

ISSN 2541-9250

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ©



международный научный журнал

16+

103
октябрь
2025

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

№103 (ОКТЯБРЬ)
2025



ISSN 2541-9250

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ

Международный научный журнал

Ежемесячное научное издание

№10 (103) 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

ИОНИЗИРОВАННЫЙ ВОЗДУХ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Шукурова Говхер 4

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛУПРОВОДНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА ПЕЛЬТЬЕ

Загорнова Дарья Вячеслововна 7

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АНАЛИЗА БЕЗУБЫТОЧНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЯ

Усеинова Зелиха Закировна 10

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: ВОИС, ПАРИЖСКАЯ КОНВЕНЦИЯ

Кузнецова Виктория Анатольевна 14

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ЗНАЧЕНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Бутова Нина Ивановна 19

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА

Зароченцева Юлия Анатольевна 22

ПРИМИНЕНИЕ МЕТОДОВ ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИИ

Самойлова Алёна Ивановна 25

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА

Зароченцева Юлия Анатольевна 28



БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИОНИЗИРОВАННЫЙ ВОЗДУХ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ**Шукурова Говхер**

старший преподаватель

Ташлиев Аллаяр

преподаватель

Туркменский государственный педагогический институт им С. Сеиди,
г. Туркменабад

Аннотация. Современные исследования подтверждают, что состав ионизированного воздуха имеет значительное влияние на здоровье человека. Отрицательные ионы способны улучшать функциональное состояние организма, нормализовать работу нервной и сердечно-сосудистой систем, а также положительно воздействовать на психоэмоциональное состояние. В статье рассматриваются теоретические основы влияния ионизированного воздуха, его физиологические и психологические эффекты, а также практические аспекты использования ионизаторов воздуха в медицинской и бытовой среде.

Ключевые слова: ионизированный воздух, отрицательные ионы, здоровье человека, физиология, психология, ионизаторы воздуха, экология человека.

Воздух является важнейшим природным фактором, обеспечивающим существование всех живых организмов. Качественные характеристики атмосферного воздуха, включая его ионный состав, оказывают прямое влияние на физиологические процессы в организме человека. Ионизация воздуха — это естественный процесс образования заряженных частиц (ионов) под воздействием космического излучения, солнечных лучей, грозových разрядов, водопадов и других природных факторов.

В последние десятилетия быстрый рост урбанизации, загрязнение атмосферы и использование кондиционированного воздуха привели к резкому снижению концентрации отрицательных ионов в жилых и рабочих помещениях. Современные здания и офисы с герметичными окнами и искусственной вентиляцией фактически создают «мертвый воздух», где концентрация отрицательных ионов значительно ниже нормы [1].

Человек, находящийся в такой среде, часто ощущает усталость, головные боли, снижение работоспособности и раздражительность. На этом фоне растёт интерес к изучению роли ионизированного воздуха в поддержании здоровья и психоэмоционального равновесия человека.

1. Теоретические основы ионизации воздуха. Ионизация воздуха представляет собой процесс образования положительно и отрицательно заряженных частиц — ионов — в результате отделения электронов от нейтральных молекул. В естественных условиях концентрация отрицательных ионов на открытых природных территориях составляет от 1000 до 5000 ионов/см³, тогда как в городских помещениях этот показатель редко превышает 100–200 ионов/см³ [2].

Отрицательные ионы представляют собой атомы или молекулы, к которым присоединился свободный электрон. Они обладают способностью нейтрализовать положительно заряженные частицы пыли, бактерий и аллергенов, тем самым очищая воздух. Положительные ионы, напротив, формируются в результате потери электрона и часто связаны с загрязнением воздуха, излучением от электронных устройств и кондиционеров.

Считается, что для поддержания нормального самочувствия концентрация отрицательных ионов должна составлять не менее 500 ионов/см³. Превышение этой нормы до 1500–2000 ионов/см³ способствует оптимальной работе нервной и дыхательной систем, а также нормализует обмен веществ.

2. Физиологические аспекты воздействия ионизированного воздуха. Дыхательная система первой воспринимает воздействие ионизированного воздуха. Отрицательные ионы улучшают фильтрационную способность слизистой оболочки дыхательных путей, способствуют самоочищению бронхов и повышают эффективность газообмена в лёгких.

По данным Г. Селье, отрицательные ионы стимулируют реснитчатый эпителий дыхательных путей, усиливая выведение пыли, микробов и токсических веществ [3]. У пациентов, страдающих бронхиальной астмой и хроническим бронхитом, при вдыхании ионизированного воздуха наблюдается улучшение вентиляции лёгких, снижение частоты приступов кашля и облегчение дыхания.

