

ISSN 2541-9250

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ©



международный научный журнал

16+

96
март
2025

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

№96 (МАРТ)
2025



ISSN 2541-9250

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ

Международный научный журнал

Ежемесячное научное издание

№3 (96) 2025

Журнал входит в систему НЭБ (Научная электронная библиотека) на платформе eLIBRARY.RU

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей

За достоверность и полноту сведений, изложенных в публикациях, а также за точность информации по цитируемой литературе, ответственность несут авторы статей

Публикуемые статьи рецензируются

Работы публикуются в авторской редакции

При перепечатке ссылка на журнал обязательна



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

E-mail: nau-pri@naupri.ru

Адрес страницы в сети Интернет: www.naupri.ru

ISSN 2541-9250



9 772541 925005 >

© Авторы статей, 2025
© Редакция научного журнала «Наука через призму времени», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Костромина Ольга Владимировна.....4

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД СЕССИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Надежкина Варвара Витальевна.....6

ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ

ЭТО КАК ИСТОЧНИК ПРОГРЕССА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА (ПО РОМАНУ «ИСТОЧНИК»)

Шулакова Дарья Романовна.....9

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

ОСОБЕННОСТИ СУДЕБНОГО ДОКАЗЫВАНИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТРУДОВЫМ СПОРАМ

Савченкова Софья Игоревна 13

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бутова Нина Ивановна 15

ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

Свириденко Вячеслав Иванович 17

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ В КАДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Шевченко Алексей Валериевич 20

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

ПРОФЕССОР АЛЕКСЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ПШЕНИЧНОВ (1900-1975)-ОСНОВАТЕЛЬ ПЕРМСКОЙ ШКОЛЫ МИКРОБИОЛОГОВ (К 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ)

Медовщикова Вероника Игоревна 24

ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ГЕМОСТАЗА У ДЕТЕЙ С ОСТРЫМИ ОБСТРУКТИВНЫМИ БРОНХИТАМИ С МИОКАРДИТАМИ У ДЕТЕЙ

Мамарицаев Иброхим Комилжонович 26

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРАВОВОЕ СОЗНАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Воинская Ирина Александровна.....29

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Долгих Елена Александровна.....31

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ОЦЕНКИ МОРАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОИНСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Харламова Любовь Леонидовна 33

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

СПОРТ И СТРЕСС: КАК ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ

Бурнаев Никита Сергеевич.....37



БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**Костромина Ольга Владимировна**

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Сегодня одной из самых актуальных проблем в сфере здравоохранения является наличие сердечно-сосудистых заболеваний у подавляющей части населения. Статистика показывает, что именно молодые люди все чаще попадают под категорию лиц, имеющих проблемы с сердцем. Это свидетельствует о том, что заболевания сердечно-сосудистой системы с каждым годом требуют больше внимания мировой общественности. Таким образом, данные доводы объясняют актуальность статьи. В статье вы ознакомитесь с понятием «физическая культура» и кратким описанием основных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Статья так же подчеркивает важность физической культуры в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: сердце, физическая культура, заболевания, сердечно-сосудистая система.

Физические упражнения играют ключевую роль в повседневной жизни каждого человека, способствуя сохранению и улучшению здоровья. Они не только обеспечивают физическое благополучие, но и способствуют развитию навыков в физической активности. Физическая культура приносит множество преимуществ, таких как укрепление мышц, улучшение гибкости и баланса, повышение общего тонуса организма, а также позитивное влияние на психическое здоровье, снижая уровень стресса и улучшая настроение.

Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению качества сна, сокращая время засыпания и увеличивая глубину сна. Они также укрепляют иммунную систему, способствуя более быстрому восстановлению после болезни, что в конечном итоге снижает риск заболеваний и повышает качество жизни, продлевая ее.

Итак, физическая культура представляет собой важный элемент здорового образа жизни, обеспечивая многочисленные физические, психологические и медицинские преимущества для поддержания здоровья и благополучия.

Понятие «Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)».

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - это группа различных заболеваний, связанных с сердечной деятельностью и функционированием сосудов. Они могут быть вызваны различными факторами, такими как наследственность, нездоровый образ жизни, недостаточная физическая активность, нездоровая пища, избыточная масса тела, стресс, курение и частое употребление алкоголя. В настоящее время около 44% всех смертей в Российской Федерации связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это подчеркивает важность профилактики таких заболеваний, которая направлена на сохранение здоровья, формирование здорового поколения, повышение работоспособности и продолжительности жизни. Занятия физической культурой играют ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемия миокарда, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия и стенокардия, которые представляют серьезную угрозу здоровью.

Таким образом, мы установили, что список сердечно-сосудистых заболеваний обширен, и количество страдающих от них людей увеличивается с каждым годом.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой эффективный метод профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия на свежем воздухе способствуют насыщению клеток организма кислородом, улучшают кровообращение и укрепляют сердечную мышцу.

Физическая культура положительно влияет на организм в целом и способствует профилактике многих заболеваний, такие как сердечно-сосудистые.

Ежедневные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему и влияют на множество факторов, связанных с развитием заболеваний.

Основные пользы физической активности для сердечно-сосудистой системы:

- Улучшение работы сердца: физическая активность укрепляет сердечную мышцу, увеличивает ее



эффективность и позволяет сердцу работать более эффективно, что уменьшает риск развития сердечной недостаточности.

- Снижение кровяного давления: регулярные физические нагрузки помогают снизить высокое кровяное давление, что является одним из основных факторов риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшение холестерина профиля: активная физическая жизнь помогает повысить уровень "хорошего" холестерина (HDL) и снизить уровень "плохого" холестерина (LDL), что в свою очередь снижает риск образования бляшек и развития атеросклероза.
- Снижение риска развития диабета: физическая активность помогает предотвратить или контролировать диабет 2 типа, который также является фактором риска для сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшение общего здоровья: Регулярная физическая активность способствует поддержанию нормального веса, контролю уровня сахара в крови и снижению риска развития сахарного диабета и ожирения - двух распространенных эндокринных заболеваний.
- Регулирование уровней гормонов: Физическая активность стимулирует выработку гормонов, таких как эндорфины и серотонин, которые способствуют общему чувству удовлетворенности и снижению стресса. Это может помочь в регулировании работы эндокринной системы.
- Улучшение чувствительности к инсулину: Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению чувствительности клеток организма к инсулину. Это может помочь предотвратить развитие сахарного диабета типа 2 и метаболического синдрома.
- Поддержание здорового обмена веществ: Физическая активность помогает улучшить обмен веществ, что способствует правильной работе эндокринных желез.
- Снижение риска развития эндокринных нарушений: Физическая активность снижает риск развития, атеросклероза и гипертонии, которые могут быть связаны с эндокринными нарушениями.
- Улучшение сердечной функции: Физическая активность помогает укрепить сердечную мышцу и улучшить ее функционирование. При регулярных тренировках сердце становится сильнее и эффективнее, что способствует увеличению его сократительной способности и улучшению кровообращения.
- Расширение кровеносных сосудов: Во время физической активности сосуды расширяются, что позволяет более эффективно прокачивать кровь по организму. Это улучшает периферическое кровообращение и увеличивает поступление кислорода и питательных веществ в ткани.
- Улучшение состояния артерий: Регулярная физическая активность помогает укрепить стенки артерий и снизить риск их заболеваний, таких как атеросклероз. Благодаря этому улучшается эластичность сосудов и улучшается кровоток.
- Снижение кровяного давления: Физкультура способствует снижению артериального давления и предотвращает развитие гипертонии. При физической активности сокращается периферическое сосудистое сопротивление, что ведет к снижению силы, с которой кровь давит на стенки сосудов.

Упражнения и нагрузка подбираются индивидуально в соответствии с состоянием здоровья, физической формой и другими факторами человека. Важно учитывать, что нагрузка должна быть умеренной, чтобы не перегружать организм и избежать нежелательных последствий. Кроме того, значительное значение приобретает самоконтроль за своим здоровьем. При появлении признаков усталости, переутомления или затруднений в выполнении упражнений необходимо отдохнуть и восстановиться.

Исходя из имеющихся данных и исследований, можно сделать вывод о том, что физкультура является эффективным средством профилактики заболеваний. Регулярные физические упражнения улучшают общее состояние организма, укрепляют иммунную систему, способствуют правильному обмену веществ, помогают поддерживать нормальный уровень артериального давления и холестерина, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, физкультура способствует укреплению мышц, суставов и костей, предотвращает развитие ожирения, улучшает физическую выносливость и психологическое состояние. Совместно с правильным питанием и отказом от вредных привычек, занятия физкультурой могут значительно снизить вероятность развития различных заболеваний, таких как сахарный диабет, некоторые виды рака, остеопороз и депрессия.

**Список литературы:**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с. [Электронный ресурс]. Дата обращения: 19.06.2024 г. ([htt1](#))
2. Зайцев А.И. Значение физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. М.: Издательство "Геотар-Медиа", 2017.
3. Орлова Л.П. Физическая активность и здоровье сердца. СПб.: Издательство "Олма-Пресс", 2017.
4. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.: ФК и С., 2011. - 176 с.
5. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. М.: 2012. -207 с.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД СЕССИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**Надежкина Варвара Витальевна**

студентка 4 курса теплоэнергетического факультета

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается воздействие дыхательных практик на психоэмоциональное состояние человека, а также приводится описание комплекса дыхательных упражнений, адаптированного для студентов. Исследование проводилось среди студентов различных курсов и специальностей, которые выполняли дыхательные упражнения ежедневно в течение двух недель до начала сессии и продолжали занятия во время неё.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость, учебная нагрузка, дыхательные упражнения, концентрация внимания.

Цель работы: изучение влияния дыхательной гимнастики на уровень стресса, концентрацию внимания и общую адаптационную способность организма к условиям повышенных учебных нагрузок.

Проблема сохранения психоэмоциональной устойчивости студентов в условиях повышенной учебной нагрузки становится особенно актуальной в периоды подготовки и сдачи экзаменов. Сессия является одним из наиболее стрессовых этапов учебного процесса, когда студенты сталкиваются с необходимостью интенсивной работы над учебным материалом, дефицитом времени и высоким уровнем тревоги перед предстоящими испытаниями. Стресс, возникающий в этот период, может негативно сказываться на когнитивных функциях, качестве сна, общем самочувствии и способности эффективно справляться с академическими обязанностями.

Дыхание человека способно регулировать его физическое и психологическое состояние. Правильное дыхание играет основную роль в снижении уровня кортизола — гормона стресса. Поэтому применение дыхательных упражнений в период экзаменационной сессии обязательно для повышения психоэмоциональной устойчивости студентов.

Основные принципы дыхательных упражнений: глубокое дыхание, ритмичность, контроль над дыханием, расслабление и фокусировка. Глубокое дыхание позволяет насыщать организм кислородом, что способствует расслаблению мышц и снижению уровня стресса, ритмичность — поддержание равномерного ритма дыхания помогает стабилизировать нервную систему и улучшить концентрацию внимания, контроль над дыханием — осознанное управление процессом вдоха и выдоха позволяет лучше контролировать эмоции и физические реакции, расслабление — дыхательные упражнения направлены на достижение состояния глубокой релаксации, что помогает снять напряжение и улучшить сон, фокусировка — концентрация на процессе дыхания помогает отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на настоящем моменте.

Дыхательные техники способны влиять на качество сна благодаря снижению уровня стресса, успокоения нервной системы, улучшения кровообращения и улучшения насыщения кислородом, замедления сердцебиения и ритма дыхания. Стресс и беспокойство часто мешают заснуть или вызывают частые пробуждения ночью. Дыхательные упражнения, такие как глубокое диафрагмальное дыхание способствует расслаблению и лучшему засыпанию. Многие дыхательные техники активизируют парасимпатическую нервную систему, ответственную за отдых и восстановление. Это помогает организму перейти в режим отдыха, улучшая качество сна. Правильное дыхание способствует лучшей



циркуляции крови и насыщению тканей кислородом, что положительно сказывается на общем самочувствии и помогает быстрее уснуть. Медленные и глубокие дыхательные упражнения замедляют частоту сердечных сокращений и нормализуют ритм дыхания, создавая условия для спокойного и глубокого сна.

Дыхательные практики подходят практически каждому человеку, независимо от возраста, пола или физической подготовки. Тем не менее существует ряд людей, для которых дыхательные упражнения особенно полезны: Студенты и школьники – в периоды повышенных учебных нагрузок дыхательные практики помогают справляться со стрессом, улучшают концентрацию внимания и память; работающие люди – люди, занятые интеллектуальным трудом или испытывающие высокие уровни стресса на работе, могут использовать дыхательные упражнения для расслабления и восстановления сил; спортсмены – дыхательные техники применяются для увеличения выносливости, улучшения кислородного обмена и ускорения восстановления после физических нагрузок; люди с хроническими заболеваниями – пациентам с бронхиальной астмой, хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и другими респираторными заболеваниями дыхательные упражнения помогают улучшить функцию легких и облегчить симптомы.

Несмотря на широкую применимость, дыхательные практики имеют противопоказания для некоторых категорий людей с сердечным заболеванием, высоким кровяным давлением, эпилепсией, беременностью, травмой позвоночника или ребер.

Дыхательные практики обладают широким спектром полезных свойств и подходят большинству людей. Однако перед началом любых новых упражнений рекомендуется консультация с медицинским специалистом, особенно если имеются какие-либо медицинские противопоказания.

