ориентируется система образования.

Список литературы

1. Дергачева Е.А. Философия техногенного общества. – М.: Ленанд / URSS, 2011. – 216 с.

2. Миронов А.В. Ценности технократизма // Вестник РУДН. Серия Философия. – М., 2009. – № 2. – С. 5–12.
3. Сидорина Т.В. Теоретические основы экспертирования образовательных систем. Дисс. …д-ра пед. наук. – Новосибирск, 2001. – 354 с.
4. Волгин В.П. Сен-Симон и сенсимонизм. – М.: Издательство АН СССР, 1961. – 158 с
5. Веблен Т. Теория праздного класса. – М.: Прогресс, 1984. – 368 с.
6. Гэлбрейт Дж. Новое индустриальное общество. – М.: Эксмо, 2008. – 1200 с.
7. Бэлл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования. – М.: Academia, 2004. – 788 с.
8. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций. – М: Из-во «АСТ», 2005. – 576 с.
9. Якунин В.И. Политика и социум: перспективы нового технократизма // Полит. Наука. Спецвыпуск, 2016. – С. 245-266.
10. Макеев С.В. Технократия как объект социально-философского анализа (познавательно-ценностный объект) //Вестник МГОУ Серия «Философские науки». - М., 2006. - №2. – С. 104-112.

УДК 502.315

ВЗАИМООТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИРОДЫ

Шкитин Иван Владимирович, 2 курс, Инженерный институт
Сергеев Сергей Сергеевич – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

В философском знании проблема человека является наиважнейшей. Ни один философ-классик не мог обойти ее в своих исследованиях. Так, французский философ-энциклопедист Д. Дидро считал человека высшей ценностью, единственным создателем всех достижений культуры на Земле, разумным центром Вселенной, тем пунктом, от которого все должно исходить, к которому все должно возвращаться в обществе. А философ и писатель А. Камю полагал, что смысл жизни человека является фундаментальным, главным вопросом всей философии.

Современная философия познает человека, прежде всего, в двух аспектах: как субъекта и как объекта. В плане субъекта философия изучает человека как активную, деятельную и творческую личность, преобразующую мир, т.е. изменения природы, общества и самого себя. В плане же объекта она познает, наряду с природой и обществом, и человека, его сущность, и смысл жизни [1].

Рассмотрим природу как предмет философского осмысления. Понятие «природа» – одно из важнейших философских понятий. Нельзя уяснить сущность многих фундаментальных философских понятий, например общества, культуры, духа, сущности человека и других, не рассмотрев их в соотношении с природой. В сознании современного образованного человека слово «природа» ассоциируется главным образом с двумя значениями: 1) природа в смысле естественной среды обитания человека и 2) природа как объект специального научного исследования в рамках целой совокупности естественных наук (естествознания). В этих своих значениях термин «природа» восходит к латинскому слову «natura», которое было воспринято и усвоено практически всеми народами и языками христианского мира. Отсюда и «натуралисты» в смысле – исследователи («испытатели») природы, и «натурализм» как философская позиция, подчеркивающая всегда особую значимость именно «природы» при рассмотрении и решении центральных философских вопросов бытия и познания, особенно бытия человека и человеческой культуры [2].

Проблема сущности природы в философии возникла с момента ее формирования и в дальнейшем в истории философии исследовалась в различные периоды. Ее изучение привело к созданию физики и других наук в естествознании. Сама проблема сущности природы была поставлена в античности натурфилософами, затем она получила развитие в результате

развития критических подходов в натурфилософии эпохи Возрождения, а затем в естествознании в период Нового времени. Однако, эта проблема всегда носила философский характер, несмотря на исследование ее в отдельных науках. Здесь мы можем отметить неоценимый вклад античных философов в исследование этой проблемы, несмотря на наивность первых представлений о материи с современной точки зрения.

Представители натурфилософии в античности пытались вникнуть в сущность природы, занимались поисками первоначала всего существующего, поэтому их называли «физиками». Собственно говоря, из этих первых попыток проникнуть в сущность природы, опиравшихся на опытные знания, т.к. натурфилософы были еще и экспериментаторами, в дальнейшем развивается физика. Впервые античные философы сделали попытки универсального истолкования явлений и фактов, сформулировали принципы объяснения, которые привели к формированию определенной картины мира [3].

Рассмотрим позиции природы и человека в духе средневековой схоластики. Начнем с того, что позднее Средневековье ассоциируется со схоластикой (от греческого «схола» – школа) – которая является специфической системой средневековой философско-теологической мысли, зародившейся в монастырских школах. Схоластика была направлена на рациональное обоснование основ христианского вероучения, прежде всего, для осмысления и доказательства бытия Бога. Считалось, что истина уже дана в Библии, ее необходимо лишь логически вывести оттуда. Кроме того, природа не является важнейшим объектом человеческого познания.

Одной из центральных проблем схоластической философии является дискуссия об универсалиях (общие понятия). В соответствии с тем, как объяснялся вопрос о существовании универсалий, средневековая философия представлена двумя основными направлениями – номинализмом и реализмом.

Говоря непосредственно о превосходстве человека над природой, которые отражены в трудах мыслителей обоих направлений отметим, что новые запросы человека не просто приближали его к природе, они приближали его к Богу. Очень красноречивым лозунгом того времени, произнесенном, в частности, Т. Кампанеллой в своем труде «О превосходстве человека над животными и о божественности его души» стал лозунг: «Человек – это смертный Бог». Отождествление человека и Бога происходит в плоскости креативного начала: Бог – создатель и человек – творец. Критерием творчества последнего является культура. Принцип «regnum Dei» («Царство Божие») меняется на принцип «regnum Homini» («Царство человека»). Принципиально по-новому представляется и природа человеческой деятельности. Со времен Платона, стоиков и отцов церкви это понятие составляло аспект категории свободы человека и относило ее к провидению. Так, Августин заявлял, что по причине божьего предопределения именно Бог, а не человек виноват в существовании зла, поскольку последнее не имеет свободы действия; все происходит с необходимостью, согласно божественному провидению. Таким образом, человек становился земным наместником Бога, властвующего над природой.

С понятием средневековой философии, прежде всего, связывается не столько ее хронологическая принадлежность, сколько своеобразный способ философствования, суть которого заключается в сочетании философии с монотеистической религиозной идеологией (иудаизм, христианство и ислам). Глубокая зависимость от господствующей религии, к которой примешивалась философия, определяла специфику философских тем, выдвигавшихся для обсуждения, и выбор способа их решения. Кроме того, в это время пересматривается позиция человека по отношению к природе [4].

Зависимость человека от природы, от естественной среды обитания существовала на всех этапах человеческой истории. Она, однако, не оставалась постоянной, а изменялась, и довольно противоречивым образом.

С одной стороны, по мере развития производительных сил общества, по мере того как взаимоотношения человека с естественной средой обитания все более опосредовались создаваемой им «второй природой», человек повышал свою защищенность от стихийного

буйства природы. Совершенствование одежды, создание обогреваемых и искусственно охлаждаемых жилищ, строительство дамб, защищающих от наводнений, и сейсмостойких сооружений – все это и многое другое позволяет не только обеспечить людям более стабильные и более комфортные условия существования, но и осваивать для обитания и для продуктивного труда все новые территории Земли, а теперь и ближнего космоса.

Наряду с этими процессами, ослабляющими зависимость человека от природы, с развитием производительных сил связана и другая тенденция. В орбиту человеческой деятельности вовлекается неуклонно расширяющийся спектр процессов, явлений и веществ природы, которые к тому же используются с нарастающей интенсивностью, так что человеческое общество втягивается во все более тесные и многообразные связи с миром окружающей природы [2].

Несмотря на определённые экологические проблемы, существующие на всём протяжении истории человечества, об их глобальном характере говорить было достаточно сложно: эти проблемы носили локальный характер, не затрагивая глобальной экосистемы. И только индустриальное общество стало тем механизмом, который буквально за 300 с небольшим лет своего существования привёл к формированию глобальных проблем. Характерно, что все глобальные проблемы, в том числе экологические, были связаны с развитием науки, которую именно за это её свойство Ч.-П. Сноу назвал «чумой XX века». Она к этому времени превратилась в огромную отдельную отрасль и опиралась на институт образования, позволяющий подготовить специалистов, способных не только репродуцировать знания, но и продуцировать их.

Развитие индустриальной экономики, транспорта, строительства требовало увеличения добычи и выработки угля, нефти, других полезных ископаемых, среди которых особое место начинали занимать железные руды. Всё это приводило к стремительному ухудшению экологической обстановки в городах, ухудшению состояния окружающей среды (в которую стали поступать вновь созданные химические соединения), повышению уровня шумов и вибраций. Огромное количество мусора и твёрдых бытовых отходов, среди которых синтетические материалы, пластмассы, более 100 наименований «токсичных соединений (красители, пестициды, растворители, соединения мышьяка, формальдегид, свинец и его соли», ртуть и др.), попадает на свалки. С течением времени эти земли застраиваются жилыми кварталами и становятся источником загрязнений всей их биосреды [5].

В заключение, взаимоотношение человека и природы является одним из ключевых аспектов современной философии, требующим глубокого понимания и внимания. Отношения между человеком и природой определяют не только благополучие человечества, но и сохранение экосистем планеты для будущих поколений. Важно осознавать свою ответственность за окружающий мир, стремиться к гармонии с природой и принимать устойчивые решения в повседневной жизни. Только через глубокое взаимодействие с природой и уважение к ней мы сможем обеспечить устойчивое развитие человечества и сохранить красоту и богатство нашей планеты для будущих поколений. Давайте стремиться к гармонии с природой, ценить ее красоту и мудрость, чтобы создать более устойчивое и сбалансированное будущее для всех живых существ на Земле.