Регулярное пребывание в атмосфере, насыщенной отрицательными ионами, способствует повышению жизненной ёмкости лёгких и насыщению крови кислородом. В условиях низкой ионизации (например, в кондиционированных помещениях) концентрация кислорода в крови снижается, что приводит к гипоксии тканей и снижению общего тонуса организма.

Отрицательные ионы оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему. Они нормализуют сосудистый тонус, снижают артериальное давление и способствуют улучшению микроциркуляции крови.

По данным А. П. Кузнецова, при воздействии отрицательных ионов происходит расширение капилляров, снижение вязкости крови и нормализация ритма сердца [1]. Это связано с усилением активности парасимпатической нервной системы, что способствует уменьшению нагрузки на сердечную мышцу и улучшению кровоснабжения тканей.

Кроме того, отрицательные ионы положительно влияют на работу вегетативной нервной системы, что выражается в стабилизации частоты сердечных сокращений и повышении адаптационных возможностей организма.

Ионизированный воздух активизирует клеточное дыхание, стимулирует энергетический обмен и ускоряет процессы регенерации тканей. Отмечено, что отрицательные ионы повышают содержание серотонина в крови, что способствует улучшению настроения и повышению стрессоустойчивости [4].

Кроме того, нормализация обменных процессов под влиянием отрицательных ионов приводит к улучшению функционирования эндокринной системы, особенно надпочечников и щитовидной железы.

3. Психологические аспекты воздействия ионизированного воздуха. Психологическое воздействие ионизированного воздуха тесно связано с его влиянием на нервную систему и обмен веществ. Отрицательные ионы снижают уровень кортизола — основного гормона стресса — и способствуют повышению уровня эндорфинов, что вызывает чувство бодрости и эмоционального равновесия.

Исследования показали, что в условиях низкой концентрации отрицательных ионов (в офисах, школах, общественном транспорте) наблюдается рост утомляемости, снижение внимания и раздражительность. Напротив, пребывание в природной среде (у водопадов, в горах, у моря) вызывает улучшение настроения и восстановление психической энергии [2].

Отрицательные ионы также положительно влияют на когнитивные функции — память, внимание, скорость реакции. В психофизиологических экспериментах было установлено, что у испытуемых, находящихся в ионизированной атмосфере, увеличивалась точность выполнения задач и сокращалось время реакции на стимулы.

Заключение. Ионизированный воздух представляет собой важный компонент экологического здоровья человека. Его влияние распространяется на все уровни функционирования организма — от клеточного дыхания до психоэмоционального состояния.

Регулярное пребывание в среде с достаточной концентрацией отрицательных ионов способствует улучшению работы дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, повышает работоспособность и устойчивость к стрессу.



Современная наука подтверждает эффективность ионизации воздуха как средства профилактики многих функциональных расстройств. Однако необходимо соблюдать баланс между пользой и возможными рисками чрезмерной ионизации. В будущем развитие технологий очистки и ионизации воздуха станет неотъемлемой частью концепции «здорового пространства» человека.

Список литературы:

1. Кузнецов А. П. Биофизика воздушной среды: влияние ионов на здоровье человека. - М.: Наука, 2015. — 412 с.
2. Чижевский А. Л. Ионизация воздуха и жизнь. — М.: Мысль, 1989. — 328 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1992. — 192 с.
4. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Том 3. Высшая нервная деятельность. - Л.: Наука, 1951. — 364 с.



ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 537

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛУПРОВОДНИКОВ НА ПРИМЕРЕ
ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА ПЕЛЬТЬЕ****Загорнова Дарья Вячеслововна**студентка 3 курса, Самарский государственный технический университет
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»), г. Самара

Аннотация. В работе исследуются физические свойства полупроводников на примере термоэлектрического элемента Пельтье с целью выявить зависимость его электрических и тепловых характеристик от внешних условий. Основные задачи включали изучение истории открытия полупроводников, их строения, а также проведение экспериментов по снятию вольт-амперной характеристики и анализу зависимости разности температур от приложенного напряжения и мощности при различных режимах теплоотвода. Полученные данные могут быть использованы в образовательных целях, а также при разработке автономных энергосистем и компактных термоэлектрических модулей для бытового применения.

Ключевые слова: Элемент Пельтье, полупроводники, термоэлектрический эффект.

Данное исследование посвящено полупроводниковым материалам, которые играют важную роль в современной электронике.

Проблема исследования заключается в недостаточном понимании значимости полупроводников в технике.