В рамках данного исследования была проведена серия регулярных занятий дыхательными упражнениями для восстановления психоэмоциональной устойчивости в период сессии, в которой участвовали 12 студентов теплоэнергетического факультета продолжительностью в течение двух недель перед экзаменами и во время самой сессии. Исследование было направлено на оценку эффективности использования дыхательных упражнений для снижения уровня стресса, тревожности и улучшения концентрации внимания у студентов в период экзаменационной сессии.

Перед началом исследования я провела тестирование участников с использованием шкал самооценки уровня стресса (PSS-10). Результат среднего балла составлял 26,8, что соответствует высокому уровню стресса.

Для исследования я использовала следующие дыхательные техники с повторением по 5-10 циклов:

1. Глубокое диафрагмальное дыхание: Этот метод помогает расслабить мышцы и снизить уровень напряжения. Чтобы выполнить упражнение надо сесть или лечь в удобное положение. Положить одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдохнуть через нос, чувствуя, как живот поднимается. Задержать дыхание на пару секунд. Медленно выдохнуть через рот, ощущая, как живот опускается.

2. Полное йогойское дыхание: Эта техника насыщает организм кислородом и успокаивает нервную систему. Для выполнения необходимо сесть в удобное положение с прямой спиной. Сделать глубокий вдох через нос, начиная с живота, затем заполняя грудную клетку и заканчивая ключицами. Задержать дыхание на несколько секунд. Медленно выдыхать, начиная с ключиц, затем грудной клетки и заканчивая животом.

3. Анулома-вилома (попеременное дыхание через ноздри): Балансирует работу полушарий мозга и уменьшает тревогу. Для выполнения нужно сесть в удобной позе, закрыв глаза. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделайте медленный вдох через левую ноздрю. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем той же руки и выдохните через правую ноздрю.

После вдохнуть через правую ноздрю, закрыть её и выдохните через левую.

Продолжать чередовать стороны в последующих циклах.

После двух недель занятий дыхательными упражнениями было снова проведено тестирование с использованием шкал самооценки уровня стресса (PSS-10), где средний показатель снизился до 19,2, что свидетельствует о значительном снижении уровня стресса ($p < 0,05$).

Большинство участников отметили улучшение сна, повышение энергии и уменьшение симптомов усталости. Некоторые сообщили о снижении чувства паники перед экзаменами и большей уверенности в своих силах.

Исследование показало, что регулярное выполнение дыхательных упражнений оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов в период сессии. Значительно



снижается уровень стресса и тревожности, улучшается концентрация внимания и общее самочувствие. Это подтверждает гипотезу о том, что дыхательные практики являются эффективным инструментом для поддержания психоэмоциональной устойчивости в условиях повышенных учебных нагрузок.

Список литературы:

1. Хрушев С.В., Симонова О.И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: Учебное пособие. М., 2006.
2. Балышева Н.В. Дозированная оздоровительная ходьба как средство укрепления здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы – 2010.
3. Горелова А.А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания – 2008.
4. Тахавиева Ф.В. Дыхательная гимнастика в практике врача-пульмонолога – 2017.

ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ

ЭГО КАК ИСТОЧНИК ПРОГРЕССА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА (ПО РОМАНУ «ИСТОЧНИК»)

Шулакова Дарья Романовна

ученица

МБОУ «Лицей №10», г. Белгород

Аннотация. С детства нас приучили думать, что эгоизм - плохое понятие. А если посмотреть на него с точки зрения философии Айн Рэнд? Почему эго является источником прогресса человечества? Рассмотрим, как тема «рационального эгоизма» звучит в романе «Источник» Айн Рэнд.

Ключевые слова: эгоизм, разум, общество, личность, главный герой, роман.

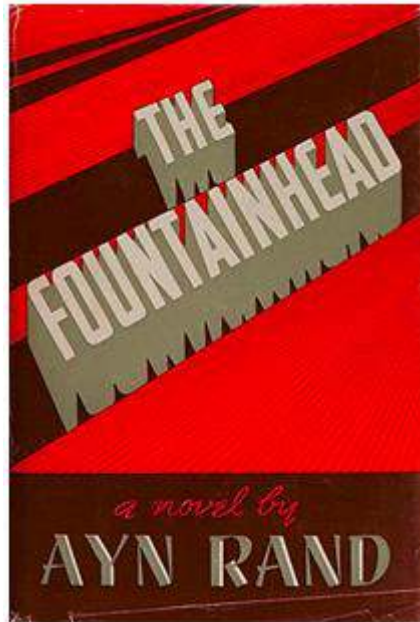
Социум представляет эгоизм как негативное качество человека. «Нельзя быть эгоистом», - говорят общественные массы. Возникает вопрос, почему, по мысли Айн Рэнд, именно эгоисты являются первооткрывателями, а эго есть первопричина прогресса? В романе «Источник» писательница раскрывает суть философии объективизма. Разберёмся, кто такая Айн Рэнд и как её деятельность повлияла на развитие философии в широком смысле слова. Цель статьи - ответить на вопрос: «Почему ЭГО является источником прогресса для человечества?»



Настоящее имя писательницы — Алиса Розенбаум. Она родилась 2 февраля 1905 года в Санкт-Петербурге в еврейской семье фармацевта Залмана-Вольфа и зубного техника Ханы Каплан. Семья жила в особняке на углу Невского проспекта и Знаменской площади. На первом этаже располагалась аптека, владельцем которой был отец Алисы. Алиса научилась читать и писать уже в четыре года. В восемь лет она написала свой первый сценарий, а в десять — первый роман. На уроках ей часто было скучно, поэтому она садилась на заднюю парту, закрывалась учебником и писала свои произведения. Прочитать их сейчас, правда, не получится: в интервью Тому Снайдеру писательница говорила, что эти произведения не сохранились и она уже не очень хочет о них вспоминать. В 1924 году Алиса поступила в Государственный институт кинематографических искусств — она хотела писать сценарии для кинофильмов. Через год она поняла, что её произведения в Советском Союзе обречены из-за цензуры. И эмигрировала в Соединённые Штаты. В США Алиса Розенбаум взяла псевдоним Айн Рэнд. Деятельница прожила долгую, насыщенную жизнь и скончалась на 77-м году жизни в Нью-Йорке, оставив после себя не только богатое литературное наследие, но и философское течение — объективизм.[1]

В интервью с Майком Уоллесом Айн Рэнд объясняет суть рэндизма: «Моя философия основана на концепции, что реальность существует как объективный абсолют, что разум человека является средством восприятия и что человеку необходима рациональная мораль, которая основана не на вере, не на произвольной прихоти, не на эмоциях, не на произвольном указе, мистическом или социальном, а на разуме, морали, которая может быть доказана с помощью логики, истина и необходимость которой могут

быть продемонстрированы.» Далее философ продолжает: «Моя мораль основана на жизни человека как на стандарте ценности, и поскольку разум человека является его основным средством выживания, я считаю, что если человек хочет жить на земле и жить как человеческое существо, он должен считать разум абсолют, что он должен считать разум своим единственным руководством к действию и что он должен жить независимым суждением собственного разума, что его высшая моральная цель - достижение собственного счастья <...>каждый человек должен жить как цель в себе и следовать своим собственным рациональным интересам.» [2]



Рассмотрим, как в романе «Источник», впервые опубликованном в 1943 году в США, раскрывается тема «рационального эгоизма». Перед нами Говард Рорк - студент Стентонского технологического института. Писательница начинает свой роман так: «Он стоял обнажённым на краю утёса.» [3, с.11] Далее она пишет: «Весь мир, казалось, висел в пространстве, словно покачивающийся в пустоте остров, прикрепленный якорем к ногам человека, стоящего на скале.» [3, с. 11] Из литературного эпизода мы понимаем: Говард Рорк с самого начала произведения представлен морально свободным человеком, и не зря Айн Рэнд делает акцент на обнажённом теле литературного персонажа. Говард Рорк чувствует себя Творцом, безграничной и индивидуальной личностью. Пейзаж в начале романа играет важную роль для понимания сути главного героя. Художественный образ (Утёс) позволяет изобразить Говарда Рорка как духовно «твёрдого» человека. В экспозиции, благодаря обмену репликами между литературными персонажами, мы узнаём характеристику Говарда Рорка. Автор пишет такой диалог: [3, с. 51]

— Когда ты решил стать архитектором?

— В десять лет.

— Врёшь. В таком возрасте никто толком не знает, чего хочет.

— Не вру.

— Не смотри на меня так! Не можешь, что ли, в другую сторону смотреть? Почему решил стать архитектором?

— Тогда я не знал. Но теперь знаю: потому что не верю в Бога.

— Брось! Говори по делу!

— Потому что люблю эту землю. И больше ничего так не люблю. Мне не нравится форма предметов на этой земле. Я хочу эту форму изменить.

— Для кого?

— Для себя.

— Сколько тебе лет?

— Двадцать два.

— Когда и от кого ты всё это услышал?

— Никогда. Ни от кого.



- В двадцать два года так не говорят. Ты ненормальный.
- Скорее всего.
- Это не комплимент.
- Я понял.
- Семья есть?
- Нет.
- Работал, когда учился?
- Да.
- Где?
- На стройке.
- Денег сколько осталось?
- Семнадцать долларов тридцать центов.
- Когда в Нью-Йорк приехал?
- Вчера.

Понять психологию Говарда Рорка также помогает данный эпизод: [3, с. 19]

- Но когда вам задавали упражнение в историческом стиле: спроектировать часовню в тюдоровском духе или здание французской оперы, вы сдавали нечто напоминающее коробки, сваленные друг на друга без всякого смысла. Можете ли вы сказать — это было неправильное понимание задания или откровенное неповиновение?

— Неповиновение, — сказал Рорк.

Мы понимаем: неповиновение означает отказ идти на поводу социума, отказ приспосабливаться к общественному вкусу. Единственным принципом, которым руководствуется Говард Рорк по жизни, - потребность слушать только свой внутренний голос, именно поэтому главный герой отрицает шаблонность в любых проявлениях. Данная мысль и является авторской позицией.

По сюжету Говард Рорк проходит через множество жизненных испытаний, подвергается давлению со стороны людей, но остаётся верен своим убеждениям. Так, литературный персонаж создаёт эскизы зданий, где прослеживается его новаторство как архитектора. Современный неповторимый стиль деятеля не принимают общественные массы, но это не является причиной для переосмысления внутренних ценностей. Таким образом, перед нами рисуется портрет действительно свободного человека, достойного уважения и признания как деятеля. Именно такие люди, как Говард Рорк, двигают эволюцию. Индивидуум, не зависящий от рамок социума, не имеющий страха отвержения и неприятия, живущий для себя и во благо своей идеи, выходит из зоны «паразитизма», вследствие чего создаёт что-то новое. Это творение является выражением собственного «я», что и считается открытием человека. Именно так появляется новая ступень в устройстве мира, которую породила свободная мысль эгоиста.

В заключительной части романа Айн Рэнд звучат строки, являющиеся ответом на заданный в начале вопрос: «Почему ЭГО является источником прогресса для человечества?» Свою мысль Айн Рэнд развивает с того, что повествует, как люди относились к первооткрывателям. Писательница объясняет, что первые шаги к прогрессу совершались смелыми людьми, действия которых осуждались и наказывались. Она пишет про создание первого колеса и открытие огня. Так, те, кого принимали за «злодеев», сдёргивали с земли «завесу мрака». «Первый мотор был объявлен глупостью. Аэроплан считался невозможным. Паровую машину считали злом. Анестезию признавали греховной.» - Размышляет автор. [3, с. 770] Мы осознаём, что за свои труды первопроходцы дорого расплачивались, хотя именно благодаря их заслугам, мы живём сейчас. Философ пишет: «Творение, а не те, кто его использует. Творение, а не польза, которую другие извлекают из него. Творение, сообщившее форму истине.» [3, с.770] Данные слова доказывают, что творец «никому и ничему не служил, так как жил для себя». Мысль, которая перерастает в открытие, принадлежит только одному человеку. Не существует коллективной мысли, так как мышление - свойство индивидуума, и все функции духа индивидуальны. «Такова природа свершения,» - пишет автор. Размышляя об индивидууме, Айн Рэнд приходит к выводу, что «есть только два способа выжить - живя своим умом или паразитируя на уме других.» [3, с.771] Так, Айн Рэнд переворачивает понятие эгоизма с плохого качества человека до единственно верного принципа жизни. Философ приходит к умозаключению: «первейший долг человека - долг перед собой». Автор считает, что индивидуум должен «делать то, что он хочет, при условии, что его желания в основе своей не зависят от других людей.» Оговоримся, что писательница не отвергает постулаты морали и нравственности. Автор пишет: «Рабство, эксплуатация, господство предполагает наличие жертвы, а это предполагает зависимость, то есть сферу



деятельности паразитов». [3, с.774] Следовательно, неверно утверждать, что эгоист - это диктатор или бандит. Более того, Айн Рэнд пишет, что именно гуманист «кончает морем крови». На слова интервьюера «Вы говорили, что вам не нравится альтруизм, которым мы живем. Вам нравится определённый вид эгоизма в духе Айн Рэнд.» философ отвечает: «Ну, сказать, что мне не «нравится» - это слишком слабое слово. Я считаю это злом...» [2] В романе «Источник» Говард Рорк произносит: «Паразит использовал альтруизм как орудие эксплуатации и перевернул основу нравственных принципов человечества.» [3, с.772] Таким образом, философ приходит к выводу, что «зависимость и страдание были навязаны людям как основа жизни.» Данную общественную систему писательница называет «величайшим обманом». Заметим, что деятельница не отвергает помощь или добрые поступки. Объясняя модель правильного сотрудничества людей, автор пишет: «Люди обмениваются своим трудом ради взаимной выгоды, со взаимного согласия, каждый по собственной воле, когда их личные интересы совпадают и обе стороны заинтересованы в обмене.» [3, с.774] Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что это есть источник прогресса, так как открытие совершается человеком, разум которого индивидуален, а коллективная мысль невозможна.