Список литературы

1. Маслихин А.В. природа и сущность человека // Cyberleninka.ru URL: https://cyberleninka.ru/article/n/priroda-i-suschnost-cheloveka/viewer (дата обращения: 07.04.2024).
2. Введение в философию: Учеб. пособие для вузов / Авт. колл.: Фролов И. Т. и др. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Республика, 2003. - 623 с.
3. К проблеме рассмотрения сущности природы в античности // Cyberleninka.ru URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-rassmotreniya-suschnosti-prirody-v-antichnosti/viewer (дата обращения: 07.04.2024).

4. Превосходство человека над природой в поздней Средневековой философии // Cyberleninka.ru URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prevoshodstvo-cheloveka-nad-prirodoy-v-pozdney-srednevekovoy-filosofii (дата обращения: 07.04.2024).
5. Экологические кризисы: человек между природой и культурой // Cyberleninka.ru URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ekologicheskie-krizisy-chelovek-mezhdu-prirodoy-i-kulturoy (дата обращения: 07.04.2024).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ АРИСТОТЕЛЯ И ИХ АКТУАЛЬНОСТЬ В СОВРЕМЕННОСТИ

Шмарёва Елизавета Степановна, Семухина Елизавета Алексеевна, 1 курс, факультет социальной работы и клинической психологии
Барбашина Эвелина Владимировна – научный руководитель, доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой философии
Новосибирский государственный медицинский университет

Труды древнегреческих мыслителей оказали значительное влияние не только на дальнейшее развитие философии, но также на становление естественнонаучного знания, и развитие социально-гуманитарных дисциплин: психологии, социологии, истории, культурологии и других. Одним из наиболее значимых авторов Древней Греции является Аристотель, чьи представления об устройстве мира в целом, человека и его души, в частности, стали «фундаментом» для развития психологии.

Аристотель написал первый специализированный трактат «О душе», в котором рассматриваются психологические вопросы: методология изучения души, различные взгляды на природу души и анализ этих воззрений, основные характеристики души. Обращение к идеям Аристотеля помогает более глубоко, содержательно проанализировать и понять различные психологические теории современности. Более того, во многом благодаря трудам Аристотеля сформировалась психологическая проблематика и, соответственно ее дальнейшее развитие. Принципиально важным для этого стала инновационная для того времени идея Аристотеля о неразрывности души и тела. Аристотель был первым, кто достаточно четко определили место психологии среди других областей знания и обосновал это.

Аристотель рассматривал душу, ее организацию с двух сторон: практической и теоретической. Соответственно, с практической стороны, душа является предметом практических наук: политики и этики. А в рамках теоретического рассмотрения души, она взаимосвязана с познанием истины, то есть критерии практической применимости и полезности не учитываются.

Следует отметить, что Аристотель в своих трудах, в том числе и в трактате «О душе», также подчеркивал необходимость изучения души разными науками, так как она «слишком многогранна и чересчур сложна». Исследование души в Аристотелевской системе научного знания занимает одно из первых мест, так как, по мнению философа, без познания души невозможно познавать окружающий нас мир. Древнегреческий мыслитель ответил на ряд вопросов, касающихся изучения души, что открыло перед ним обширные возможности для исследования: душа и материя, «энтелехия», виды души, чувственное восприятие и душа. Далее они рассмотрены более подробно.

Однако необходимо подчеркнуть, что Аристотель рассматривал душу, как начало и причину всего живого, следовательно самым полным будет то понимание души, которое выходит за границы единственного рода душ, «отсылая» к другим ее подвидам. Именно поэтому даже «самое правильное» и полное определение оказывается лишь схемой, которую можно раскрыть в полной мере только через описание способностей разного рода душ.

Душа и материя. Аристотель, развивая свою психологическую концепцию, основывался на общефилософском учении о форме и материи. Под материей философ

понимал неоформленное бытие, а также основу, материал, некий «субстрат». Материя переходит в оформленное состояние благодаря форме, посредством воздействия на ней этой формы она способна изменять своё состояние. И это означает, что форма определяет материю. Материя интерпретируется философом как пассивная и недвижимая масса, которая для поддержания своего существования должна быть обличена в определенную форму. Форма же наоборот является активным началом. В процессе своих размышлений философ приходит к идее о первенстве разума (души) над материей. То есть принятие материей множества различных форм можно расценивать как результат созидания. Познание вероятных возможностей материи постигается разумом и на основе познанных свойств конструирует формы по своему идеальному механизму. Согласно представлениям Аристотеля, душа является формой и организует тело, живую материю.

Душа и энтелехия. Рассматривая взаимосвязь души с телом, Аристотель развивает представления об энтелехии, то есть внутренней силе, которая содержит в себе и конечную цель и результат, и является реализацией возможности.

Представления об «энтелехии» во многом сходны с понятием «энергия», которое обозначает актуальность и завершенность всего сущего, но применяется в первую очередь к живым организмам. Энтелехия удерживает этих живых организмов в бытии. В своем трактате «О душе» Аристотель приходит к выводу о том, что душа является первой энтелехией естественного тела, которая содержит в себе органы. С помощью понятия энтелехия философ описывает душу и как причину, и как начало.

Душа, виды души. Аристотель выделяет растительную, животную и мыслящую (разумную) душу, далее они рассмотрены более подробно.

Растительная душа. Питательное свойство души является необходимым условием для поддержания жизни. Отсутствие какой-либо активности в этом вопросе приводит к смерти организма. В круг ее ведения входит рост, питание и размножение.

Характеризуя питание, Аристотель развивает идею «поглощения противоположного противоположным». Пища коррелируется со способностью души и объекта действия. Также пища, по мнению философа, проходит две стадии преобразования: до переваривания и после переваривания. Эти стадии он определяет противоположными друг другу. И если пищу до переваривания Аристотель называет первой, то пищу после перевариванию он характеризует как конечную.

Животная душа. Основной характеристикой животной души являются ощущения. Эти ощущения делятся на несколько частей, которые соответствуют определенному органу чувств: осязание, зрение, вкус, слух, обоняние. Ощущения раскрываю свою суть через превращения, который сами есть частный случай смены категории качества. Эта смена наступает в момент приведения в движение ощущения, то есть, когда на орган воздействует предмет ощущения. Если попытаться описать кратко, то можно сказать, что ощущающее уподобляется ощущаемому. Из этого можно вывести два основных принципа:

первый: ощущающее в возможности отождествляется с ощущаемым в действительности;

второй: ощущающее приобретает форму ощущаемого предмета без материи.

Теперь более подробно остановимся на частях, на которые делятся ощущения. Сначала рассмотрим часть, связанную с таким органом чувств как зрение. Предметом зрения, по Аристотелю, является видимое. В трактате «О душе» говориться о том, что видимое это прежде всего свет. Это то, что можно охарактеризовать, используя слова, но у него нет особого названия. Также к видимому Аристотель причисляет фосфоресцирующие предметы, то есть те, которые можно разглядеть в темноте. На основании этого следует, что зрение определяется через видимое, а само видимое через цвет.

Следующим мы рассмотрим специальное чувство, связанное со слухом. Предметом слуха являет звук. Философ считает, что некоторые вещи обладают звуком в возможности, в действительности же звук возникает при ударе одного предмета, обладающего звуком в

возможности, о другой такой же. И это может произойти только в случае, если предметы находятся либо на воздухе, либо в воде.

Обоняние, в отличие от предыдущих (слуха и зрения) охарактеризовать сложно из-за трудности его определения, потому что мы не можем определит качество, которое за ним стоит. И чтобы сделать объективным это качество он приравнивает его ко вкусу. Согласно Аристотелю, запах – это продолжение вкуса. И приводя аргументы, он говорит о том, что наличие запаха, соотносится напрямую с наличием вкуса.

Если мы сравним вкус с чувствами, описанными до этого, то можем увидеть явное отличие, заключающееся в «непосредственной контактности чувства». А контактные чувства должны находиться в определенных средах. В связи с этим Аристотель определяет язык как среду для вкуса.

Завершающим в этом чувстве является различение в ощущаемом его противоположностей. То есть объекты осязания заключают в себе различные противоположности (липки – сыпучий, горький – сладкий и т.д.). В процессе своих рассуждений философ приходит к выводу о том, что противоположности могут быть сведены к сопротивлению и температуре.

По завершении рассуждений об отдельных чувствах, Аристотель переходит к описанию «общего чувства». Еслиучесть, что частные чувства воспринимают как специфические, так и общие свойства, можно прийти к выводу, что мы сталкиваемся с одним общим чувством, которое лишь проявляется по-разному. Философ выделяет общие действия, посредством которых реализуется общее чувство:

1. Сличение чувственных данных в единое целое;
2. Добавление к восприятию общих свойств восприятие времени;
3. Разграничение и дифференцировка чувств;
4. Самовосприятие.

К органу общего чувства Аристотель причисляет сердце.

Мыслящая душа. Мыслящая душа, она же ум проясняется через сопоставление с чувствами. Она так же, как и ощущение вызвано воздействием. Но само воздействие осуществляется за счет уже имеющихся внутренних сил. Объекты, постигаемые умом, приводят в действие ум как бытие в возможности. Но если чувства не могут преодолеть какой-либо барьер в своем восприятии, то ум может мыслить все умопостигаемые вещи. А, следовательно, говорит Аристотель, он не должен быть связан с телом, то есть у него не должно быть какого-либо органа.