Философия объективизма подвергалась и подвергается до сих пор сильной критике в разных странах. Литературоведы считают, что Айн Рэнд использовала формулы и клише массовой культуры. Антон Вильгоцкий, например, критиковал писательницу за то, что она «была философом-рационалистом, но при этом писала романтическую прозу.» [4] Многие отмечают, что известности Рэнд способствовала деятельность ряда организаций в США и других странах, например, Институт Айн Рэнд в Калифорнии. При этом, «Источник» (1943) и «Атлант Расправил плечи» (1957) входили в список бестселлеров, а её произведения переведены на множество языков. Обозначим, что отношение к концепции «рационального эгоизма» двойственное: философия объективизма повлияла на массовую философию, но в академическую не внесла ничего нового, но, если рассматривать роман «Источник» как художественное произведение, нельзя не отметить талант писательницы.

Список литературы:

1. «Горящая изба»/ Чем интересна философия эгоизма Айн Рэнд/ Электронный ресурс/ Режим доступа- свободный (02.03.2025): <https://burninghut.ru/filosofiya-ajn-rend/>
2. «RUTUBE» / Интервью Айн Рэнд Майку Уоллесу/ Электронный ресурс/ Режим доступа - свободный (02.03.2025): <https://rutube.ru/video/f3a541d756c9288338523998c1758260/>
3. Айн Рэнд. Источник// Пер. С англ. - 7-е изд. - М.: Альпина Паблишер, 2023. - 798 с.
4. «КиберЛенинка» / Философия в упаковке масс-маркета. Критические заметки о поэтике романа А. Рэнд «Источник»/ Электронный ресурс / Режим доступа - свободный (02.03.2025): <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-v-upakovke-mass-marketa-kriticheskie-zametki-o-poetike-romana-a-rend-istochnik?ysclid=m7rdgz1yyn401963593>



ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 347.94

**ОСОБЕННОСТИ СУДЕБНОГО ДОКАЗЫВАНИЯ
ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТРУДОВЫМ СПОРАМ****Савченкова Софья Игоревна**

студент

Автономная некоммерческая организация Высшего Образования
«Институт деловой карьеры», г. Москва

Аннотация. Особенности судебного доказывания по индивидуальным трудовым спорам» посвящена анализу специфики процесса судебного доказывания в контексте индивидуальных трудовых споров. В статье рассматриваются основные аспекты, влияющие на процедуру доказывания, включая нормы трудового законодательства, судебную практику и особенности правовой оценки доказательств. Автор анализирует типичные проблемы, с которыми сталкиваются стороны спора в процессе доказывания, а также предлагает рекомендации по улучшению правоприменительной практики.

Ключевые слова: доказывание, бремя доказывания, индивидуальные трудовые споры, судебная практика

Индивидуальные трудовые споры занимают значительное место в судебной практике. Их основное отличие заключается в особенностях доказывания, вызванных спецификой трудовых отношений. В этой работе рассматриваются основные проблемы доказывания по трудовым спорам, включая распределение бремени доказывания, использование доказательств и особенности их оценки в судах общей юрисдикции. На основе анализа судебной практики предлагаются пути совершенствования доказательного процесса.

Доказывание в трудовых спорах регламентируется Гражданским процессуальным кодексом Российской Федерации (далее – ГПК РФ) и Трудовым кодексом Российской Федерации (далее – ТК РФ). Статья 56 ГПК РФ закрепляет общий принцип, согласно которому каждая сторона должна доказать обстоятельства, на которые она ссылается в обоснование своих требований и возражений[1].

Однако статья 392 ТК РФ предусматривает дополнительные особенности, а именно, работник имеет право подать иск в суд в течение трех месяцев со дня, когда он узнал или должен был узнать о нарушении своих прав[2]. Это существенно влияет на процесс доказывания, так как работодатель должен доказать факт соблюдения сроков либо их восстановления.

Судебное доказывание — это процесс установления истины в суде посредством представления и оценки доказательств, которые подтверждают или опровергают обстоятельства, имеющие значение для разрешения спора[3, с. 56].

В трудовом праве существует определенная специфика распределения бремени доказывания. В соответствии с нормами трудового законодательства, в случае спора работодатель обязан доказать правомерность своих действий, если дело касается увольнения работника, изменения условий труда или иных действий, которые могут затронуть его трудовые права. В пункте 23 Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 17.03.2004 № 2 также дается разъяснение что: «При рассмотрении дела о восстановлении на работе лица, трудовой договор с которым расторгнут по инициативе работодателя, обязанность доказать наличие законного основания увольнения и соблюдение установленного порядка увольнения возлагается на работодателя»[4].

Работнику достаточно представить доказательства, подтверждающие факт трудовых отношений, а также факт нарушения его прав со стороны работодателя. Это обусловлено тем, что работник находится в более уязвимом положении в отношении работодателя, что защищается трудовым правом.

В практике рассмотрения трудовых споров часто встречаются споры об установлении факта трудовых отношений, о признании приказа работодателя о наложении дисциплинарного взыскания незаконным и его отмене, восстановлении на работе, внесении изменений в запись трудовой книжки, взыскании невыплаченной заработной платы, компенсации за несвоевременно выплаченную заработную плату, компенсации морального вреда, обязанности работодателя к выполнению определенных действий, взыскании с работника причиненного ущерба и тд.

Выделим основные проблемы доказывания по индивидуальным трудовым спорам:

– Отсутствие документального оформления трудовых отношений.



Одна из наиболее распространенных проблем – отсутствие либо недостаточная юридическая оформленность трудовых отношений. Работники, выполнявшие свои обязанности без трудового договора, сталкиваются с трудностями при доказательстве факта трудовых отношений.

В данном аспекте можно привести положительный пример из судебной практики. Первый кассационный суд общей юрисдикции в качестве доказательств установления факта трудовых отношений принял:

скриншоты с перепиской из мессенджера Whats'up с сотрудником компании, из которой следовало, что работник уволен, так как не подошел по внутренним критериям компании;

скриншот с перепиской из мессенджера Whats'up с чеком на 10 000 руб. по операции онлайн-банка (телефон принадлежал сотруднику компании, чек подтверждал оплату фактически отработанного времени);

фотографии с заставок мессенджера Whats'up с номерами телефонов сотрудников, фотоматериалы, в которых свидетели узнали сотрудников работодателя;

данные журнала событий входа-выхода, из которого следовало, что уволенный работник посещал офис компании-работодателя [5].

– Достоверность показаний свидетелей.

Свидетельские показания также играют важную роль в разрешении индивидуальных трудовых споров, особенно когда документальные доказательства отсутствуют или недостаточны. Однако использование свидетельских показаний может быть ограничено, например, когда на их основании невозможно достоверно установить фактические обстоятельства дела.

– Проблемы оценки доказательств.

Трудовые споры могут касаться сложных и многозначных правовых вопросов, таких как оценка законности трудовых договоров, правильности оформления документов, обоснованности увольнений и т.д. Суду часто приходится оценивать доказательства, представленные сторонами, в условиях недостаточности информации, что может привести к противоречивым решениям

Подводя итог, можно сделать вывод, что судебное доказывание по индивидуальным трудовым спорам представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий внимательного подхода как со стороны работников, так и со стороны работодателей. Важным моментом является принцип защиты прав работников, который выражается в снижении бремени доказывания для истца, а также в предоставлении суду широких возможностей для оценки различных видов доказательств. Проблемы, возникающие в процессе судебного доказывания, связаны с отсутствием необходимых доказательств, трудностью в оценке документов и свидетельских показаний, а также специфическими аспектами трудового законодательства. Решение этих проблем требует совершенствования нормативно-правовой базы и повышения правовой грамотности сторон трудовых споров.

Список литературы:

1. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации от 14.11.2002 № 138-ФЗ(ред. от 28.12.2024, с изм. от 16.01.2025) // Собрание законодательства РФ.2002.№ 46. ст. 4532.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ(ред. от 26.12.2024) // Собрание законодательства РФ.2002.№ 1 (ч. 1). ст. 3.
3. Решетникова И. В. Доказывание в гражданском процессе: учебно-практическое пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 416 с.
4. Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 17.03.2004 № 2(ред. от 24.11.2015) «О применении судами Российской Федерации Трудового кодекса Российской Федерации» // Бюллетень Верховного Суда РФ. 2004.№ 6.
5. Определение Первого кассационного суда общей юрисдикции от 24.05.2022 по делу N 88-13191/2022 Режим доступа: URL:<https://1kas.sudrf.ru/> (дата обращения: 14.02.2025)



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 373.2

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Бутова Нина Ивановна**

воспитатель

МБДОУ детский сад № 129, г. Иркутск

Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.
В. А. Сухомлинский

Аннотация. В статье рассматривается как используются здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста, дается классификация здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, ребенок, развитие.

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых является обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, он испытывает психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе необходимо использовать здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Что такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья

- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)
- дыхательная гимнастика (активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом)
- артикуляционная гимнастика
- гимнастика для глаз (способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)
- релаксация (самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя - это расслабиться)

- динамические паузы (проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей)

- физминутки

2. Технология обучения здорового образа жизни;

- игротерапия (основана на естественном средстве самовыражения детей – игре)
- коммуникативные игры (развивают стороны общения: легкости вступления в контакт,



инициативности, готовности к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки)

- применение сухого бассейна (способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения)

3. Коррекционные технологии.

- психогимнастика (комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы)

- сказкотерапия и фотосказкотерапия (метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром)

- АРТ-терапия (метод коррекции и развития посредством художественного творчества)

- песочная терапия (в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития)

- музыкотерапия (техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах)

Основная цель работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом. Необходимо активно внедрять здоровьесберегающие технологии, направленные на решение задач современного дошкольного образования – задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: воспитанников, педагогов и родителей.

Система работы по здоровьесбережению воспитанников необходимо организовывать с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Данные технологии способствуют формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитанию бережного отношения к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а также психических и физических качеств ребенка.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
5. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
6. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
7. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.
8. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.
9. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) (Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)
10. [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru). (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)



ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

Свириденко Вячеслав Иванович

воспитатель

ОСГБУ «Социально- реабилитационный центр Ивнянского района», Белгородской области

Аннотация. Наиболее благодатной почвой для правового воспитания является молодёжь, так как именно это социальная группа является наиболее активной частью общества, за которой стоит реальная сила, способная оказывать воздействие на общество в целом. Кроме того молодость это тот период жизни человека который максимально благоприятен для обучения и интеллектуальных поисков.

Задача правового воспитания молодёжи состоит в усвоении каждым молодым человеком основных принципов и направленности правовых норм, в выработке правильной правовой ориентации, в приобретении не только знаний основ законодательства, но и в формировании глубокого уважения к праву, превращающегося в личное убеждение, потребность и привычку соблюдать закон.

Ключевые слова. Права и обязанности, правовая культура, правовая грамотность, закон, правовые документы

Одна из основных функций воспитателя является формирование правовой культуры учащихся, осознание ими высшей ценности прав и свобод человека.

В своей работе используем материалы различного характера:

- на бумажных носителях (учебная литература, педагогическая периодика, методика применения ТСО, методические разработки уроков и внеклассных мероприятий);
- на магнитных носителях (аудио- видеофонды, учебные и методические фильмы);
- на оптических СД-дисках (мультимедийные учебники);
- Интернет-ресурсы.

Считаем, что очень важно в современных условиях использовать ИКТ на занятиях по праву. Это позволяет:

- реализовывать перспективные культурно-образовательные и информационно-технологические программы;
- входить в большие базы данных;
- накапливать информационные данные по различным темам и направлениям;
- создавать банк педагогической информации;
- комбинированный мультимедийный подход, основанный на восприятии учащимися не просто информации, а информации в форме образов позволяет воспитанникам получать более глубокие знания.

Изучение прав человека может осуществляться в виде отдельно проведённых тематических мероприятий на такие темы: «Изучаем права человека», «Как люди пришли к осознанию того, что права человека надо защищать», «Равенство всех прав», «Права и обязанности человека от рождения и на всю жизнь», «Хочу стать президентом», «Выборы», «Я, ты, он, она – вместе дружная семья», «Может ли личность противостоять произволу, царящему в обществе?», «Адвокат комментирует », Основные положения «Закона о гарантиях прав ребёнка в РФ от 24.06.1998 г.» и т. д. Сами названия перечисленных тем говорят о важности поставленных вопросов. Эти мероприятия рассчитаны на изучение детьми в процессе бесед, правовых ассамблей, деловых и ролевых игр, КВНов. Выбор темы зависит от цели мероприятия, возраста учащихся и других условий.

В течение нескольких лет работаем с детьми по теме «Мир права вокруг нас» и собираю самую необходимую информацию о праве. Воспитанники старших классов постоянно пополняют новыми находками сборник афоризмов о праве «В мире мудрых мыслей» , книгу словарь правоведческих терминов «Шпаргалка». Составлен буклет «Права ребёнка». Эти книжки создаются по инициативе старшеклассников. Благодаря подключению школы к сети Интернет мы можем собирать эти материалы не по крупицам, как раньше, а быстро, мобильно и в большом объёме.

Из разных данных мы составили Календарь правовых дат и Краткий перечень основных прав ребёнка.

В работе обязательно применяются тексты основных документов, принятых мировым сообществом по защите прав ребёнка.

В своём развитии человечество не сразу пришло к осознанию того, что ребёнок тоже полноценный член общества, а не собственность своих родителей или тех, кто их заменяет. Понадобились



демократические преобразования, последовавшие за революциями в Европе в прошлом веке, чтобы возник вопрос об отдельном рассмотрении прав детей. Права детей тогда рассматривались, в основном, в качестве мер по защите от: детского труда, рабства, торговли детьми, произвола родителей, проституции несовершеннолетних, экономической эксплуатации.

В 1948 г. была принята Всеобщая декларация прав человека. Статья 11 декларации практически без изменений содержится в ст.49 Конституции РФ и отображает один из главных принципов юридической ответственности – презумпцию невиновности.

В 1989 г. ООН приняла Конвенцию о правах ребёнка и её подписала 61 страна, где говорится, что ребёнок должен быть воспитан в духе мира, достоинства, терпимости, свободы, равенства и солидарности. Положение Конвенции вошли в Семейный кодекс РФ и Закон об образовании.

В бесправном государстве не может быть разговора о каких-то правах ребёнка. Россия подписала Конвенцию о правах ребёнка, Президент подписал Постановление «Об основных направлениях государственной политики по улучшению положения детей», есть программа президентская «Дети России»...

Проблем в стране очень много. Никогда ещё в истории России, даже в военные годы, не было таких страшных цифр! Треть всех детей, попадающих в дома ребёнка, «отказники»! Матери отказываются от родного дитя своего из-за нищеты или пьянства, дети голодают, побираются, увеличивается число ребят, не посещающих школу из-за отсутствия одежды, обуви, школьных принадлежностей. В стране от 2 до 4 млн. (по различным данным) беспризорных, 1,5 млн. ребят школьного возраста безграмотны. В основном это дети, попадающие в колонии. Больше половины этих детей больны, больше половины истощены. Никто из них за свою короткую жизнь не встретил взрослого, которому мог бы довериться, обратиться за помощью. Подростки не верят никому, и после освобождения не идут на контакт с государственными структурами. Они пытаются создавать свои организации из таких же, как они сами.

Конвенцию о правах ребёнка должны знать дети всего мира. Конвенция потому и существует, что все взрослые люди прекрасно понимают, что из бесправного запуганного ребёнка может вырасти только бесправный запуганный взрослый. После проведения занятия учащимся предлагается нарисовать рисунки о правах человека и сочинить стихи и загадки.

Например, дети сочиняют:

В школе я учусь с трудом

И работаю при том.

Только есть одна забота:

Сколько можно мне работать?

(Для учащихся 14–16 лет – 2 часа 30 мин., 16–18 лет – 3 часа 30 мин.)

Трудовой кодекс РФ. ст. 94

Детские творчество (рисунки, стихи, загадки, рассказы) представляются на выставках для общешкольного обозрения и обсуждения под названием «Права человека глазами ребёнка» или «Декларация нарушения прав ребёнка».

Изучение прав человека – процесс долгосрочный. Его реализацию следует начинать с младшего школьного возраста. В шутилой игровой форме на доступном уровне детям преподносим серьёзные истины человечества, которые могут пригодиться в любое время.

Например, занятие «Ребёнок имеет право на своё мнение» (Г.Х. Андерсен «Голый король») Повторяем изученное право. Пишем свои рассказы.

«Дети имеют право жить со своими родителями и никому не позволено их разлучать».

Читаем и обсуждаем сказку Г.Х.Андерсена «Снежная королева».

«Никто не имеет права читать чужие письма» – А.С.Пушкин «Сказка о царе Салтане...».

Человечество давно пришло к осознанию того, что права человека надо защищать. Дети должны знать не только свои основные права, но и способы их защиты. В правовом уголке помещаем плакат, он называется «Защити себя!», где помещены все телефоны и адреса служб, способных ребёнку оказать помощь. Ребёнок, ввиду его физической и умственной незрелости нуждается в специальной охране и заботе, включая надлежащую правовую защиту, как до, так и после рождения.

Правовые основы - здесь есть выдержки из российских и международных правовых документов не только о защите прав ребёнка, но и обязанности родителей за их воспитание, а также ответственности несовершеннолетних по гражданскому, административному, уголовному праву.



Главные защитники прав ребёнка – это их родители, к этому их обязывает семейное право, но они не всемогущи, им трудно обойтись без помощи государства. В случае злоупотреблений со стороны родителей или лиц, заменяющих их, ребёнок может самостоятельно обратиться в органы опеки и попечительства, а по достижении 14 лет – и в суд. На многие вопросы помогает ответить детям материал «Адвокат комментирует «Основные положения Закона о гарантиях прав ребёнка в РФ от 24.06.1998 г.»

На мероприятия, проводимые по защите прав человека, желательно приглашать специалиста с юридическим образованием. Это очень хорошо, что дети задают интересующие их вопросы профессионалам.

Во всех странах мира есть дети, живущие исключительно в трудных условиях, и такие дети нуждаются в особом внимании. Это:

- Дети, оставшиеся без попечения родителей
- Бездзорные и бездомные дети
- Дети-инвалиды
- Дети с особыми нуждами (с имеющимися недостатками в психическом и физическом развитии)
- Дети-жертвы вооружённых и межнациональных конфликтов, экологических, техногенных катастроф, стихийных бедствий (в том числе дети, вынужденные переселенцы и дети-беженцы)
- Дети-жертвы насилия
- Дети, отбывающие уголовное наказание за совершение преступления в местах лишения свободы
- Дети, оказывающиеся в иной трудной жизненной ситуации, которую они преодолеть самостоятельно не могут.

Нужно сделать всё возможное, чтобы привить подрастающему поколению уверенности в своих силах, своих созидательных способностях. То есть, чтобы дети учились с детства делать осмысленный выбор власти, президента, государственного строя. Чтобы знали, чего они хотят добиться в жизни как для страны, так для себя лично. Важно помочь детям уже сейчас учиться управлять государством, создавать законы и уметь пользоваться ими, то есть занимать активную гражданскую позицию. Дети должны чувствовать ответственность за судьбу своей страны.

К ребёнку должно прийти понимание того, что я – основа всего. Понимание того, что права человека – священны, поможет построить семью, отношения с друзьями, заставит уважать окружающих нас людей.

Моя душа и мысли – это тайна
Я их открываю только Богу
Волнения, сердечную тревогу
Таю в себе от зрителей случайных.
В моей душе весь мир и целый космос,
Соприкоснуться с ней не так-то просто.
И лишь тому, кому я доверяю
Откинуть я завесу позволяю.
Да, тайна личной жизни – это свято.
Никто не вправе вторгнуться туда,
Где прошлое таится без возврата,
Где с бытом уживается мечта.
Чужую жизнь и ты не разрушай
И тайну личной жизни уважай!

**МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ В КАДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ****Шевченко Алексей Валериевич**воспитатель учебного курса
ФГКОУОПКУ, г. Оренбург

Аннотация. Подход к воспитанию личности кадета заключается в изучении всех его особенностей - отрицательных и положительных, сосредоточение основного внимания на положительном, его укреплении и развитии, с тем, чтобы изжить отрицательное, развить у кадета веру в свои силы, активность и самостоятельность.

Ключевые слова: кадет, личность, единство обучения и воспитания, коллектив, учебно-воспитательная деятельность.

Анализ теории и практики воспитательной деятельности в педагогике, педагогической психологии и военной педагогике позволяет определить систему принципов воспитания кадет в условиях кадетского училища.

Принципы охватывают все стороны учебно-воспитательного процесса и придают ему целенаправленное, логически последовательное начало.

В процессе обучения у кадет формируются взгляды, чувства, ценности, качества личности, черты характера, привычки поведения. Единство обучения и воспитания во взводе должно достигаться усилиями всех его участников: обучающихся и обучаемых, воспитателей и воспитуемых.

В своей работе с кадетским коллективом я использую систему принципов современной отечественной педагогики в учебно-воспитательной деятельности кадет:

1. *Единство обучения и воспитания.*

Воспитатели должны соблюдать следующие основные требования:

- сочетать практическую деятельность кадет с воспитательным воздействием на них;
- добиваться сознательного отношения кадет к выполнению своих обязанностей;
- пропагандировать положительные примеры в учебе и кадетского долга;
- разумно организовывать деятельность кадет;
- своевременно устранять недостатки в учебно-воспитательной деятельности и жизни кадет.

2. *Воспитание в коллективе и через коллектив.*

В условиях кадетского училища коллектив класса выступает и как воспитатель кадета, что должен умело использовать в своей деятельности воспитатель. Это достигается путем создания атмосферы взаимопонимания, дружбы, кадетского товарищества, социальной справедливости, высокой ответственности и высокой культуры взаимоотношений.

3. *Сочетание комплексного, дифференцированного и индивидуального подходов в воспитательной деятельности.*

Данный принцип предполагает комплексный учет воспитателем в своей деятельности, как многообразия индивидуальных черт своих подчиненных, так и то общее, что их объединяет.

4. *Опора на положительное в личности кадета и кадетском коллективе.*

Названный подход к воспитанию личности кадета заключается в изучении всех его особенностей - отрицательных и положительных, сосредоточение основного внимания на положительном, его укреплении и развитии, с тем, чтобы изжить отрицательное, развить у кадета веру в свои силы, активность и самостоятельность.

5. *Принцип сочетания требовательности к воспитуемым с уважением их личного достоинства и заботой о них.*

Этот принцип требует: проявлять требовательность к себе и подчиненным; не допускать в воспитательной работе с кадетами элементов формализма, попустительства, угодничества, придиризма, предвзятости и грубости, оскорбляющих достоинство кадета; проявлять бережное отношение к личности кадета, уважать его достоинство и личные права, заботиться об удовлетворении всех потребностей и норм довольствия в соответствии с правами и обязанностями.

6. *Принцип единства, согласованности и преемственности воспитательных воздействий.*

Единство воздействий обеспечивается общим целеустремленным подходом всех категорий воспитателей к решению воспитательных задач.

Система принципов обучения и воспитания находится в постоянном развитии и совершенствовании[3].



Методы воспитывающей деятельности- способы взаимодействия воспитателя и кадет, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации обучающегося, его сознания и приемов поведения (каким образом происходит достижение воспитательной цели, как доносим содержание воспитания до кадет).

В своей работе придерживаюсь традиционной классификации методов Ю.К. Бабанского, который выделяет три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- □ методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- □ методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- □ методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения) [2].

Убеждение - это один из способов влияния на личность, воздействия на сознание, волю и чувства кадета с целью развития сознательного отношения к окружающей действительности. Метод убеждения формирует взгляды кадета, мотивы его поведения и действий. Убеждение как метод в воспитательном процессе реализуется через различные формы, в частности сегодня используются отрывки из различных литературных произведений, исторические аналогии, библейские притчи, басни. Метод убеждения используется также при проведении разнообразных дискуссий.

При убеждении важно:

- Четко и уверенно сформулировать основную мысль, сказать о том, что вас действительно связывает с ней, а вывод кадеты сделают сами.
- Обозначить одно-два ключевых положения, к которым по ходу беседы стоит возвращаться. Повтор - хорошее средство донести до кадет свою основную мысль.
- Приводить убедительные, непротиворечивые доводы. Сильнее убеждает конкретика, чем рассуждения общего характера.
- Быть уверенным в себе, выражать надежду и осторожный оптимизм. Все это кадеты воспринимают благожелательно.
- Открыто и четко высказывать свои мысли и этим расположить к себе аудиторию. Все любят открытых и честных людей.
- Ровное и заинтересованное отношение к кадетам. Подсознательно кадета волнует вопрос, как воспитатель к нему относится, что он о нем думает. Если кадет заподозрит равнодушное или пренебрежительное отношение к себе, он постарается не обращаться к этому воспитателю, избегать его. Важно прямо или косвенно показать или проговорить свое доброжелательное отношение к каждому кадету. Быть действительно заинтересованным, чтобы убедить его. Слова «для меня важно ваше мнение» или «мне интересно беседовать с вами» т.п. никогда не будут лишними. Слова типа «мы», «вы и я», «мы знаем, что ...» и т.п. создают у кадет ощущение общности с вами.

Упражнение как метод воспитания предусматривает многократное повторение, закрепление, упрочение и совершенствование социально ценных и личностно значимых действий и поступков нравственного поведения. Упражнение - это «приучение», организация регулярного выполнения кадетами определенных действий, превращающихся в привычные формы поведения. В освоении опыта общественного поведения решающая роль принадлежит деятельности.

Эффективность упражнения зависит от следующих важных условий:

- системы упражнений;
- их содержания;
- доступности и посильности упражнений;
- объема;
- частоты повторений;
- контроля и коррекции;
- личностных особенностей воспитанников;
- места и времени выполнения упражнений;
- сочетания индивидуальных, групповых и коллективных форм упражнений;
- мотивации и стимулирования упражнений;
- адекватности.