Подводя итог, можно сказать, что Аристотель, описывая душу особенным и даже инновационным для того времени образом, открыл новую эпоху её понимания в качестве предмета психологической науки. Источником такого знания выступили не бестелесные и физические идеи, а организм, в котором два этих параметра связаны в единое целое. Идеи философа оказали больше влияние на становление многих направлений психологии. Для когнитивный психологии и нейропсихологии он определил и описал мышление, воображение и память. Аристотель сформулировал основы чувственного познания. В рамках психологии развития используются воззрения Аристотеля о процессе становления личности. Мыслитель синтезировал идеи, которые являются актуальными и по сей день.

Список литературы

1. Надежда Волкова энциклопедический поиск психология Аристотеля — М., 2023. — 219 с
2. Шилкина Ирина Сергеевна Психология: Учение о душе в рамках философско-психологических воззрений Аристотеля — М., 2014. — 61 с
3. Анна Алексеевна Поляруш Категории материи и формы в философии Аристотеля как теоретическая основа творческого мышления—М., 2021. — 19 с
4. Алена Евгеньевна Щеглова использование поощрений и наказаний в воспитании детей в эпоху античности и средневековья — М., 2010 —149 с

УДК 793.38

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ. ГРАЦИЯ, ИЗЯЩНОСТЬ И ТАЛАНТ

Щербакова Яна Яковлевна,4 курс, Факультет экономики и управления
Голубева Наталья Александровна – научный руководитель, старший преподаватель
Новосибирский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье говорится виде спорта спортивные бальные танцы. История становления разных программ данного вида спорта. Изучены различия программ, костюмы, темп музыки, подача, атмосфера.

Ключевые слова: бальные танцы; программа; студенты; вальс; спорт; стиль; красиво.

Красота, изящность, талант. Спорт и мировая признанность. Все эти слова описывают настоящее искусство – Спортивные бальные танцы.

Бальные танцы – это особый вид спорта, в котором сочетаются художественная образность, эмоциональное содержание музыки, выразительность и пластичность человеческого тела, и физические качества танцоров. Они характеризуются парностью, причём пару составляют мужчина и женщина.

Танец двух партнёров состоит из единства музыки, внутреннего пространства, движений тела и эмоциональной насыщенности. [1]

Данный вид спорта делится на две программы – Европейскую и Латиноамериканская. Они имеют определённые различные требования к исполнению (по темпу, одежде и т.д.).

Каждая девочка мечтала в детстве попасть на настоящий бал. К сожалению, в настоящее время королевские приёмы перестали быть широко распространены, но каждая девушка может себя попробовать в бальных танцах, участвуя в европейской программе. Данная программа представляет собой плавную музыку, платья в пол, туфли-лодочки, фраки, классические костюмы и т.д. Также, как и в старину, здесь используется закрытая поддержка, которая не опускается до конца выступления.

Данная программа представляется пятью видами танца:

- Медленный вальс;
- Венский вальс;
- Танго;
- Медленный фокстрот;
- Квикстеп (быстрый фокстрот).

Латиноамериканская программа – полная противоположность европейской. Танцы этой программы пришли к нам из жарких стран Латинской Америки. Атмосферу вечеринок танцоры передают не только движения и артистизм, но и через открытые танцевальные костюмы: короткие юбки, ассиметричный крой, бахрома, широкие брюки, рубашки, и т.д.

Латина также представлена пятью видами спорта:

- Самба;
- Ча-ча-ча;
- Румба;
- Пасадобль;
- Джайв.

Также ранее существовала ещё одна программа – Советская. В неё входили три вида танца:

- Полька;
- Риллио;
- Сударушка. [2]

Советская программа не пользовалась интересом у спортсменов, поэтому 30 лет назад её перестали включать в танцевальную программу.

Данный вид спорта делает из ребёнка личность, даже если он не посвятил жизнь танцевальной карьере. Закалённый характер, сила воли, красивая фигура – всё это присуще человеку, прошедшему через такую школу жизни.

Мною был проведён опрос для студентов Новосибирского ГАУ, в нём приняло участие 30 человек. Благодаря этому опросу мы смогли узнать и проанализировать ответы на следующие вопросы:

1 вопрос – Занимаетесь ли Вы спортом?

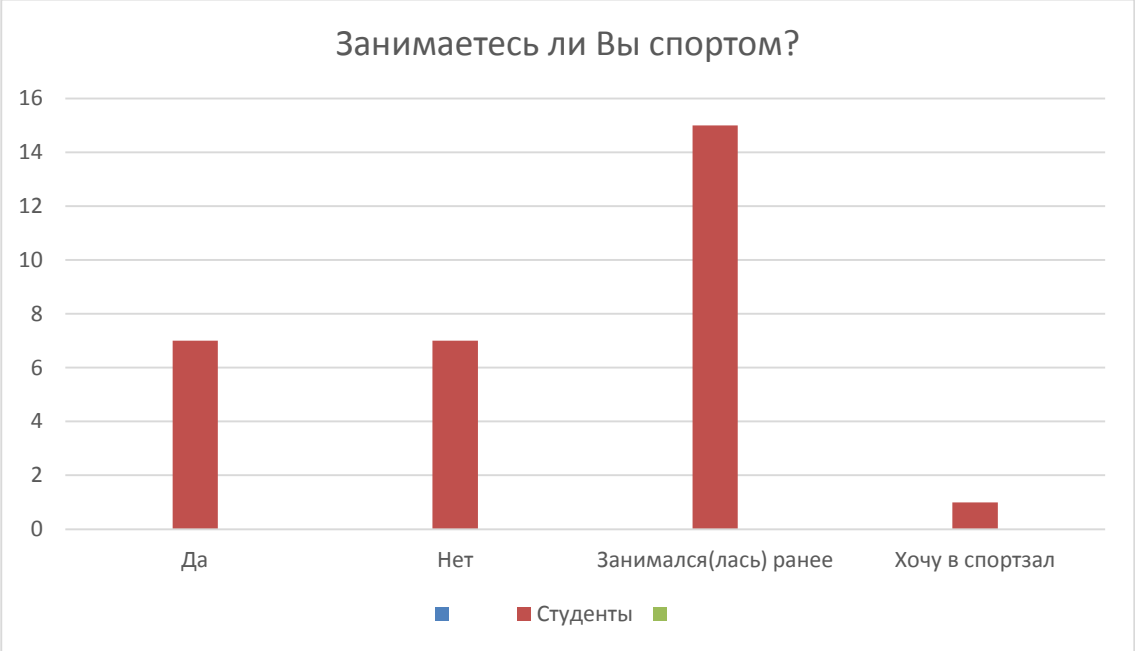


График 1 – Занимаетесь ли вы спортом?

Рассматривая график 1, мы можем понять, что половина опрошенных студентов ранее занимались спортом, но сейчас закончили свою спортивную карьеру по разным причинам. Почти четверть опрошенных не занимается спортом сейчас, и никогда им не занималась. Такое же количество опрошенных, занимаются спортом сейчас. Только 1 человек, в настоящее время, не занимается определённым видом спорта, но ходит в спортивный зал, поддерживая себя в тонусе.

2 вопрос – Какой вид спорта Вам нравится больше всего?

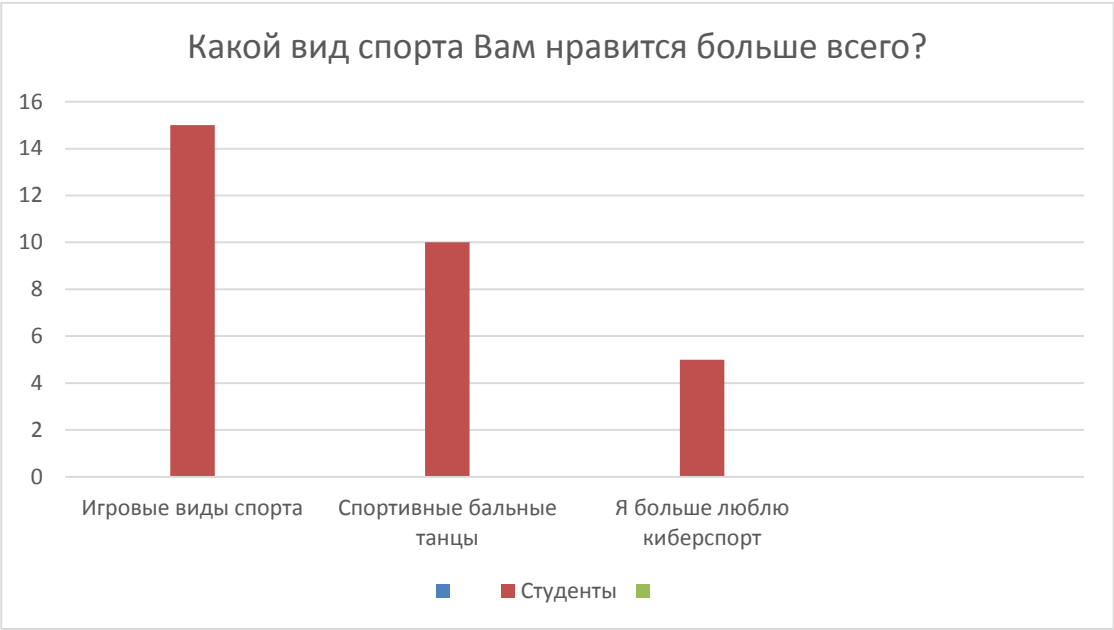


График 2 – Какой вид спорта Вам нравится больше всего?

Данные виды спорта были вынесены в данный вопрос не просто так. Игровые виды спорта – наиболее доступные для большинства людей. Спортивные бальные танцы – старинный вид спорта, берущий своё начало в VI веке, но до сих пор не получивший статус вида спорта, проводимого на Олимпийских играх. Киберспорт – новейший спорт, распространённый среди молодёжного и подросткового населения мира.

Как мы видим, эти три вида занимают три разных ниши в данной теме. Рассмотрев график 2, мы видим, что 50% опрошенных выбирают игровые виды спорта. 1/3 опрошенных студентов выбрали спортивно-бальные танцы. И всего 16,7% готовы проводить своё время за компьютером, занимаясь киберспортом.

3 вопрос – открытый – Почему Вам нравятся спортивно-бальные танцы?

Данный вопрос был необязательным, т.к. по графику 2 мы видим, что не всем нравится данный вид спорта.

Проведя анализ ответов, хотелось бы представить следующие вырезки:

«Красиво, эстетично, мелодично»

«Это придаёт уверенности в себе»

«Они очень заряжают и помогают провести досуг с пользой»

«Красивый вид спорта»

«Красивые костюмы, уникальный стиль, серьезное восприятие танцев»

«Прямая осанка, подтянутые формы тела»

«Благодаря им, начала вести здоровый образ жизни»

«Я начала любить себя, и, благодаря танцам, решила попробовать себя ещё в нескольких видах спорта»

Проанализировав результаты опроса можно сделать следующие выводы:

Спортивные бальные танцы, хоть и не всем студентам, достаточно интересны, особенно девушкам. Он помогает поддерживать себя в форме, вести здоровый образ жизни, развиваться как эмоционально, так и физически, даёт возможность познать себя, и любить себя. Так же, занимаясь танцами с самого детства, мы вкладываем силы не только в развитие своего спортивного будущего, но и укрепляем позвоночник, получая красивую осанку.

Не стоит забывать и о том, что это спорт, а значит тяжёлый кропотливый труд, но продолжая верить в себя, всегда можно достигнуть поставленной задачи.

Список литературы

1. Спортивные бальные танцы - это // R-dance.club URL: https://r-dance.club/about- ballroom-dancing/ (дата обращения: 10.03.2024).

2. Что такое спортивные бальные танцы? // Фиеста URL: https://fiesta- minsk.by/blog/chto-takoe-sportivnye-balnye-tancy (дата обращения: 10.03.2024).

УДК 336.14:353 (470-571)

PROBLEMS OF FORMATION OF REGIONAL BUDGETS IN THE RUSSIAN FEDERATION
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ БЮДЖЕТОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Yukhimenko Nikita Aleksandrovich, 2-nd year student, Economics and Management Faculty
Юхименко Никита Александрович, 2 курс, факультет экономики и управления
Kuzmina Valentina Vasilyevna – Scientific Supervisor, Senior lecturer
Кузьмина Валентина Васильевна — научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

First, you need to understand what a regional budget is. The “regional budget” means the form of formation and expenditure of funds that are intended to perform the functions and tasks of any subject of the Russian Federation during a certain financial year [1].

Regional budgets of the Russian Federation are one of the most important instruments of economic policy of the Russian Federation. They play a key role in the development of territories of any subject of the Russian Federation and ensuring their well-being.

According to the Budget Code of the Russian Federation, regional budget revenues are generated from their own and regulatory revenues [2].

Their own income of regional budgets include:

1) Tax revenues that are credited to regional budgets in compliance with the budget legislation of the Russian Federation and legislation on taxes and fees.

The existence and full functioning of any state is inextricably linked with taxes, which are the main source of income generation [3].

2) Non-tax revenues that are credited to regional budgets in compliance with the legislation of the Russian Federation, the laws of the constituent entities of the Russian Federation and municipal legal acts of representative bodies of municipalities;

3) Income received by budgets in the form of gratuitous receipts, for with the exception of subsidies [4].

Regulatory revenues are revenues that go to the regional budget in the form of percentage deductions from taxes or other payments in order to balance the income and expenses of a region.

It is important to emphasize that the formation of regional budgets of the Russian Federation is a complex and responsible process, which is often accompanied by various problems that may hinder the effective formation of these regional budgets.

The problems of forming regional budgets include:

1) Lack of own funds. Many regions do not have sufficient the amount of their own income to meet their needs, so they are dependent on the federal budget or are forced to borrow funds on the market. This may be due to the underdevelopment of the local economy, low levels of entrepreneurship and investment, and lack of revenue from taxes and other sources.

2) Uneven distribution of income and expenses. Some regions may are sufficiently provided with income due to various factors, such as the presence of large enterprises, the availability of additional resources, etc., while others can solve the financial problem. It occurs developmentally and can cause social and economic problems.

3) Difficulty in forecasting income and expenses. Revenue forecasting and expenditures of regional budgets can be a difficult task due to many factors influencing their value, such as changes in the economic situation, fluctuations in prices for natural resources, changes in legislation, etc. Errors in forecasting can lead to budget deficits or excessive spending.

4) Lack of qualified personnel. Many regions may experience the problem of lack of

personnel, this is especially noticeable in remote and sparsely populated areas. This problem can lead to improper allocation of funds, ineffective use of budget resources and poor quality of management.

5) Lack of transparency and reporting. This problem may lead to corruption, abuse of power and misappropriation of funds, which may negatively affect the efficiency of the formation of regional budgets. Lack of control and reporting can also create problems in attracting investment and financing projects.

6) Increase in social costs. Regional budgets often bear significant social costs, such as financing education, health care, social protection, etc. However, in conditions of economic crisis or lack of financial resources, regions may face the problem of a lack of funds to fulfill these obligations. This can lead to a deterioration in the quality of education and healthcare, as well as increased social tension [5].

We shall now examine all ways to solve these problems:

1. Increase in regional budget revenues. To increase the revenue side of regional budgets, the following methods are used:

- Development of investment attractiveness of the region;
- Introduction of new taxes;
- Leasing of state property;
- Attracting investment to the region to create new jobs and increasing production;
- Improving the tax climate in the region;
- Development of small and medium-sized businesses, support for local producers in region;
- Development of the tourism industry.

2. Cost optimization (changing the regional cost structure). To optimize costs you need to:

- Implementation of various cost control systems in order to avoid unnecessary spending;
- Analysis of current expenses and their effectiveness, identification of ineffective ones programs whose funding could be reduced or eliminated altogether;
- Elimination of unnecessary expenses;
- Reducing government spending;
- Increasing the efficiency of government programs and projects;
- Attracting private investment in various social and economic projects to reduce the burden on the region's budget;
- Introduction of various energy saving and improvement programs energy efficiency.

3. Development of the tax base. For the most effective development of tax the database requires the following actions:

- Analysis of the current tax base to determine sources of additional revenues to the regional budget;
- Improving tax administration and tax discipline, which may lead to an increase in tax revenues to the regional budget;
- Creating a favorable climate for attracting investment, improving infrastructure;
- Attracting new taxpayers;
- Increase in tax revenues due to the development of the regional economy, support for small and medium-sized businesses;
- Development of methods and mechanisms to combat the shadow economy and illegal activities;
- Creation of advanced tax measures.

4. Attracting federal subsidies and grants. To be received by the subject federal subsidies and grants are needed:

- Explore what federal subsidies and grants are available for the region, requirements for them and the conditions for obtaining them by contacting the relevant government authorities or online resources;
- Develop a program that will meet certain subsidy or grant requirements;
- Prepare an application for a subsidy or grant that will meet certain criteria;
- Apply for a subsidy or grant in accordance with program requirements to the appropriate federal agency;
- Upon successful receipt of a subsidy or grant, strictly follow the conditions use of funds and provide reports on the use of funds in a timely manner [6].

5. Diversification of regional budget revenues is a strategy, the essence of which is to have multiple sources of income that can mitigate risks and provide stable income through income sharing. Income diversification includes:

- Attracting investment to the region by providing various incentives for investors and guarantees of investment protection;
- Rational management of state-owned enterprises and assets with the goal of increasing regional budget revenues;
- Interbudgetary transfers;
- Attracting various loans, subsidies, grants and other external sources of financing to cover the budget deficit;
- Development and implementation of programs that are aimed at solving important regional problems [6].

6. Improved financial management. In order to improve the accuracy financial management methods are used:

- Control over the expenditure of budget funds, implementation of the latest systems financial data monitoring, anti-corruption;
- Development of more effective regional budget plans, strengthening control for the execution of regional budgets;
- Training financial specialists in modern methods and tools financial management;
- Introduction of modern technologies for financial management.

7. Development of interbudgetary relations. To the main directions of development interbudgetary relations include:

- Negotiations between representatives of various levels of government to coordinate budget plans, exchange experience and transfer knowledge in the field of financial management.
- Development of the most effective ways to distribute tax income;
- Modernization and improvement of the system of redistribution of financial resources between budgets, development of new tools for the most rational use of financial resources;
- Ensuring transparency and openness in interbudgetary relations;
- Formation of auxiliary sources of revenue to regional budgets [7].

In conclusion, we can say that these problems are serious tests for the financial stability and development of regions. Lack of own funds, uneven division of income and expenses, insufficient transparency of processes – all this requires complex solutions and systemic changes.

To successfully solve the problems that regional budgets face in the process of formation, it is necessary to develop the regional economy, creating favorable conditions for business and attracting investment. Changing tax policy and optimizing expenses also play an important role in ensuring financial sustainability.

But measures alone to increase regional incomes are not enough. It is also important to increase the efficiency of spending funds, optimizing budget programs and projects, as well as strengthen control and monitoring over the use of budget funds. Transparency and openness of the financial management process play a key role in preventing corruption schemes and ensuring taxpayer confidence.

It is necessary to continue to work on improving budget processes to ensure the stability and efficiency of the financial system at the regional level.