Пример - метод воспитания кадет, заключающийся в целеустремленном и систематическом воздействии воспитателей на личность и коллектив силой личного поведения как образца для подражания, стимула к самосовершенствованию и основы для формирования высокого идеала поведения и жизни.

Психологической основой примера выступает склонность людей к подражанию, изучению и заимствованию опыта других. Подражание может быть сознательным или приобретать форму слепого, механического копирования. Особенно большое воспитательное значение имеет личный пример непосредственных и прямых начальников. Важным условием для подражания надо признать отношение военнослужащих к тому лицу, которое ставится в пример. Чувство симпатии и уважения увеличивает стремление к подражанию. Для успешной реализации возможностей воспитания на положительном примере необходимы определенные условия.

Во-первых, пример приобретает силу воспитательного влияния в том случае, если органически связан с ценными положительными качествами личности офицера-воспитателя и проявляется постоянно.

Во-вторых, чем глубже кадеты осознают его общественную ценность, чем он ближе и доступнее кадетам, чем больше сходства между ними и примером, тем сильнее влияние положительного примера.

В-третьих, воспитатель должен быть примером для кадет решительно во всем, от самого элементарного - внешнего вида, манер - и до моральных ценностей.

Соревнование является модификацией метода воспитывающих ситуаций и способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Этот метод опирается на естественные потребности кадета к лидерству, соперничеству. В процессе соревнования кадет достигает определенного успеха в отношениях с товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование позволяет активизировать кадет, сплачивает коллектив, способствует достижению высоких результатов.

Поощрение выступает способом выражения положительной оценки успешно производимых действий и поступков человека и их стимулирование. Поощрение закрепляет положительные навыки и привычки. Действие поощрения предполагает возбуждение позитивных эмоций, вселяет уверенность. Поощрение может проявляться в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение. Несмотря на кажущуюся простоту, поощрение требует тщательной дозировки и осторожности, так как неумение использовать этот метод может принести вред воспитанию. Поощрение должно быть естественным следствием поступка ученика, а не следствием его стремления получить поощрение. Важно, чтобы поощрение не противопоставляло учащегося остальным членам коллектива. Оно должно быть справедливым и, как правило, согласованным с мнением коллектива. При использовании поощрения необходимо учитывать индивидуальные качества поощряемого.

Принуждение - метод воспитания, представляющий собой систему дисциплинарных педагогических воздействий на кадет, недобросовестно относящихся к выполнению своих обязанностей, нарушающих дисциплину и общественный порядок, с целью побудить их исправить свое поведение.

Принуждением может выражаться в форме приказа, категорического требования, предупреждения о привлечении к дисциплинарной ответственности, осуждения на собрании личного состава[1].

Назначение взыскания состоит в том, чтобы побудить кадет, нарушившего дисциплину, глубоко прочувствовать свою вину, пережить угрызение совести и вызвать у него стремление исправиться. Наложение взыскания на одного кадету должно предупреждать проступки со стороны других. Применять на практике метод принуждения - это не просто объявлять взыскания. Здесь требуется большое педагогическое искусство. При правильном применении принуждение:

- развивает у кадет чувство долга, усиливает их ответственность за свои поступки и действия, за состояние дисциплины подразделения;
- приучает к самоконтролю, преодолению соблазнов, закаляет волю;
- порождает потребность устранить недостатки;
- подвигает к улучшению самодисциплины, формирует уважение к воинскому порядку;
- укрепляет авторитет командира и воинского коллектива.

Основные средства принуждения: осуждающий взгляд командира, замечание; упрек, напоминание об обязанностях; запрещение, категорическое требование; приказ и приказание (если они противоречат внутренней позиции кадеты); низкие оценки на занятиях, зачетах, проверках; осуждение командиром проступков нарушителя перед строем, на служебном совещании; критика нарушителей на собраниях личного состава; отстранение от ответственного дела; предупреждение о наказании в дисциплинарном



порядке; наложение дисциплинарного взыскания и др.

Требовательность и меры дисциплинарного воздействия командира должны поддерживаться коллективом подразделения. Также должна быть правильная постановка дисциплинарной практики. Во избежание ее искажений каждому командиру важно знать и руководствоваться следующими правилами:

- не надо спешить подвергать подчиненных дисциплинарным взысканиям, пока не исчерпаны другие меры принуждения;
- всякое взыскание должно соответствовать степени вины и тяжести совершенного проступка, объявляться с учетом прежнего поведения провинившегося, времени нахождения его в кадетском училище;
- частые взыскания становятся привычными для кадет;
- наложенное взыскание следует обязательно приводить в исполнение;
- к подчиненным, получившим взыскания, надо относиться особенно внимательно, замечать и поддерживать их стремление к исправлению.

Воспитателю необходимо организовать и систематизировать детские потребности, инстинкты, влечения, желания, способности, стремления и направить в нужное русло.

Таким образом, воспитание кадет в условиях кадетского училища реализуется в практической деятельности и представляет собой комплекс информационно-пропагандистских, психологических, правовых, социально-экономических, морально-этических, культурно-досуговых, спортивно-массовых и иных мероприятий, осуществляемых воспитателями и направленных на формирование у кадет необходимых качеств. Воспитательная работа предполагает единство и согласованность действий всех субъектов обучения и воспитания.

Список литературы:

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Методические основы, Москва, 1982.
2. Бабанский Ю.К. Педагогика. Под редакцией Ю. К. Бабанского. - 2-е изд., доп. и перераб.- М., Просвещение, 1988. - 479 с.
3. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. - Ростов н/Д: «Феникс», 2000. - 416 с.
4. Ефремов О.Ю. Военная педагогика. 2-ое издание переработанное и дополненное. - СПб.: Питер, 2019 . - 640 с.: ил.
5. Ефремов О.Ю. Педагогика /Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2010. - 352 с.: ил.

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 929

ПРОФЕССОР АЛЕКСЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ПШЕНИЧНОВ (1900-1975)-ОСНОВАТЕЛЬ ПЕРМСКОЙ ШКОЛЫ МИКРОБИОЛОГОВ (К 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ)

Уточкин Юрий Анатольевич

кандидат медицинских наук

доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения №1

Медовщикова Вероника Игоревна

Замесова Екатерина Витальевна

Жуланова Мария Дмитриевна

студентки 4 курса педиатрического факультета

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Пермь

Аннотация. В данной статье проведено исследование по основным этапам творческого пути профессора А.В. Пшеничнова. Проведен анализ научной, практической и общественной деятельности профессора А.В. Пшеничнова с применением исторических и библиографических методов.

Ключевые слова: А.В. Пшеничнов, профессор, микробиолог.

Алексей Васильевич Пшеничнов (1900–1975) — выдающийся советский учёный в области микробиологии и эпидемиологии. Один из основателей Пермской школы микробиологии.

Родился 10 (23 марта) 1900 года в Златоусте (ныне Челябинская область) в семье инженера. Алексей получил хорошее воспитание и образование. В 1918 году его семья отступала из города с армией Колчака, за что ему впоследствии даже пришлось отсидеть пару месяцев в тюрьме. К счастью, это не сказалось на его поступлении в институт и дальнейшей карьере.



Фото Алексея Васильевича Пшеничнова.[2]

В те годы бушевал сыпной тиф, и Алексей Пшеничнов решил посвятить свою жизнь борьбе с ним. В конце XIX - начале XX столетия Россия занимала одно из первых мест в мире по распространению сыпного тифа. В послереволюционной России в период между 1917 и 1921 от этой болезни погибло около 3 млн человек. «Спутник войн и народных бедствий» так называли сыпной тиф специалисты. Заболевание переносилось головными и платяными вшами, вызывая эпидемии в военных частях, концентрационных лагерях, на вокзалах и в городах, переполненных людьми.



Первые работы по созданию вакцины против сыпного тифа в СССР начались в 1920 году, сначала на медицинском факультете Львовского университета, а позже, в специально организованном для этого, Институте тифа и вирусологии.

В 1925 году с отличием окончил медицинский факультет Пермского университета. В течение тринадцати лет работал врачом-бактериологом в Нижнем Тагиле. Вернувшись в Пермь, преподавал на кафедре микробиологии ПГМИ. В 1937 году защитил докторскую диссертацию, получил звание профессора.

В 1939 г. профессор А.В. Пшеничнов был избран по конкурсу на должность заведующего кафедрой микробиологии Пермского медицинского института, которой руководил до конца своей жизни.

В 1940 г. профессор А.В. Пшеничнов организовал Пермскую областную вирусологическую лабораторию, на базе которой под его руководством проводилась большая работа по изучению клещевого энцефалита на Западном Урале. Была дана зоопаразитологическая характеристика очагов энцефалита. Изучение клещевого энцефалита среди домашних коз позволило раскрыть эпидемиологическое значение этих животных при данной инфекции. Обнаружение высокого титра вируснейтрализующих антител в крови коз явилось основанием для изготовления гипериммунных сывороток коз, которые длительно применялись в Пермской области для лечения больных и экстренной профилактики инфекции. Впервые были получены экспериментальные доказательства существования аттенуированных штаммов вируса клещевого энцефалита в природе и была показана перспективность их использования для создания живой вакцины. Под его руководством был разработан ряд вирусологических и серологических методов диагностики клещевого энцефалита.

За многолетний труд правительство высоко оценило заслуги профессора А.В. Пшеничнова, наградив его орденом Ленина, двумя орденами «Трудового Красного Знамени», орденом «Знак Почета», Почетной грамотой Верховного Совета РСФСР, медалью «За доблестный труд», значками «Отличник здравоохранения» и «Отличник высшей школы», Государственной премией.

Напряженная работа пермских микробиологов в поисках рационального метода изготовления сыпнотифозной вакцины привела к замечательной победе.[3]

Профессора А.В. Пшеничнев, Б.И. Райхер в 1942 году разработали новый метод изготовления вакцины против сыпного тифа, которые тогда трудились в Институте эпидемиологии и микробиологии Нормкомздрава РСФСР (ныне «Пермское НПО «Биомед» филиал НПО «Микроген»). Они разработали особый метод, благодаря которому в конечном итоге была создана вакцина против сыпного тифа.

В 1945 г. эти ученые были удостоены Сталинских премий.

Дело в том, что сыпной тиф вызывают особые бактерии риккетсии, которые поражают живые клетки организма. В отличие от других бактерий, на искусственных питательных средах они не растут. Только живая клетка способна создать им «условия», необходимые для роста и размножения. Поскольку переносчиками сыпного тифа были вши, то единственным способом культивирования риккетсий в те годы стало заражение насекомых. Пермские ученые предложили собственный метод заражения кровососущих насекомых на эпидермомембранах. С помощью этого метода удалось получить значительное количество риккетсий, что в конечном итоге помогло создать вакцину для профилактики сыпного тифа.

Широкое применение вакцины в СССР позволило предотвратить эпидемию тифа в действующей армии и в тылу во время Великой отечественной войны. За эти работы ученые были удостоены звания лауреатов Государственной премии СССР.

Вообще он жил полной и яркой жизнью. Говорил, что нельзя замыкаться только на работе, нужно успевать все: и музыку слушать, и в театры ходить... Лишь два раза в своей жизни он ездил на море, все остальные отпуска проводил на даче, рыбачил, любил собирать грибы. Хорошо владел топором, рубанком, спокойно мог посадить картошку или цветы. Здесь же принимал аспирантов, правил диссертации.

И сегодня на кафедре, основанной А. В. Пшеничновым, продолжают традиции, заложенные им. Это дружный коллектив единомышленников, который ведет активную подготовку кадров: за последние пять лет подготовлены 15 кандидатов и два доктора наук.

Несмотря на небольшое финансирование, кафедра микробиологии развивается. Проводятся новые интересные исследования, разрабатываются оригинальные методы диагностики инфекций. В частности, серьезное внимание уделяется проблемам клинической микробиологии. Не секрет, что в наши годы внутрибольничные инфекции доставляют немало проблем, вызывая серьезные осложнения после



прекрасно сделанных операций. Сотрудники кафедры микробиологии и эпидемиологии совместно с учеными Института экологии и генетики микроорганизмов УрО РАН изучают причины развития этих инфекций, ищут методы борьбы с ними.

Сыновья пошли по стопам отца Пшеничных Вадим Алексеевич. Военный врач, генерал, длительное время — заместитель директора по науке НИИ микробиологии в Загорске. Известны его работы в области вирусологии и риккетсиологии.

Пшеничных Роберт Алексеевич. Получил имя в честь выдающегося немецкого учёного-микробиолога Р. Коха. Возглавлял риккетсиозную лабораторию, а затем вместе с отцом создал и возглавил Отдел экологии и генетики микроорганизмов (сегодня Институт экологии и генетики микроорганизмов УрО РАН).

Список литературы:

1. Архив Пермского государственного медицинского университета имени академика Е.А. Вагнера (ПГМУ). Личное дело А.В. Пшеничного.
2. Горовиц Э.С. и др. К 120-летию со дня рождения профессора А.В. Пшеничного основателя пермской школы микробиологов // Пермский медицинский журнал. 2020. т.37, №2. Фото
3. Пермский медицинский институт: 1916 – 1986 /под ред. Е.А. Вагнера и др. — Пермь 1988-С.25

ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ГЕМОСТАЗА У ДЕТЕЙ С ОСТРЫМИ ОБСТРУКТИВНЫМИ БРОНХИТАМИ С МИОКАРДИТАМИ У ДЕТЕЙ

Мамаризаев Иброхим Комилжонович

ассистент кафедры 1-педиатрии и неонатологии

Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд, Узбекистан

Аннотация. Развитие воспалительного процесса при обструктивном бронхите и миокардитах невозможно представить без изменений в системе гемостаза, так как свертывающая и противосвертывающая система крови имеет особое значение в патогенезе этого заболевания. Определение показателей свертывания крови (АЧТВ, ТВ, ПТВ, Д-димер) у пациентов с обструктивным бронхитом с миокардитами позволит предупредить риск развития осложненного течения заболевания осложненного течения заболевания.