Список литературы

1. Бюджет субъекта Российской Федерации (региональный бюджет) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://64.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/fD99pBgP/Бюджет субъекта Российской Федерации.pdf (Дата обращения: 05.11.23).
2. Местный и региональный бюджет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://spravochnick.ru/gosudarstvennoe_i_municipalnoe_upravlenie/mestnyy_i_regionalnyy_byudzhet/ (Дата обращения: 02.11.2023).
3. Лоось А. Е., Шабалина Е. Л. Роль налогов в формировании бюджета РФ // Гуманитарные и правовые проблемы современной России. Материалы XVIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции (27-28 апреля 2023 г.) Часть 2. – Новосибирск, 2023. – С. 390.
4. Бюджетный кодекс Российской Федерации от 31.07.1998 №145-ФЗ (ред. От 02.11.2023) Статья 47. Собственные доходы бюджетов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19702/e7d4c34d246b405062051f0d810698eea2ef40e1/ (Дата обращения:30.10.2023).
5. Основы управления деньгами: эффективное распределение временно свободных средств бюджета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://nauchniestati.ru/spravka/osnovy-upravleniya-vremenno-svobodnymi-sredstvami-byudzheta/ (Дата обращения: 08.11.23).
6. Все, что нужно знать о налоговой политике в регионе: определение, основные принципы и влияние на экономику [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://nauchniestati.ru/spravka/nalogovaya-politika-v-regione/ (Дата обращения: 08.11.23).
7. Основные направления бюджетной, налоговой и таможенно-тарифной политики на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов (утв. Минфином России) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_364178/df0b6c38c1d2dd92efbc7810fe95f7ac44080106/ (Дата обращения: 06.11.2023).

УДК 632.937.15

ADOPTION OF *BACILLUS THURINGIENSIS* AS A SUCCESSFUL BIOINSECTICIDE
ВНЕДРЕНИЕ *BACILLUS THURINGIENSIS* В КАЧЕСТВЕ УСПЕШНОГО БИОИНСЕКТИЦИДА

E.A. Yakimchuk, PhD student agronomic direction / Е.А. Якимчук, аспирантка
E.G. Korotkikh, Candidate of Philology, Associate Professor / Е.Г. Коротких, канд. филол. наук, доцент
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

Abstract. The key issue of the article is challenges of *Bacillus thuringiensis* biological insecticides and the perspectives to improve their adoption, including formulations, mechanism of action of the bacterium and insect pest resistance.

Key words: biological plant protection, insect pests, biological insecticides, agriculture, *Bacillus thuringiensis*, Cry toxins, bacteria.

Microbial preparations based on naturally occurring microorganisms and wild-type strains of bacteria, including bacteria of the genus *Bacillus*, have been produced worldwide for many years and are used in integrated plant protection for microbial control of crop-damaging pests. The spore-forming Gram positive bacterium *Bacillus thuringiensis* are a widespread pathogen of bacterial diseases of insects in nature, being present in soil, leaf litter and in microflora on the surface of leaves [3, 6]. The species of bacteria is also actively used to create biological insecticides used to control the number of agricultural and forestry pests, insect vectors of human and animal diseases. *Bacillus thuringiensis* bacterium produce crystalline inclusions of a protein near nature the spore and a number of other toxins during vegetative growth. These crystals and bacterial metabolites are toxic to insects, making *Bacillus thuringiensis* bacterium likely to exhibit entomopathogenic properties. The high selectivity of *Bacillus thuringiensis* pesticidal proteins, without harming natural enemies and non-target organisms, is the main factor involved in their reduced environmental risk, in contrast with the broad-spectrum chemical pesticides. In addition, Cry toxins of *Bacillus thuringiensis* are used in the development of transgenic plants with insecticidal effects [2, 7].

Insecticides are irreplaceable for modern agriculture to ensuring crop protection and optimal yields. However, their excessive use raises concerns regarding their adverse effects on agriculture and the environment. The widespread use of chemical insecticides leads to their accumulation in soil, water bodies, groundwater, fruits and is transmitted to humans through the trophic chain. Furthermore, useful species, such as entomophages, which participate in the natural regulation of the number of species in nature, die simultaneously with pests. Excessive insecticide application in agriculture may cause to the development of resistance in target insects, necessitating stronger chemicals, resulting in increased production costs and disruption of natural pest control mechanisms. To solve these issues, requires a combination of integrated pest management and judicious use of bioinsecticides [3, 7].

The main advantage of a biological insecticide is slow development of resistance in organisms of insect pests to biological preparations compared to chemical insecticides. It is necessary to select useful strains isolated from nature and further studies to identify optimal conditions for their cultivation to obtain preparative forms of biopesticides. In recent years, research on the development of biological insecticides based on such natural useful organisms as *Bacillus* bacteria has been intensified worldwide, including Russia, but, unfortunately, in agriculture and forestry, the replacement of chemical pesticides by biopesticides to improve plant health is not occurring as rapidly as people might expect [2, 7].

Bacillus thuringiensis possesses a variety of special features including its [4, 8]:

1. ability to live in the environment free and independent from other Gram-positive spore-forming bacilli;

2. production of entomocidal parasporal crystal proteins;
3. survival in a unique environmental niche in the midgut and hemocoel of insects.

Applying of highly specific strains of bacteria *Bacillus thuringiensis* in relation to insect pests allows to use bioinsecticides without harm for important for nature insects, such as bees. The search for new promising highly virulent subspecies of the bacteria *Bacillus thuringiensis* will expand the range of insecticidal toxins and create new biological preparations. Studying the mechanisms of resistance of insect pests helps to identify new ways to overcome their resistance to the bacteria *Bacillus thuringiensis* [4].

The first officially recorded application in agriculture of the bacteria *Bacillus thuringiensis* was used in 1901 in Japan against the silkworm. Nevertheless, the first successful commercially available *Bacillus thuringiensis* biological preparation formulation was developed almost 100 years ago in France and used primarily to control flour moths. Since 1996, insect-resistant transgenic crops, known as Bt-crops, have expanded around the globe and are proving to be quite efficient and helpful in reducing the use of chemical insecticides [8]. However, generally accepted commercial success of biopesticides based on *Bacillus thuringiensis* was obtained after several key scientific discoveries and developments, including the finding of the Cry pesticidal proteins as the main virulent factor produced by the bacteria. At the moment, the scientific community has studied and described numerous enzymes and toxins of *Bacillus s thuringiensis*, which are virulence factors when using various insect orders. The natural mode of infection of insects by *Bacillus thuringiensis* is via the ingestion of contaminated food - plant parts. The most common toxin of *Bacillus thuringiensis* is a crystalline protein - endotoxin that is synthesized during sporulation inside the vegetative cells, which also accommodate the spore [5]. The mechanism of action of the *Bacillus thuringiensis* toxin is as follows [6]:

1. parasporal protein crystals of *Bacillus thuringiensis* in the intestines of insects, they dissolve to protoxins under the influence of pH;
2. activation of protoxins to Cry toxins occurs under the action of host proteases and bacterial metalloproteases;
3. Cry toxins specifically bind to receptors on intestinal epithelial cells and form pores in the membranes, leading to cell destruction and intestinal dysfunction;
4. intestinal contents enter the hemolymph (sepsis);
5. sepsis leads to the death of the insect.

Moreover, a number of bacteriocins and antibiotics have been described in the bacteria *Bacillus thuringiensis* [1]. It is believed that the main function of these substances is related to the suppression of competitors in the soil, as well as in the dead host. However, they should also be considered as factors virulence of bacteria *Bacillus thuringiensis*, since they are an important link in the interaction with other microorganisms in the intestines of insects during bacteriosis. Antagonistic activity of bacteria has been observed in individual strains of almost all subspecies of *Bacillus thuringiensis*. Entomopathogenic bacterial preparations can be divided into 3 groups depending on the composition of the active substances [3]:

1. the first group includes bioinsecticides containing spores and crystals of bacterial endotoxin;
2. the second one includes bioinsecticides containing thermostable β-exotoxin in addition to spores and crystals;
3. the third group includes biological insecticides that may contain only purified toxins.

For the past 55 years, commercial formulations of *Bacillus thuringiensis* have been utilized to control economically important insect pests worldwide. Today, a number of agricultural crops carry cry genes that render them resistant to insect infestation. Despite all the advantages, widespread and intensive use of *Bacillus thuringiensis* and its cry genes has increased the likelihood of insects developing resistance to *Bacillus thuringiensis* based bioinsecticides and transgenic plants, because the emergence of resistance is an inevitable evolutionary process [8]. Throughout the world, the main reason for the resistance of insects to bioinsecticides carrying the toxin of the bacteria *Bacillus thuringiensis* is called mutations - changes in the genotype. During the study,

biologists determined that insects infected with bacteria «turn on» protective mechanisms already during the development of the infectious process. This suggests that thanks to such mechanisms, insects are able to develop resistance to bacteria very quickly (several tens of generations). Recent researches show that this process involves not only mutations, but also epigenetic mechanisms - inheritance without changing DNA. The level of histone acetylation, DNA methylation increases, and microRNAs appear that stimulate changes in the immune system in insects. In order to try to slow down the speed of this process, it is necessary to use more modern plant protection methods than those currently used. It is necessary to reconsider the very concept of «biological preparation». It should include not just multiplied bacteria, but also various additives, for example, immunosuppressants. However, according to research results, the antibiotic gloverin, which is produced by the intestinal walls of the honeycomb moth in response to the appearance of *Bacillus thuringiensis* spores in the digestive system, helps to increase the survival rate of insects. Researchers analyzed what surviving microbes did when they entered the digestive system of honeycomb moth caterpillars. It turned out that the bacteria *Bacillus thuringiensis* quickly formed spores upon contact with gloverin, and they also destabilized the microflora when they penetrated the digestive system of the larvae, which suppressed their immunity. Scientists hope that this discovery will make it possible to study in detail the mechanisms of «bypassing» antibacterial protection and to create new forms of biopesticides that will effectively and for a long time protect crops and bee hives from attacks by insects and pest mites [5, 6].

Studying the criteria for resistance to harmful substances provides new methods to overcome their resistance to *Bacillus thuringiensis* bacteria. The search for new promising highly virulent subspecies prevents *Bacillus thuringiensis* will allow science community to expand the range of insecticide toxins and create new biological products [2, 3].

List of references \ Список литературы

1. Артемов А.А. Антибиотическая активность метаболитов *Bacillus thuringiensis* в отношении бактерий и грибов / А.А. Артемов // Вестн. ДВО РАН. – 2022. – № 5. – С. 102–110.
2. Гришечкина С.Д., Ермолова В.П., Романова Т.А., Нижников А.А. Поиск природных изолятов *Bacillus thuringiensis* для создания экологически безопасных биологических препаратов // Сельскохозяйственная биология. – 2018. – Т. 53, № 5. – С. 1062-1069.
3. Долженко, Т. В. Бактериальные инсектоакарициды для защиты растений: изучение и перспективы применения / Т. В. Долженко // Биология растений и садоводство: теория, инновации. – 2021. – № 3(160). – С. 50-62.
4. Ashirov F., Shodiyeva D., Murodova A. Effect of *Bacillus thuringiensis* bacterial strains on phaseolus vulgaris plant biometric indicators and development // Science and innovation, vol. 2, no. D2, 2023, pp. 49-56.
5. Dubovskiy IM, Grizanova EV, Whitten MM, Mukherjee K, Greig C, Alikina T, Kabilov M, Vilcinskas A, Glupov VV, Butt TM. Immuno-physiological adaptations confer wax moth *Galleria mellonella* resistance to *Bacillus thuringiensis*. Virulence. 2016.
6. Grizanova EV, Krytsyna TI, Kalmykova GV, Sokolova E, Alikina T, Kabilov M, Coates CJ, Dubovskiy IM. Virulent and necrotrophic strategies of *Bacillus thuringiensis* in susceptible and resistant insects, Galleria mellonella. Microb Pathog. 2023.
7. Joacir do Nascimento, J., Cristina Goncalves, K., Pinto Dias, N., Luiz de Oliveira, J., Bravo, A., & Antonio Polanczyk, R. (2022). Adoption of *Bacillus thuringiensis*-based biopesticides in agricultural systems and new approaches to improve their use in Brazil. Biological Control, 165.
8. Selvaraj, Barathi & Sabapathi, Nadana & Kandasamy, Sabariswaran & Lee, Jintae. (2023). Present status of insecticide impacts and eco-friendly approaches for remediation-a review. Environmental Research. 240.

УДК 34:336.743

THE PRECARIAT. THE NEW DANGEROUS CLASS.
ПРЕКАРИАТ. НОВЫЙ ОПАСНЫЙ КЛАСС.

Yantsevich Yulia Alexandrovna, 1st - year student, Law faculty
Янцевич Юлия Александровна, 1 курс, юридический факультет
Dolganova Anastasia Feoktistovna – scientific supervisor, senior lecturer
Долганова Анастасия Феоктистовна - научный руководитель, старший преподаватель
Novosibirsk State Agrarian University
Новосибирский государственный аграрный университет

Annotation. This article is devoted to such a phenomenon as a new class of "part-time" workers, who are called "Precariat". The topic of precariat education in Russian and world society is one of the most relevant in sociology. The article examines the reasons for the formation of this class, its problems, and the identification of ways to solve them.

Keywords: precariat, social, work, people, workers, population, labor, job, class, such, problem, time, successful

The urgency of this problem is due to the spread of various groups of workers in the labor market, which are grouped into a "precariat", that is, a layer with "extremely unstable employment". What is this composition, what consequences does it have for employees and for society? By many criteria, they are a fairly successful group in the labor market, their many social needs are met, although they are vulnerable from the point of view of the lack of a social package, employer fraud, etc. This article will analyze the problems of the precariat, which groups of people are included in this concept when the precariat began to appear in Russia, and how to solve the problem of the precariat.

Millions of people in a prosperous or even nascent market economy have formed a precariat — a completely new phenomenon, even if it had some vague prototypes in the past. The precariat is not part of the "working class" or "proletariat" [1, p. 19]. This term is often used to describe workers in the informal sector of the economy, temporary workers and people employed in low-paid and unstable jobs.

Many of those whom we call the precariat have never seen their employer, have no idea how many employees are working for him now and how many more he intends to hire in the future [1, p. 19].

The precariat includes various groups of people, such as temporary workers, freelancers, low-paid workers employed in the informal sector of the economy. Distinctive features include:

- Uncertainty of employment status: The Precariat is often faced with unstable employment relationships, frequent job changes and uncertainty about future opportunities.
- Limited social protection: These workers are often deprived of guaranteed social benefits, such as health insurance or retirement savings.
- Low wages: The Precariat may face low earnings and lack of a stable source of income.

The term "precariat" has become widespread thanks to the British economist Guy Standing. Standing further identifies five main social groups.

1) The elite is an oligarchic stratum, people with excess income.

2) Employees – highly paid employees, representatives of large corporations and state-owned companies.

3) Qualified personnel are people with stable earnings based on their professional knowledge.

4) Industrial workers

5) Precariat

Employees employed in numerous call centers, courier services, such as Yandex. People in the shadow economy, migrants deprived not only of labor guarantees, but also of some civil rights,

interns without any definite prospects, in the end, having the status of unemployed - all these people make up the ranks of the precariat. Its ranks are very heterogeneous, their professions can be called differently. In a precariatized society, there are many professions with sonorous names designed to mask the boring nature of the work they do.

The problem with this class is that the precariat lacks self-affirmation and confidence in the social value of its work, it must turn to other areas for self-affirmation, regardless of whether it is successful or not - that's how it turns out. If this succeeds, then the hardships of the work that such a person must perform in his ephemeral undesirable position will seem less, and thoughts about status will not be so painful. But the precariat has few opportunities to assert itself at the expense of anything. There is a danger that he will feel constantly busy, but at the same time isolated — a loner in a crowd.

At the moment, it is difficult to calculate the exact number of precariates, but it is enough to look at the huge number of vacancies with a "flexible schedule" in various job search applications.

A small study was conducted in which young people aged 18 to 25 years participated. 89 people from Irkutsk and Novosibirsk took part in the survey. They had to answer the questionnaire questions.

The first question is to find out if these people have ever worked in a part-time job. According to the results, 52.8% of the respondents had experience of such work.

The next question was aimed at identifying the most popular works among the respondents. Most of them were couriers, order collectors, freelancers and also worked in the catering industry.

The third question was aimed at finding out whether the rights of these people were violated in such work. The majority of respondents were lucky enough to avoid the problem of rights violations (44.9%), and a small percentage of respondents showed that sometimes rights were violated (10.1%). The remaining percentage of respondents indicated that they did not work.

And the last question in my research was: "Did you feel confident about the future?". The majority of respondents (40.4%) replied that they felt confident in the future. And a smaller percentage (18%) did not feel confident about their future. The remaining percentage of respondents replied that they did not work.

After conducting this survey, we can conclude that Russia has not been spared this problem, and more than half of the surveyed students have encountered such work. They have not yet faced a violation of their rights and are for the most part confident in their future.

The problem with this class is that the precariat lacks self-affirmation and confidence in the social value of its work, it must turn to other areas for self-affirmation, regardless of whether it is successful or not - that's how it turns out. If this succeeds, then the hardships of the work that such a person must perform in his ephemeral undesirable position will seem less, and thoughts about status will not be so painful. But the precariat has few opportunities to assert itself at the expense of anything. There is a danger that he will feel constantly busy, but at the same time isolated — a loner in a crowd.

The starting point of the Russian precariat is the catastrophe of the 90s. Guy Standing described the situation in Russia at that time in an interview: "When I came to Russia in 1990-1991, I saw this collapse — the loss of freedom, identity, I saw how the system collapsed under the pressure of internal contradictions. But what became a real tragedy in the early 90s was the shock therapy of Washington and various international organizations pursuing their interests in Russia. This led to the creation of a completely undemocratic, unsocial State. Over the next few years, we observed what I am ready to call genocide. If you remember, the average life expectancy of men then fell from 64 to 58 years, the situation with women was no better, several million people died prematurely."[2]

Many people were then pushed to the sidelines of the unfolding market relations. Having lost their job, profession, being in a state of uncertainty and confusion, tens of thousands of workers have learned what a precariatized existence is. Someone became a loader or a taxi driver, someone was served on shuttle buses, fell into the trap of network marketing or became part of a criminal community. Confusion, loss of professional and class identity did not allow the proletariat to

organize itself to fight for its rights, made it a victim of manipulation and deception by the enriching bourgeoisie, which inspired millions with the illusion of the arrival of democracy and new opportunities in Russia, about getting rid of the "red threat", etc. [3].

With a thriving service economy in Russia, where, according to a popular website "Работа.ру", the most common vacancies are driver, salesman, cashier and security guard, so there is no doubt that the precariat has not gone anywhere. This is reflected, for example, in the indicators of informal employment of the population. According to the Federal State Statistics Service, over the zero years it has grown from 14.1% in 2001 to 19.0% in 2012. In addition, by September 2014, the share of people employed in the informal sector increased even more and amounted to 20.8%. By May 2015, according to «Росструд» and «Росстат», shadow employment in Russia amounted to more than 15 million people, or about 20% of the economically active population (76.1 million people). All this indicates that the precarization of the population was not limited to the 90s. It continues in our time [4].