Ключевые слова: бронхит, миокардит, дети, обструкция, гемостаз

Актуальность. В последние годы наблюдается увеличение миокардитов, однако истинная частота заболевания у детей неизвестна в связи с отсутствием единых диагностических критериев заболевания, даже с учетом патоморфологических данных и чрезвычайным разнообразием клинической симптоматики заболевания, а также почти полным отсутствием координируемых многоцентровых исследований. [1,3,5]

Несмотря на проведенные исследования, проблема течения бронхообструктивного синдрома у детей с миокардитами по-прежнему остается нерешенной, что связано с разнообразием этиологических факторов, клинических, лабораторных и инструментальных проявлений заболевания. Продолжается поиск дифференциально-диагностических критериев и дополнительных методов патогенетической терапии заболевания.[2,4,5]

Цель исследования: определить роль систему гемостаза в диагностике и лечении острого обструктивного бронхите у детей с миокардитами.

Материалы и методы исследования.

Для решения поставленной цели и задачи нами проведено углубленное исследование 80 детей с острым обструктивным бронхитом на фоне миокардита в возрасте от 1 года до 10 лет.

Исследования проводилось в педиатрических отделениях и отделении детской реанимации Самаркандского филиала Республиканского Научного Центра экстренной медицинской помощи. Проведено обследование 80 детей. Из них:

I группа (основная группа) – дети с острым обструктивным бронхитом на фоне миокардита (40 больных).

II группа (группа сравнения) – дети с острым обструктивным бронхитом (40 больных)

Нами были изучены основные маркеры, характеризующие состояние звеньев свертывающей системы крови. В частности, о состоянии плазменного звена оценивали по активированному частичному тромбопластиновому времени (АЧТВ), тромбиновому времени (ТВ) и фибриногену, тромбоцитарного



гемостаза по протромбиновому времени (ПТВ), систему фибринолиза по фибринолитической активности (ФА) и D-димеру.

Результаты и обсуждения. Анализ изучаемых показателей в зависимости нозологической формы (таблица 1-3), показал, что у больных при неосложненном течении обструктивного бронхита с миокардитами, в сравнении с обструктивным бронхитом без миокардитов, происходят несопоставимые изменения по увеличению длительности АЧТВ - $24,26 \pm 1,8$ сек и $30,31 \pm 1,44$ сек ($P < 0,01$) и ПТВ - $20,67 \pm 0,98$ сек и $16,64 \pm 0,58$ сек, соответственно группам ($P < 0,001$). Выявлены значимые нарушения свертывающей системы крови у больных с неосложненным течением обструктивных бронхитов с миокардитами.

Таблица 1 – Состояние коагуляционного гемостаза у больных при остром обструктивном бронхите с миокардитами

Показатели	I группа (n=40)	
	М	m
АЧТВ, сек	24,26	1,63
ТВ, сек	23,10	0,39
Фибриноген, г/л	1,89	0,12
ПТВ, сек	20,67	0,98
ФА, %	246,44	11,72
D-димер, нг/мл	368,65	19,64

Таблица 2 – Состояние коагуляционного гемостаза у больных при остром обструктивном бронхите

Показатели	II группа (n=40)	
	М	m
АЧТВ, сек	30,31	1,44
ТВ, сек	14,72	0,61
Фибриноген, г/л	3,61	0,15
ПТВ, сек	16,64	0,58
ФА, %	212,98	5,67
D-димер, нг/мл	274,37	12,90

Анализ изучаемых показателей в зависимости нозологической формы (таблица 3.3), показал, что у больных при обструктивных бронхитах с миокардитами (I группа), в сравнении с острым обструктивным бронхитом (II группа), отмечаются достоверные различия по увеличению длительности Д-димера и ФА, соответственно группам ($P < 0,001$). Выявлены значимые нарушения свертывающей системы крови у больных острым обструктивным с миокардитами.

Происходит укорочение длительности АЧТВ ($24,26 \pm 1,63$ сек), уменьшение уровня фибриногена ($1,89 \pm 0,12$ г/л), понижение активности ФА ($246,44 \pm 11,72\%$) и повышение содержания D-димера ($368,65 \pm 19,64$ нг/мл), в сравнении с больными с острым обструктивным бронхитом ($30,31 \pm 1,44$ сек., $3,61 \pm 0,15$ г/л, $212,98 \pm 5,67\%$ и $274,37 \pm 12,90$ нг/мл соответственно), что свидетельствуют о вовлечении системы гемостаза при обструктивном бронхите и негативном влиянии коморбидности заболеваний на течение заболевания ($P < 0,05$, $P < 0,01$, $P < 0,001$).



Таблица 3 – Состояние коагуляционного гемостаза у больных при остром обструктивном бронхите

Показатели	I группа (n=40)		II группа (n=40)		P
	М	м	М	м	
АЧТВ, сек	24,26	1,63	30,31	1,44	<0,01
ТВ, сек	23,10	0,39	14,72	0,61	<0,001
Фибриноген, г/л	1,89	0,12	3,61	0,15	<0,001
ПТВ, сек	20,67	0,98	16,64	0,58	<0,001
ФА, %	246,44	11,72	212,98	5,67	<0,05
D-димер, нг/мл	368,65	19,64	274,37	12,90	<0,001

P – достоверность различий между сравниваемыми группами

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали, что у обследованных нами больных отмечаются выраженные изменения в гемостазиологических показателях, которые проявляются нарушением процессов свертывающей системы, что определяет характер течения заболевания. Выявленная направленность коагуляционных механизмов и их выраженность указывают на важную патогенетическую роль в развитии и прогрессировании бронхиальной обструкции, что утяжеляет течение обструктивного бронхита у детей.

Список литературы:

1. Закирова Б. И., Мамаризаев И. К. Течение рецидивирующих респираторных инфекций у детей на фоне атопического дерматита. Ж //Вопросы науки и образования. – 2021. – Т. 9. – С. 134.
2. Закирова Б. И. и др. Бронхообструктивный синдром: прогностическая значимость дисбиоза кишечника в его развитии //Достижения науки и образования. – 2020. – №. 10 (64). – С. 83-85.
3. Lim M.V., Shavazi N.M. “The combined use of acetylcysteine and 3% of sodium chloride in the nebulizer therapy of acute bronchiolitis” European science review. № 11-12, 2016. pp. 63-66.
4. Shavazi N.M. and Lim M. V. “The effectiveness of nebulizer inhalations of acetylcysteine in the therapy of acute bronchiolitis in infants”. ProblemsofBiologyandMedicine. № 2, 2016: 87.
5. Зиядуллаев Ш.Х., Хайдаров М.М., Нуралиева Р.М. Иммунный статус здорового населения подростков и юношей //Академический журнал Западной Сибири. – 2014. – Т. 10. – №. 3. – С. 80-80.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 740

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРАВОВОЕ СОЗНАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Воинская Ирина Александровна

студентка 4 курса Института прокуратуры

Саратовская государственная юридическая академия, г.Саратов

Аннотация. В данной работе исследуется влияние современных тенденций на правовое сознание и поведение, а также роль правовой психологии в формировании личности и социализации в правовом поле. Цель работы - анализировать и классифицировать факторы, формирующие правовое сознание, для повышения правовой грамотности и адаптации правовой системы к современным вызовам.

Ключевые слова: психология, менталитет, право, ценности, население.

В XXI веке ценности эволюционируют с каждым годом, и все чаще на первый план выходят власть, авторитет и материальное благосостояние. Эти трансформации в обществе провоцируют рост криминальной активности среди молодежи, стремление к богатству и власти, причем порой без должных усилий и законных путей. Общество, особенно молодежь, отличается высокой эмоциональностью, повышенной чувствительностью и склонностью к болезненному восприятию негативных событий. Такая восприимчивость часто ведет к совершению рискованных и необдуманных поступков, которые могут иметь правонарушительный характер.

В юридической психологии личность занимает центральное место в исследовании. Ее структуру можно представить как четырехкомпонентную модель, состоящую из темперамента, характера, направленности личности и способностей.

Юридическая психология включает в себя раздел, называемый правовой психологией, который фокусируется на психологических аспектах правотворчества и правоприменения, а также на психологических закономерностях и механизмах правовой социализации личности, формирования правосознания и выявления его нарушений.

В области правовой психологии право играет роль в урегулировании личных интересов с учетом общественной необходимости, являясь фактором социальной регуляции индивидуального поведения. Правовая система отражает особенности поведения людей в конкретный исторический период.

Актуальность данного исследования обусловлена современными вызовами, стоящими перед правовой системой, и необходимостью повышения правовой грамотности граждан.

Целью данной работы является анализ, классификация и описание факторов, формирующих правовое сознание населения, а также выявление ключевых элементов, влияющих на его развитие.

Предметом изучения является правовое сознание граждан, включая анализ социальных, экономических и культурных факторов, влияющих на формирование и эволюцию правовых убеждений и норм поведения в обществе. В современном контексте правовая психология рассматривает право как ключевой инструмент обеспечения социальной справедливости и целесообразности. Действия людей оцениваются с моральной точки зрения, что делает справедливость неотъемлемым условием нормального развития общества.

В юридической науке термин "правосознание" относится к способу, с помощью которого человек оценивает существующие законы. Правосознание представляет собой форму человеческого сознания, отражающую правовую реальность. Это совокупность знаний, представлений, мыслей, убеждений и чувств, которые возникают у отдельного человека, группы лиц или общества по отношению к действующему законодательству и правовой среде. Правосознание является относительно самостоятельным явлением, подверженным влиянию различных внешних факторов, но в большинстве случаев оно остается неизменным на протяжении длительного времени. Важно отметить, что правосознание играет ключевую роль в духовной структуре правовой системы, обеспечивая ее устойчивость при динамике развития.

Существует три основных вида правосознания: общественное, групповое и индивидуальное. Общественное правосознание взаимодействует с правовым принципом, представляющим собой систему ключевых правовых идей, взглядов и установок, а также определяет направления правотворчества и механизмы праворегуляции.



Групповое правосознание формируется на основе интересов узких групп, которые иногда могут противоречить общепринятым общественным интересам.

Индивидуальное правосознание, в свою очередь, ориентируется на правосознание малых социальных групп, в которых личность может быть ограничена условиями её повседневной жизни и развития.

На формирование правовой психологии населения оказывает влияние множество факторов, которые можно разделить на две основные группы: социально-психологические и не психологические. К социально-психологическим аспектам относятся менталитет народа, групповые мотивы и потребности, ожидания, ценности, нормы поведения, взаимоотношения, общественное мнение, традиции и обычаи. Некоторые исследователи рассматривают менталитет как глубокие структуры национального характера, фундаментальные черты народного духа и архетипические образования народной идентичности. Одновременно категорию "национальный характер" некоторые считают интуитивной, поверхностной и лишенной научного обоснования.

В работах В. К. Трофимова национальный менталитет представлен как внутренний код российского общества, обеспечивающий непрерывность исторического развития страны и оказывающий значительное влияние на ее судьбу и культуру. Помимо терминов "ментальность" и "менталитет", важным является также понятие "правовой менталитет". Р. М. Овчиев определяет его как совокупность стереотипов правового мышления, юридической деятельности и правового поведения, основанных на системе правовых ценностей, традиций и приоритетов, сформированных в конкретном государственно-правовом пространстве и определяемых относительно устойчивыми объективно-субъективными факторами.

Правовой менталитет отражает особенности правовой сферы духовной жизни российского общества. Он включает в себя правосознание, правовое мышление, ценности и традиции, а также ценностные ориентации и активное правовое поведение. Соотношение между правосознанием и правовым менталитетом сложно и неоднозначно. Мы считаем, что правосознание представляет собой часть правового менталитета, который также охватывает обычаи, традиции народа и законодательство государства.

Для укрепления законности в стране и повышения правовой культуры в обществе необходимо предпринять комплексные меры, направленные на повышение уровня правовой грамотности, осознанности и ответственности каждого члена общества. Факторы, воздействующие на отношение людей к праву и закону, играют важную роль в формировании правового сознания населения. Анализ показывает, что эти факторы взаимосвязаны и взаимодействуют между собой. Социокультурные, экономические, политические и образовательные аспекты являются основными факторами, определяющими правовое сознание населения и оказывающими разнообразное воздействие на его формирование.

Список литературы:

1. Усова Н. В., Клёнова М. А. Социальная активность и политические позиции студенческой молодежи, 2023 // URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54491839>
2. Левицкая, Л. В. Курс лекций по дисциплине «Юридическая психология»/ Л. В. Левицкая. — Волгоград, 2014, 136 с.
3. Осипов М. Ю. Основные факторы, влияющие на правосознание и правомерное поведение // Юридические записки. 2013. №1.
4. Петрашук Г. И. Характеристики правовой психологии // Законность и правопорядок в современном обществе. 2010. №2-2.
5. Борисова Е. К. Понятие правосознания // Проблемы науки. 2019. №12 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-pravosoznaniya>
6. Сигачев К. А. Определение правового менталитета // Вестник КРУ МВД России. 2008. №1. У
7. Ларин А. А. Проблема обусловленности развития права социально-экономическими факторами // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. 2007. №4.



ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Долгих Елена Александровна

студент

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье студентов, особенно в условиях стресса, связанного с обучением. Подробно анализируются механизмы, через которые упражнения способствуют улучшению настроения, снижению тревожности и депрессии, а также развитию социальной активности и улучшению качества сна. Подчеркивается важность интеграции физической активности в учебный процесс и предлагаются практические рекомендации для вузов по внедрению регулярных упражнений в образовательную практику с целью повышения психоэмоционального благополучия студентов.

Ключевые слова: психическое здоровье, физические упражнения, студенты, применение, улучшение.

В последние годы внимание к психическому здоровью студентов значительно возросло, ведь это связано с увеличением учебных нагрузок, личными и социальными стрессорами, а также изменениями в образовательной среде. В условиях повышенной нагрузки, физическая активность приобретает особое значение как средство поддержания психоэмоционального благополучия. Несмотря на это, физическая культура в большинстве образовательных учреждений часто остается на периферии учебного процесса, что подчеркивает необходимость рассмотрения роли физической активности в улучшении психического здоровья студентов [1].

Физическая активность оказывает множество положительных эффектов на психоэмоциональное состояние. Один из главных механизмов воздействия заключается в выработке эндорфинов, известных как «гормоны счастья». Эти вещества способствуют улучшению настроения, снижению тревожности и депрессии. Физические упражнения активируют кровообращение и снабжают мозг кислородом, что стимулирует нейропластичность и улучшает когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к решению задач.

Ещё один важный аспект — влияние физической активности на уровень стресса. При регулярных физических упражнениях снижается уровень кортизола — гормона стресса, который в избыточных количествах может негативно воздействовать на психику. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с сильным учебным стрессом. Регулярные занятия спортом помогают повысить стрессоустойчивость и адаптироваться к напряжённым учебным условиям [2; 7].

Физкультурно-спортивные общества, федерации различных видов спорта, спортивные клубы и лиги, а также фитнес-центры занимают важное место в системе физического воспитания детей и молодежи. Они способствуют формированию в обществе культуры активного и здорового образа жизни, а также играют значительную роль в развитии российской экономики, социальной сферы и современной инфраструктуры для жизнедеятельности [5].

Так же, в России поставлена цель, чтобы к 2030 году 70 процентов граждан систематически занимались физкультурой и спортом. Для достижения данной цели требуется укрепление вертикали управления, консолидация всех ресурсов, утверждает В.В.Путин [8].

Помимо физических эффектов, спорт влияет на социализацию студентов. Участие в командных видах спорта и спортивных клубах способствует формированию чувства коллективизма и снижению социальной изоляции. Это в свою очередь оказывает благоприятное влияние на психическое здоровье. Создание поддерживающих социальных сетей и участие в спортивных мероприятиях помогают снижать уровень депрессии и тревожности, особенно в условиях учебного стресса.

Многие студенты отмечают, что занятия спортом помогают справляться с чувством перегрузки и выгорания. Спортивные мероприятия становятся эффективным способом социализации, что способствует улучшению восприятия учебного процесса и снижению чувства одиночества.

Качество сна является важным аспектом психического здоровья. Студенты, подвергающиеся сильному учебному давлению, часто сталкиваются с бессонницей и нарушениями сна. Регулярная физическая активность способствует нормализации цикла сна и бодрствования, что имеет положительное влияние на психоэмоциональное состояние [4].



Физические упражнения, выполненные в первой половине дня, способствуют выработке серотонина, который регулирует как настроение, так и циклы сна. Это улучшает качество сна и способствует восстановлению организма, что, в свою очередь, влияет на когнитивные функции и эмоциональное равновесие [6].

Несмотря на многочисленные положительные эффекты, физическая активность редко является неотъемлемой частью образовательного процесса. В большинстве учебных заведений акцент делается на академической успеваемости, в то время как занятия физической культурой часто остаются на заднем плане. Недостаточно организованы и перерывы для физических упражнений в течение учебного дня, что ограничивает возможности студентов поддерживать физическую активность при интенсивной учебной нагрузке [3].

Одним из решений является интеграция краткосрочных физкультурных перерывов в учебный процесс. Например, во время лекций или семинаров можно организовывать 5-10 минутные паузы для выполнения простых упражнений, таких как растяжка или легкая разминка. Также важным шагом является повышение роли спортивных секций и клубов, предлагая студентам больше возможностей для регулярных занятий физической активностью.

Для того чтобы повысить психоэмоциональное благополучие студентов через физическую активность, рекомендуется внедрить следующие меры:

1. Организовать обязательные перерывы для физической активности в течение учебного дня. Это могут быть короткие прогулки, растяжка или упражнения для снятия стресса
2. Создать и развивать программы спортивных клубов и секций, доступных для студентов. Особое внимание стоит уделить командным видам спорта, что способствует улучшению социальной адаптации.
3. Разработать курсы и тренинги для студентов, направленные на осознание важности физической активности для психического здоровья.
4. Поддерживать инициативы студентов, направленные на проведение спортивных мероприятий и активных досуговых мероприятий в рамках учебного процесса.

Физическая активность является мощным инструментом поддержания психического здоровья студентов. Она не только улучшает настроение и снижает уровень стресса, но и способствует развитию социальных связей, улучшению качества сна и общей адаптации студентов. Важно, чтобы образовательные учреждения осознали значимость физической активности и интегрировали её в учебный процесс. Это создаст условия для успешного обучения и развития студентов, а также обеспечит более здоровую и продуктивную учебную среду.

Таким образом, регулярные занятия спортом и физической активностью должны стать неотъемлемой частью образовательной практики. Это будет способствовать как улучшению психоэмоционального состояния студентов, так и повышению их общей успеваемости и социальной адаптации.

Список литературы:

1. Веретенников, В. Л. Организация и проведение мониторинга психофизического состояния студентов средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5 (75). — С. 35—40.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. — М.: Знание, 1994. — 340 с.
3. Джукаев М. Х, Гогоберидзе З. М. Влияние физического воспитания на психическое воспитание здоровье студентов. // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №10 (212). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskogo-vospitaniya-na-psihicheskoe-zdorovie-studentov>
4. Иванов В. Д., Марандыкина О. В. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-psihofizicheskogo-sostoyaniya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury>
5. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н. Л. Ильина // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с междунар. участием. — СПб., 2009. — С. 119—124.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь / В. И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2005. — 66 с.



7. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16—24.
8. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/75343>

УДК 159.9:62

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ОЦЕНКИ МОРАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОИНСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Харламова Любовь Леонидовна

сотрудник

Андреева Ольга Леонидовна

к. соц. н., сотрудник

Замышляева Евгения Михайловна

к. псих. н., сотрудник

Шекшуева Ирина Викторовна

сотрудник

ФГКВОУ ВО «Академия ФСО России», г. Орел

Аннотация. Рассматриваются и анализируются основные методики оценки морально-политического и психологического(морально-психологического) состояния воинских коллективов в нашей стране и за рубежом.

Ключевые слова: морально-политическое и психологическое состояние, морально-психологическое состояние, критерии и показатели морально-политического и психологического состояния.

Морально-психологический фактор в деятельности военных подразделений всех родов войск определял их успешность во все времена. В середине XX века английский военный психолог Норманн Коупленд в своей книге "Психология и солдат" писал: "Моральное состояние ... самое могущественное оружие, известное человеку; более могущественное, чем самый тяжелый танк, чем самое мощное артиллерийское орудие, чем самая разрушительная бомба".

Именно поэтому морально-психологическому обеспечению, и, следовательно, изучению и регулярной оценке морально-психологического состояния (МПС) войск всегда придавалось большое значение в нашей стране и за рубежом.

Так в ведущих странах НАТО создана мощная система организаций, занимающихся военно-политическими и военно-психологическими исследованиями. Этим занимаются только в одних США помимо структур в самих вооруженных силах более ста университетов, научно-исследовательских центров, лабораторий, частных научных центров. В ходе морально-психологической подготовки военнослужащим внедряется в сознание убеждение о превосходстве их моральных ценностей над остальным миром, о подлинности демократии именно в их странах, о наличии врага, важности вооруженных сил для защиты национальных интересов, убеждения в оправданности любых действий в борьбе с врагом, способности противостоять негативному информационному воздействию, а также уверенность в социальной защите, льготах для всех категорий военнослужащих и их семей. Поэтому при регулярной оценке МПС наряду с показателями морально-психологической и профессиональной готовности к выполнению боевых задач, веры в справедливость ведения боевых действий, большой вес имеют показатели отношения к военно-политическому руководству, отношения к боевым задачам, как "не подлежащим сомнению", уровень конфликтности в воинском коллективе, уровень жизни личного состава [1, с. 224–228].

В Народно-освободительной армии Китая (НОАК) МПС личного состава рассматривается с одной стороны, как комплекс военных, экономических, политических установок, принципов этического и морально-психологического характера, ценностей, связанных с национальным и историческим наследием, которые в совокупности связаны с целями и задачами государства. С другой стороны – это своего рода Кодекс чести, представляющий собой комплекс принципов воинской морали и вежливости, морально-этических норм поведения в любых условиях, закреплённых как юридически, так и незафиксированных письменно (традиции и обычаи). Основными группами характеристик МПС личного состава НОАК являются: общественно-политические, мотивация, морально-психологическая готовность,



профессионализм, взаимоотношения внутри воинских частей, интеллектуальный уровень личного состава, религия, состояние дисциплины [2].

В настоящее время роль морально-психологического фактора в военной деятельности значительно возрастает. Это связано с тем, что современные техника и вооружение могут успешно использоваться только при условии совместных, высоко слаженных действиях личного состава, его подготовленности, сплоченности, морально-психологической готовности к выполнению военно-служебных задач [3]. Кроме того, изменился характер современной войны, предусматривающий информационное и психологическое подавление противника с использованием влияния социально-политических и социально-психологических явлений. Как отмечает С.В. Гончаров "... опыт вооружённых конфликтов последних 15-20 лет продемонстрировал, что игнорирование принципа учёта морально-психологического фактора, отсутствие умений его практического применения приводит к недостаточно обоснованным решениям, а иногда и к невыполнению боевой задачи" [4].

В Указе Президента РФ от 02.07.2021 № 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации", раздел "Оборона страны", статья 40, сказано, что для достижения целей обороны страны одной из задач, которым уделяется особое внимание, является "поддержание на высоком уровне морально-политического и психологического состояния личного состава, правопорядка и воинской дисциплины в Вооруженных Силах, других войсках, воинских формированиях и органах".

"Под морально-политическим и психологическим состоянием понимается совокупность личностных идейно-политических установок, морально-нравственных ценностей, поведенческих мотивов и настроений, сложившихся под воздействием системы социально-политических и психологических факторов, влияющих на моральную готовность и психологическую способность личного состава выполнять поставленные задачи"[5].

В этой связи регулярный контроль и объективная оценка морально-политического и психологического состояния (МППС) личного состава воинских коллективов являются чрезвычайно важными¹.

Изучению оценки МППС, этой базовой характеристики способности военнослужащего и в целом воинского коллектива выполнять поставленные задачи в любых условиях, посвящены работы В.Д. Небылицына, М.И. Дьяченко, Н.Ф. Феденко, Э.П. Утлика, Г.А. Давыдова, О.О. Иллюка, П.А. Корчемного, А.Г. Караяни, И.В. Сыромятникова, В.В. Сысоева, В.П. Каширина, В.М. Крука, М.П. Коробейникова, А.М. Тютченкой других отечественных военных психологов.

Так в 1977 году полковник Г.А. Давыдов разработал методику оценки политико-морального состояния военнослужащих в ходе боевых действий. Итоговая оценка складывалась из суммы показателей степени информированности личного состава о политических событиях, решаемых задачах; авторитета и единства действий офицерского состава; уровня обученности; наличия боевого опыта; наличия органов управления и эффективности их функционирования; физиологического состояния (своевременный и достаточный отдых или же усталость); процента укомплектования штата личным составом; материально-технического обеспечения. Сумма корректировалась коэффициентом боевой слаженности (сплоченности) военнослужащих.

Методика оценки морально-психологического состояния, предложенная капитаном I ранга В.П. Кашириным, включала две группы показателей. Первая группа – общие показатели: качество решения задач, уровень готовности подразделения к действиям, качество содержания техники, состояние воинской дисциплины; вторая – специфические показатели: степень уверенности личного состава в успешном решении задач, готовности к риску, решимость действовать соответствующим образом, военно-служебная активность, управляемость личного состава, политическая и нравственная зрелость, сплоченность военнослужащих.

Методика экспресс-оценки морально-психологического состояния подразделения, разработанная подполковником С. Г. Маслюком, включает три раздела. Первый – "Политические, нравственные, правовые знания, взгляды и убеждения членов воинского коллектива, умения и навыки применять их на практике" – объединяет следующие показатели: наличие отказов от выполнения задач по политическим

¹ Следует отметить, что феномен влияния морально-психологического фактора на деятельность воинских подразделений в разные времена обозначался моральным духом, политико-моральным состоянием, морально-психологическим состоянием и др. Понятие "морально-политическое и психологическое состояние" (МППС) введено в 2019 году.