With the arrival of the 2000s, with their relative stability, the situation seemed to have changed. The economy has become more stable, the incomes of the population have crept up, the time of criminal redistribution of property is over. However, the precariat has not gone away.

With the arrival of the 2000s, with their relative stability, the situation seemed to have changed. The economy has become more stable, the incomes of the population have crept up, and the time of criminal redistribution of property is over. However, the precariat has not gone away.

And, as in many capitalist countries, one of the main victims of precariatization is the youth. Looking through the job feed for students and not only, you often come across vacancies "with a flexible schedule", with part-time employment. Nevertheless, if there is a flexible schedule, then it exists not for the worker, but for the capitalist. Often this means that you will work as much or even more, but you will be paid less. The Labor Code of the Russian Federation does not extend the minimum wage to part-time work. And this is used by many establishments "with a flexible schedule", such as "Tasty and dot" or Yandex.Food, introducing a beggarly wage system. And the precariat is working on these jobs. On the other hand, Russian youth are also subject to the "trap of false expectations". Having received the coveted diploma, it is often difficult for her to find a job in her specialty, or the vacancy does not meet financial expectations, and it is not always possible to "adjust" to the requirements of the market. A series of work shifts begins, the "search for yourself". This leads to instability.

In modern Russia, there are such types of population that make up the precariat class as:

1) Able-bodied population, part of which is constantly in temporary work.

According to sociologists, 30-40% of our fellow citizens are deprived of the rights that people who work on a permanent basis have. They do not have social guarantees and paid leave, cannot count on assistance in obtaining education, in professional development, in buying housing, in placing children in kindergartens, schools, etc.

2) People who work part-time have seasonal and casual part-time jobs or working for a part of the bid

3) Migrants who have proven themselves to be quite reliable workers. They turned out to be very

profitable for business, as they work for a small surcharge, are ready to do almost any job, have the necessary level of qualifications, enjoy a good reputation among the population, and have also adapted to a number of regional conditions.

4) Unemployed, whose number increases during periods of crisis. Currently, despite the insidiousness of official statistics, embellishing the reality and downplaying the real unemployment rate, we note that unemployment in Russia is significantly higher than the official one and tends to increase [5, p.7].

So what is the danger of this class? There are three types of danger. 1)For the man himself. This is a "poverty trap". Lack of confidence in the future, lack of stable income can lead to constant stress, anger (illness, physical, mental disorders). 2) For society. Such people will be ready to commit crimes in connection with the desire to improve their financial situation, solve their

financial problems (robbery, theft, bribery). 3) For the state. The precariat is easier to manipulate both from the outside (agents, terrorist organizations) and inside the state (sects, criminal communities). They are more likely to commit crimes such as treason, terrorism and separatism.

It seems to me that the problem of the precariat can be solved, for example, if the state strengthens the rights of precariat workers, guarantees them minimum wages and social protection.

In conclusion, the precariat is a complex and dynamic social class whose influence is felt in various spheres of society. Understanding its characteristics and impact is key to developing social policies aimed at improving the working conditions and social protection of this significant population group. The problems faced by precariat workers require attention from society and the Government. The development of appropriate social and labor policies can help improve the living conditions of the precariat and create a more equitable society for all its members.

List of literature / Список литературы

1. Стэндинг, Гай. Прекариат: новый опасный класс. — М.: Ад Маргинем Пресс, 2014. — 328с.
2. Дружилов С.А. Прекариат и неформальная трудовая занятость в России: социально-психологические аспекты // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 1. Ч. 1
3. Белый Константин. Прекариат – новый класс фрилансеров и самозанятых. https://fingeniy.com/prekariat-novyj-klass-frilanserov-i-samozanyatyx/ (дата обращения 5.12.2023)
4. Ру Александр. Опсаный класс? https://vestnikburi.com/opasnyj-klass/ (дата обращения 5.12.2023)
5. Беспалова Ю.М, Кондаков В.А. «Прекариат в современной России: опасность ресентимента» https://cyberleninka.ru/article/n/prekariat-v-sovremennoy-rossii-opasnost-resentimenta/viewer (дата обращения 3.12.2023)

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ» 2
Afimchenko V.E., Kalinina T.S. THE EFFECT OF INFRASOUND ON THE ANIMAL BODY 3
Pribytkova N.V., Kalinina T.S. FORMATION OF PHYTOCINOSIS OF CONIFEROUS PLANTATION IN THE VICINITY OF NOVOSIBIRSK CITY 5
Dmitrova V.D., Kalinina T.S. THE WORK "FOREST MANAGEMENT" BY M.M. ORLOV 8
Yachmeneva N.T., Kalinina T.S. DEVELOPMENT FACTORS OF AGRICULTURAL ENTERPRISES IN THE NOVOSIBIRSK REGION 9
Авдеенко Я.С. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 12
Аверьянова А.К. ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ БЕСПЛАТНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ ПРИ ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 15
Араканцева Л.А., Киселева К.В. ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ В МЕДИЦИНЕ И ВЕТЕРИНАРИИ 18
Архипенко Е.В. ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА .. 20
Ахметшина З.Р.БИОРИТМЫ ЧЕЛОВЕКА 23
Балыбин Н.Б. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 27
Бандаевский Е.А. АКТУАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ О СПЕЦИФИКЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ 30
Бандаевский Е.А. АНАЛИЗ СЦЕНАРИЕВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 32
Бандаевский Е.А. СКЕЙТЕР: ВНЕШНИЙ ВИД И АТРИБУТИКА 33
Баталов Е.Б. ОЖИРЕНИЕ: ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ, МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ. 36
Бачило М.Д. ВИРТУАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С СОЦИАЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ 41
Башутина Т.Г. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ 43
Березина Е.П. ЗНАЧЕНИЕ КОЛЛАГЕНА ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА 45
Бессонова Д.А. ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСТВА НА РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА 47
Бойко Е.В., Жоголева А.А. «ВЕЛИКАЯ ДЕПРЕССИЯ» В США: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ» 49
Болгунов Л.Д. ПРОБЛЕМА ВИРТУАЛИЗАЦИИ РЕАЛЬНОСТИ 52
Букинич В.Р. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ 53
Бурнашова А.И. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 56
Вакорин Н.В. ТРАНСГУМАНИЗМ КАК СЛЕДСТВИЕ ПРОГРЕССА 57
Васёха В.С., Шадрина А.Г. ФИТНЕС ПРОГРАММА ANIMAL FLOW 59
Васильева А.М. АКВАДИНАМИКА КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА 62
Васильева А.М. ПЕРВАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА КАК КАТАЛИЗАТОР ВЕЛИКОЙ РУССКОЙ РЕВОЛЮЦИИ ВО ВЗГЛЯДАХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ 65
ВАТУЛКО Е.Д. ВЛИЯНИЕ ПИРСИНГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 67

Ведерникова Е.Р. КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 70
Виноградова Е.Е., Зеленяк Д.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ИДЕАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕ ПЛАТОНА И АРИСТОТЕЛЯ 73
Воробьева К.К. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ОТМЕНЫ (CANCEL-CULTURE). КУЛЬТУРА ОТМЕНЫ В РОССИИ. 75
Воронина В.В., Шульга А.В. ТЕОРИЯ ВОСПИТАНИЯ ПЛАТОНА И ЕЕ АКТУАЛЬНОСТЬ В СОВРЕМЕННОСТИ 78
Гатилова В.Е. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПАРАЛИМПИЙЦЫ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ 80
Gerber A.O. CURRENT ISSUES IN PROSECUTORIAL SUPERVISION OF LAND USE LEGISLATION COMPLIANCE 84
Глаголева П.С. О НЕОДНОЗНАЧНОСТИ ПРАВОВОЙ ФИЛОСОФИИ Н. МАКИАВЕЛЛИ 86
Готина О.О., Мазеина Т.Л. ТРЕТИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД: ДЕЙСТВИЯ ФИЛИППА II ФРАНЦУЗСКОГО НА СИЦИЛИИ И В ЛЕВАНТЕ 88
Данилина Е.В. АРМИЯ РЕЧИ ПОСПОЛИТОЙ В ПЕРИОД ЕЁ РАССВЕТА 1600-1648 ГГ. 91
Данилова Е.О. АНИМЕ КАК СПОСОБ ПОНИМАНИЯ НАУКИ 94
Данилова Е.О. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СУБКУЛЬТУРЫ СУКЭБАН НА ФЕМИНИЗМ В ЯПОНИИ 95
Дегтярева С.В., Ткач А.Д. ФРАНЦУЗСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ АНГЛИЙСКОГО КОРОЛЕВСТВА: ВЫСАДКА ЛЮДОВИКА ЛЬВА В АНГЛИИ И ПЕРВАЯ БАРОНСКАЯ ВОЙНА 1215-1217 ГГ. 97
Демидов И.Е. ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ ВСЕЛЕННОЙ «WARHAMMER 40000» 100
Дицель В.В. ВРЕД И ПОЛЬЗА ПАЛЬМОВОГО МАСЛА, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 103
Долгорук Е.Е., Зелепугина Ю.Ю. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 105
Дотолева В.А. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА 108
Друшляков С.А. ТВОРЧЕСТВО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 111
Дурьева А.В. УТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ У СТУДЕНТОВ 113
Зорова Е.В. РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ» В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ 115
Иванова Д.Д. ПОЛИТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ) 117
Иванова С.Д. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 120
Ионга Е.Г. ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНЫ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ 122
Исмайлова В.И. ИГРЫ БУДУЩЕГО 124
Ишутина П.А. ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ 125
Казанина Е.В. НОВАЯ АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЛОСОФИИ И. КАНТА 127
Киселева К.В., Араканцева Л.А. БИОИНЖЕНЕРИЯ МОЗГА: ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ НЕЙРОННЫХ УСТРОЙСТВ 129
Кислинская А.К. ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ СЕМЬИ ИМПЕРАТОРА НИКОЛАЯ ВТОРОГО В ГОДЫ ЕГО ПРАВЛЕНИЯ 132
Кислинская Е.С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА 135