мотивам; наличие военнослужащих, допускающих националистические, антипатриотические высказывания; количество военнослужащих, принимающих активное участие в общественной жизни подразделения. Второй раздел – "Показатели дисциплинированности, организованности и сплоченности подразделения" – состоит из показателей наличия микрогруппировок на национальной почве; количества фактов группового протеста против распоряжений или указаний и т.д. Третий раздел – "Показатели хода и результатов решения задач": оценка готовности к выполнению задач; общая оценка боевой и специальной подготовки; количество военнослужащих, владеющих двумя или более смежными специальностями [6].

Методика изучения и оценки МППС, разработанная Научно-исследовательским центром (социологический) Вооружённых сил РФ и применяемая в Министерстве обороны РФ с 2018 года, позволяет определить два параметра – управляемость и устойчивость – посредством мотивационных, социально-психологических, морально-политических показателей, показателей психологической способности и удовлетворенности материально-техническим обеспечением [7].

В Росгвардии применяется методика оценки морально-психологического состояния, включающая социально-психологический фактор и фактор обстановки. Социально-психологический фактор является оценкой реального состояния дел в подразделении (морально-психологическая готовность к выполнению служебно-боевых задач; наличие опыта участия в боевых действиях; слаженность подразделения; информированность личного состава об оперативной (социально-политической) обстановке и др.). К фактору обстановки, который не зависит от субъективного мнения, относятся: укомплектованность личным составом, боевой техникой и вооружением; условия местности выполнения служебно-боевых задач; религиозная обстановка в регионе; время суток; время года; погодные условия; обеспеченность материальными средствами, боеприпасами и горюче-смазочными материалами [8].

Методика, используемая для диагностики МПС сотрудников МВД России, позволяет определить обобщенную характеристику мобилизованности и боеспособности личного состава к решению задач при подготовке и ведении военных действий; интегральный показатель, характеризующий уровень индивидуальной и групповой готовности к штатной деятельности в обычных и экстремальных условиях в настоящее время и в конкретной обстановке; отражение в сознании людей всей совокупности материальных и духовных условий их жизнедеятельности [9].

В подразделениях ФСО России до 2017 года применялась методика диагностики и оценки морально-психологического состояния и морально-психологического климата в коллективе, разработанная в Академии ФСО России [10]. Методика позволяет провести диагностику морально-психологических характеристик и каждого члена коллектива, и коллектива в целом, их мотивов и ценностей; определить степень соответствия уровня развития морально-нравственных качеств членов коллектива уровню, необходимому для успешного выполнения поставленных задач; выявить характер взаимоотношений в коллективе, коллективных мнений, настроений и коллективной направленности. Основными критериями оценки МПС являлись эмоциональное состояние, удовлетворенность, мотивация, лояльность, склонность к экстремизму, коррумпированность. В настоящее время используется доработанный в связи с введением понятия "Морально-политическое и психологическое состояние" вариант методики, в котором основными критериями оценки МППС выступают идейно-политические установки, морально-психологическая готовность, военно-профессиональная мотивация, правовая культура, социально-правовая защищенность, защищенность от негативного информационно-психологического воздействия.

Анализ методик изучения морально-политического и психологического (морально-психологического) состояния в разные периоды времени и в различных силовых структурах и сравнение их с доступными характеристиками МПС зарубежных армий позволил сделать следующие выводы.

Феномен морально-политического и психологического состояния является сложным явлением и должен изучаться комплексно, с использованием психологического и социологического подходов, с привлечением широкого круга специалистов. Это позволит наиболее достоверно определять проявление в деятельности нравственной позиции, социальных ценностей, отношения к решаемым задачам личности и коллектива в целом.

Независимо от рода военной деятельности важнейшими критериями МППС остаются нравственные, политические установки; профессиональная направленность; готовность к профессиональной деятельности в любых условиях; сплоченность и слаженность коллектива.

Изменения ситуации в мире и в стране требуют постоянной корректировки и доработки методик оценки МППС.



Методики должны обеспечивать быстроту и простоту сбора и обработки показателей МППС.

Качественно проведенная диагностика и оценка уровня МППС с выявлением основных его детерминант, позволит разработать комплекс мероприятий по оптимизации МППС личного состава подразделений силовых структур России с учетом их специфики.

Список литературы:

1. Военная социология. Часть первая : коллективная монография / под общ. ред. В.А. Масликова, В.В. Попова – М. : ВУ, 2021. – 402 с.
2. Блошко, В.В. Анализ морально-психологического исследования военнослужащих зарубежных стран / В.В. Блошко, А.С. Лошкарев // Оценка морально-политического и психологического состояния военнослужащих: методология и современные практики: Материалы международной научно-практической конференции (г. Москва, 12 января 2022 г.). – М.: Издательство «Спутник +», 2022. – С. 32–42
3. Каширин, В. П. Социально-психологические проблемы воинской деятельности / В. П. Каширин // Вестник Российского нового университета. Психология, педагогика, образование // [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.yandex.ru / vestnik-rosnou.ru> / – дата обращения 13.02.2025
4. Гончаров, С.В. Проблемы оценки и учёта морально-психологического фактора при принятии командирами общевойсковых соединений и воинских частей решений в условиях современной войны / С.В. Гончаров // Оценка морально-политического и психологического состояния военнослужащих: методология и современные практики: Материалы международной научно-практической конференции (г. Москва, 12 января 2022 г.). – М.: Издательство «Спутник +», 2022. – С. 126–138
5. Федеральный Закон О внесении изменения в статью 27 Федерального закона "О статусе военнослужащих" / Пояснительная записка к проекту Федерального закона «О внесении изменения в статью 27 Федерального закона “О статусе военнослужащих”» // Государственная автоматизированная система «Законотворчество». / [Электронный ресурс]. URL: <https://sozd.duma.gov.ru / bill / 658662-7>
6. Тютченко, А.М. Системный анализ понятия морально-психологического состояния военнослужащих и его оценки / А.М. Тютченко // Системная психология и социология. – 2011. – № 4 (II). – С. 37–49
7. Певень, Л. В. «Закон главенствующего значения духовного элемента для победы в бою». Отечественный опыт исследования и оценки морально-политического и психологического состояния военнослужащих / Л. В. Певень // Военно-исторический журнал. – 2023. – № 4 . – С. 66–79
8. Латыш, А.А. Современные подходы к определению морально-психологического состояния личного состава Росгвардии / А.А. Латыш, С.А. Мармаза. / – 2019.– [Электронный ресурс]. URL: <http://vestnik-adyunkta.ru>
9. Свободный, Ф.К. Основные подходы к определению и диагностике морально-психологического состояния сотрудников Следственного комитета Российской Федерации / Ф.К. Свободный // Следственный комитет Российской Федерации: второе десятилетие на службе Отечеству: Материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 7 февраля 2019 года) / под общ. ред. А.М. Багмета. М.: Московская академия Следственного комитета Российской Федерации, 2019. – С. 317–320
10. Способ оценки морально-психологических характеристик коллектива. Патент RU 2 567 463 С2, 2013.12.11. – Дата начала отсчета срока действия патента – 2013.12.11 – ГКОУВПО Академия ФСО России. – Авторы: Федоренко С.А., Копылов А.В., Муромцев К.М., Шекшуева И.В., Ливенская Н.А.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796

СПОРТ И СТРЕСС: КАК ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ
С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ

Бурнаев Никита Сергеевич

Авдеева Анна Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Подчеркивается роль спорта в снижении уровня стресса, улучшении психического здоровья и социального взаимодействия. Особое внимание уделено биохимическим аспектам, включая снижение уровня кортизола и повышение уровня эндорфинов. Обсуждаются рекомендации по выбору вида спорта в зависимости от предпочтений и целей.

Ключевые слова: спорт, стресс, тревога, физическая активность, эндорфины, кортизол, психическое здоровье.

Введение: Современный ритм жизни диктует свои условия: высокие требования на работе, учебе, в личной жизни создают постоянное ощущение напряжения. Как справиться с эмоциональной нагрузкой и сохранить внутренний баланс? Один из самых эффективных способов – регулярные физические нагрузки. Давайте разберемся, почему спорт является мощным инструментом в борьбе с тревожностью.

Ввиду негативного влияния стресса на организм, выражающегося в ухудшении психологического и физического состояния, а также значительном снижении работоспособности, современный человек предпринимает всяческие попытки по его снижению, либо исключению (рис. 1).

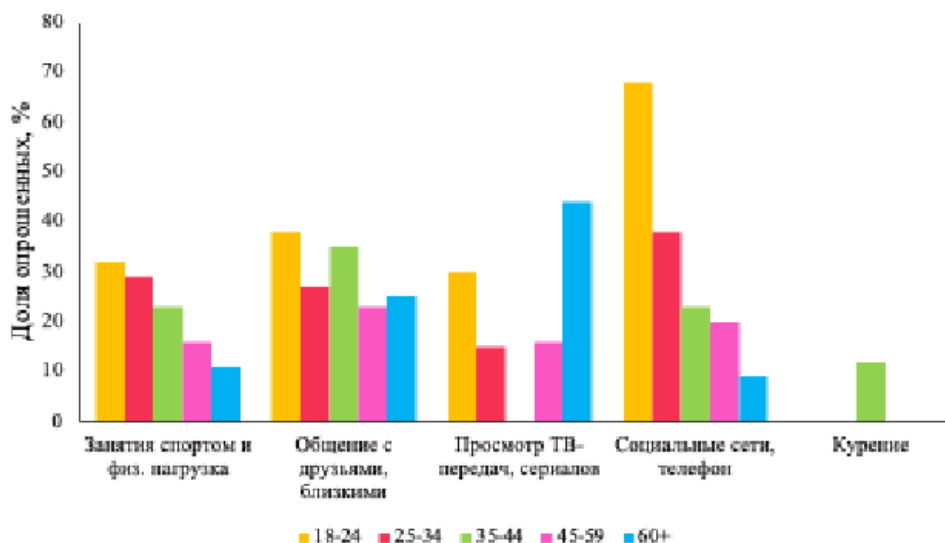


Рисунок 1 – Способы снижения стресса у россиян из разных демографических групп, % [1]

Так, согласно статистическим данным, россияне (преимущественно молодёжь) среди полезных привычек, способствующих снижению стресса, отмечают занятия спортом и физические нагрузки.

Эффективность данной методики была опубликована в [2]. Где был проведен опрос среди студентов 17-19 лет, в результате которого 70% опрошенных отметили повышение настроения после занятий спортом. Так же был задан вопрос с какой целью обучающиеся её занимаются физической активностью. И лишь 1/3 опрошенных занимались спортом с конкретной целью, снять стресс и тревожность. И абсолютно большинство из этой категории добились данного результата.

Во время физических упражнений в организме активизируется выработка эндорфинов, так называемых гормонов счастья. Эти химические вещества снижают уровень стресса, улучшая настроение и создавая ощущение удовлетворения. Более того, физическая активность способствует снижению уровня кортизола – главного гормона стресса. Это помогает организму легче переносить нагрузки, связанные с эмоциональным напряжением.



Научные исследования опубликованные в [1,2] подтверждают, что регулярные тренировки могут быть столь же эффективны, как и психологическая терапия при лечении лёгких и умеренных форм депрессии. Занятия спортом помогают снизить уровень тревожности, улучшить качество сна, повысить самооценку, сформировать позитивное отношение к жизни. Даже простые виды активности, такие как прогулки на свежем воздухе или утренняя зарядка, способны значительно улучшить эмоциональное состояние.

Спорт помогает переключить внимание с негативных мыслей на действия и улучшить концентрацию. Это особенно полезно при повышенном уровне тревожности. Йога и медитативные практики особенно эффективны для снижения тревожности и улучшения эмоциональной регуляции. Согласно исследованию, опубликованному в *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, регулярные занятия йогой снижают уровень тревожности на 30% и улучшают общее эмоциональное состояние на 65%.

Исследование, которое было опубликовано в международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, показало, что люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют более позитивное отношение к своему телу и более высокую самооценку, в связи с улучшением физической формы. Даже небольшие достижения — пробежка дополнительного километра или освоение нового упражнения — дают чувство контроля над жизнью.

Заключение: Научные исследования подтверждают, что физическая активность эффективно снижает уровень тревожности и стресса. Регулярные тренировки улучшают самооценку и отношение к своему телу. Занятие йогой снижает тревожность на 30% и повышают эмоциональную стабильность на 65%. А опрос среди студентов показал, что 70% из них отмечают улучшение настроения после физической активности, а треть специально используют спорт для борьбы со стрессом. Эти результаты доказывают, что спорт является надёжным методом укрепления психического здоровья.

Список литературы:

1. Стресс - как с ним бороться? // ВЦИОМ новости [Электронный ресурс].
2. Спорт как лекарство от стресса. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10 (часть 2) – С. 324-325
3. American Psychological Association. Stress and Physical Activity: Research and Recommendations. 2020.
4. Smith, J. The Role of Exercise in Reducing Stress. *Journal of Psychology*, 2019.
5. Brown, K. Social Benefits of Group Sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2021.
6. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* Volume 18, Issue 1, January 2013, Pages 15-22
7. Спорт и эмоции: влияния фитнеса на психологическое состояние [Электронный ресурс].

Формат 60x90/16. Гарнитура Times New Roman
Бумага офсетная.

Адрес страницы в сети Интернет: www.naupri.ru
Дата выхода в свет: 20.03.2025. Цена свободная.

© Авторы статей, 2025

© Редакция научного журнала «Наука через призму времени», 2025
E-mail: nau-pri@naupri.ru

ISSN 2541-9250



9 772541 925005 >