Kolesnikova Yu.A. JURISPRUDENCE AND ITS IMPACT ON HUMAN LIFE 137
Kolosov S.A. PROBLEMS AND PROSPECTS OF DIGITALIZATION DEVELOPMENT IN AGRICULTURE 139
Кондрусов М.О. РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В НСО 141
Коняхина К.В. СТЕП – АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 144
Корнилова Я.Д. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ МЕДИАЛЬНОГО МЕНИСКА 146
Короткевич И.П. ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ (ПРИ ДЦП) 148
Корытова Т.К. ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 153
Кот К. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СПРАВЕДЛИВОСТИ В ФИЛОСОФИИ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ 155
Кренева В.Г. ВОЗДЕЙСТВИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 158
Кривенко Е.Е. ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА D ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СИБИРИ 161
Кривошеина М.А. ИСТОРИЯ МАОРИ 163
Кривых А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ И ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ 166
Лиенко А.А. УЧИТЕЛЯ-ФРОНТОВИКИ (МОИ ПРАДЕДЫ) В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ 1941-1945 ГГ. 172
Лобышева Д.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА 176
Макарова К.Е., Шеренас Е.В. МЕТАФИЗИКА ЧЕЛОВЕКА В ФИЛОСОФИИ П.Я. ЧААДАЕВА 178
Мамедова Э.Б. ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА АЗЕРБАЙДЖАНА: ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ 180
Мезин А.Г. ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА СТАДИОНЕ И В ЛЕСУ 183
Мельгунов Р.С. ДИСПЛАЗИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ СЕРДЦА 187
Милюкова Н.А. К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА 189
Михадюк А.В. ПРОТЕИН, КАК БИОЛОГИЧЕСКАЯ ДОБАВКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 191
Михайлова М.С. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА 193
Михайлюк А.В. АЭРОЙОГА: ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК И ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 196
Мончик Ю.А. ВАКЦИНАЦИЯ-ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА? 198
Морозов С.К. ВЛИЯНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 201
Мурашкина П.М. ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО 205
Нагибина К.И. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА МЕНИСКА 208
Недончук К.Э. ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И ПЕРСОНАЛЬНЫХ ИСПАРИТЕЛЕЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА 211
Нигматулин Р.Д. КРИОТЕРАПИЯ. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 216
Ооржак С.В. ПРОБЛЕМА СМЫСЛА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ 219
Пархоменко А.Д. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ 222
Паутова В.Р. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОНОПРОЕКТ «СПОРТ- НОРМА ЖИЗНИ» 224
Паюсова Е.А. ФАЛЬСИФИКАЦИЯ СВИДЕТЕЛЬСТВ О СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЕ 227
Переходченко М.В. МЕТАФОРА КАК СРЕДСТВО РЕПРЕЗЕНТАЦИИ ТЕРРОРИЗМА В БРИТАНСКОМ МЕДИАДИСКУРСЕ 231

Петрин М.Е. ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ «БОЛОТНЫХ» ПРОТЕСТОВ 233
Петров П.В. ПРЕД-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ 236
Prais D.P. SYSTEM of BODIES AND INSTITUTIONS IN THE PROSECUTOR'S OFFICE 239
Пугачева А.Ю. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА 241
Пугачёва В.Е. ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ 244
Пугачёва В.Е. ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 246
Pustyakov A.A., Uljanova O.V. BASIC PRINCIPLES OF CRIMINAL LAW AND WAYS OF THEIR IMPLEMENTING 248
Phounsombat S., Korotkikh E.G. FOSTERING ECONOMIC GROWTH AND REGIONAL STABILITY: EXPLORING THE FLOURISHING AGRICULTURAL TRADE BETWEEN RUSSIA AND ASEAN 251
Резниченко А.Д. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ. 254
Рогожкина Е.Р. ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 256
Рогожкина Е.Р. ПОГРЕБАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ЯПОНИИ И КОРЕИ 258
Русецкий В.А., Пустяков А.А. ПРОЦЕСС ХРИСТИАНИЗАЦИИ ВИКИНГОВ. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПРИМЕРЕ ДАНИИ И ИСЛАНДИИ 260
Рынковская А.П. ВЛИЯНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 263
Савченко Е.В. ПРАКТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА 265
Серова А.Е. ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 268
Синицких И.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИППОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ 271
Скобкарёва Е.В. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ РПП В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ И ПУТИ РЕШЕНИЯ 272
Скудин И.А. ВРЕД И ПОЛЬЗА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ СОДЕРЖАЩИХ ЛАКТОЗУ. 276
Snopko D.M., Stepanova M.T. PROBLEMS OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS AT UNIVERSITY 278
Snopko D.M., Stepanova M.T. THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF A PERSON 280
Солнцев И.И. ЯЗЫКОВЫЕ СРЕДСТВА СОЗДАНИЯ МЕДИАОБРАЗА ГОСУДАРСТВА В АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СМИ 283
Солонина А.А. В ЧЁМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ОБУЧЕНИЕМ И ОБРАЗОВАНИЕМ 286
Сорокина А.Ю. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА 288
Stepanova M.T., Khmeleva P.I. ECOLOGICAL TOURISM DEVELOPMENT ALL OVER THE WORLD 291
Строкова В.И. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ 295
Сураева Ю.В. МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОДХОДОВ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ Г. ИСКИТИМА) 298
Суртай Ю.Д. ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 300
Сутормина Э.С. ИЗУЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕТРА I В ГОЛЛАНДИИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОГО ПОСОЛЬСТВА 302
Таюкин А.М. ТОМСК В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 304

Teslenko A.A. PROCEDURAL ORDER AND PROBLEMS RELATED TO THE ISSUANCE AND CANCELLATION OF A COURT ORDER IN RUSSIA 307
Tivikova V.A., Sementovskaya E.Yu. GARDENERS' NON-COMMERCIAL PARTNERSHIP MEMBERS: RIGHTS AND OBLIGATIONS 310
Ткаченко Я.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ИММУНИТЕТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА 313
Третьякова М.В., Ковалева В.В. АЛЬБИГОЙСКИЕ КРЕСТОВЫЕ ПОХОДЫ ВО ФРАНЦИИ XIII ВЕКА 315
Трубенко В.В. ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ЗАБОТА О СВОЕМ ТЕЛЕ ВО ВРЕМЯ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 317
Трудненко Д.В. ПРОБЛЕМЫ ГЕНДЕРНОГО НЕРАВЕНСТВА В СПОРТЕ 320
Тураев Ш.Ш. СПОРТИВНАЯ ИГРА: СКВОШ 322
Тягушева А.С. ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 323
Фролова С.В., Храбрых А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ 325
Ходов Д.Р. БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА В ЗЕРКАЛЕ СУДЕБ 327
Цикунова М.А. ЭКОНОМИЧЕСКИ ОПРАВДАННЫЙ ВЫБОР ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ 329
Tsykunova I.S. REASONS AGAINST INTRODUCTION OF DEATH PENALTY: CASE OF SALEM TRIALS 332
Цыплаков С.Д. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ИСПОЛНЕНИИ РЕВЕРАНСА И ПОКЛОНА 334
Чернова К.А., Баданина Д.П., Григорьев К.А., Барнаев М.С., Шалашов Д.Ю., Смирнов Т.Р.ПРОБЛЕМА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА 335
Чернявская Н.А. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СИСТЕМУ СВЕРТЫВАНИЯ КРОВИ 337
Чиркова Д.А. ИСТОРИЯ СТАРООБРЯДЧЕСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА 339
Чукова П.А. АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОЕЗДА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ. 341
Чупилко О.А. ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ АМИНОКИСЛОТ, ИХ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ 344
Шаманаев Е.А. ВЛИЯНИЕ КРОСС-ТРЕНИНГА И КРОССФИТА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА 347
Широкова Д.М. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ 349
Шитакова О.Ю. ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОКРАТИЗМА 352
Шкитин И.В. ВЗАИМООТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИРОДЫ 355
Шмарёва Е.С., Семухина Е.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ АРИСТОТЕЛЯ И ИХ АКТУАЛЬНОСТЬ В СОВРЕМЕННОСТИ 358
Щербакова Я.Я. СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ. ГРАЦИЯ, ИЗЯЩНОСТЬ И ТАЛАНТ 361
Yukhimenko N.A. PROBLEMS OF FORMATION OF REGIONAL BUDGETS IN THE RUSSIAN FEDERATION 364
Yakimchuk E.A., Korotkikh E.G. ADOPTION OF *BACILLUS THURINGIENSIS* AS A SUCCESSFUL BIOINSECTICIDE 368
Yantsevich Yu.Al. THE PRECARIAT. THE NEW DANGEROUS CLASS. 371

Научное издание

ГУМАНИТАРНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

МАТЕРИАЛЫ
XIX ВСЕРОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(26-27 апреля 2024 г.)

В авторской редакции
Компьютерная верстка Х.Э. Озманян, А.Д. Хандуева.

Гарнитура XO Thames, 60 x 84 1/8,
Объем 32,3 уч.-изд. л., 47,6 усп.-п. л.

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