Актуальность этого исследования обусловлена научно-техническим прогрессом в использовании полупроводниковых устройств в различной бытовой электронике. [1]

История полупроводников начинается с работ Майкла Фарадея (1833), обнаружившего аномальное поведение сульфида серебра при нагреве, и Антуана Беккереля, описавшего фотопроводимость. К концу XIX — началу XX века были открыты ключевые явления: односторонняя проводимость кристаллов, влияние примесей на проводимость и фотоэлектрический эффект. Несмотря на практическое применение полупроводниковых детекторов в ранней радиотехнике, их физическая природа долгое время оставалась загадкой. Современное понимание полупроводников строится на зонной теории твёрдого тела. В чистом (собственном) состоянии кремний или германий ведут себя почти как изоляторы, поскольку все валентные электроны заняты в ковалентных связях. Однако при внешнем воздействии — нагреве, освещении или введении примесей — в материале генерируются свободные электроны и дырки, что обеспечивает проводимость. Процесс легирования позволяет целенаправленно создавать полупроводники n-типа (избыток электронов) и p-типа (избыток дырок). Их контакт — p-n-переход — лежит в основе всех полупроводниковых приборов, включая транзисторы и диоды.

Особый интерес представляет применение полупроводников в термоэлектрических устройствах. Элемент Пельтье, состоящий из чередующихся пар p- и n-полупроводников, соединённых металлическими перемычками, демонстрирует обратимость термоэлектрических процессов. При подаче тока одна сторона модуля охлаждается, другая — нагревается; при создании разности температур между сторонами возникает электродвижущая сила. Эксперименты показывают, что эффективность элемента Пельтье напрямую зависит от условий теплоотвода. Это делает систему теплоотвода критически важной как для охлаждающих, так и для генерирующих режимов.

В ходе практического исследования был использован термоэлектрический элемент Пельтье TEC1-12706. Этот элемент способен создавать разность температур на своих поверхностях при прохождении электрического тока. [2]

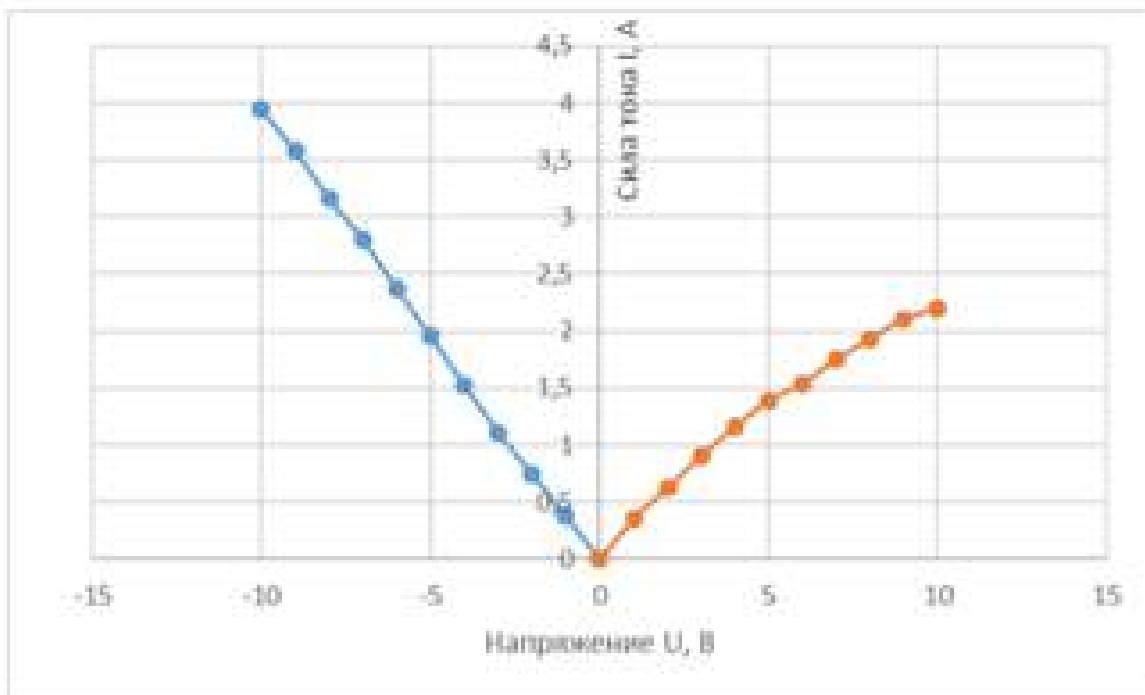


Рисунок 1 – Вольтамперная характеристика элемента Пельтье с охлаждением его стороны вентилятором

Целью работы было установить зависимость разности температур на поверхностях пластин элемента Пельтье от подаваемого напряжения и мощности электрического тока.

Для этого использовались различные приборы, такие как источник постоянного тока, тепловизор, вольтметр, амперметр и соединительные провода.

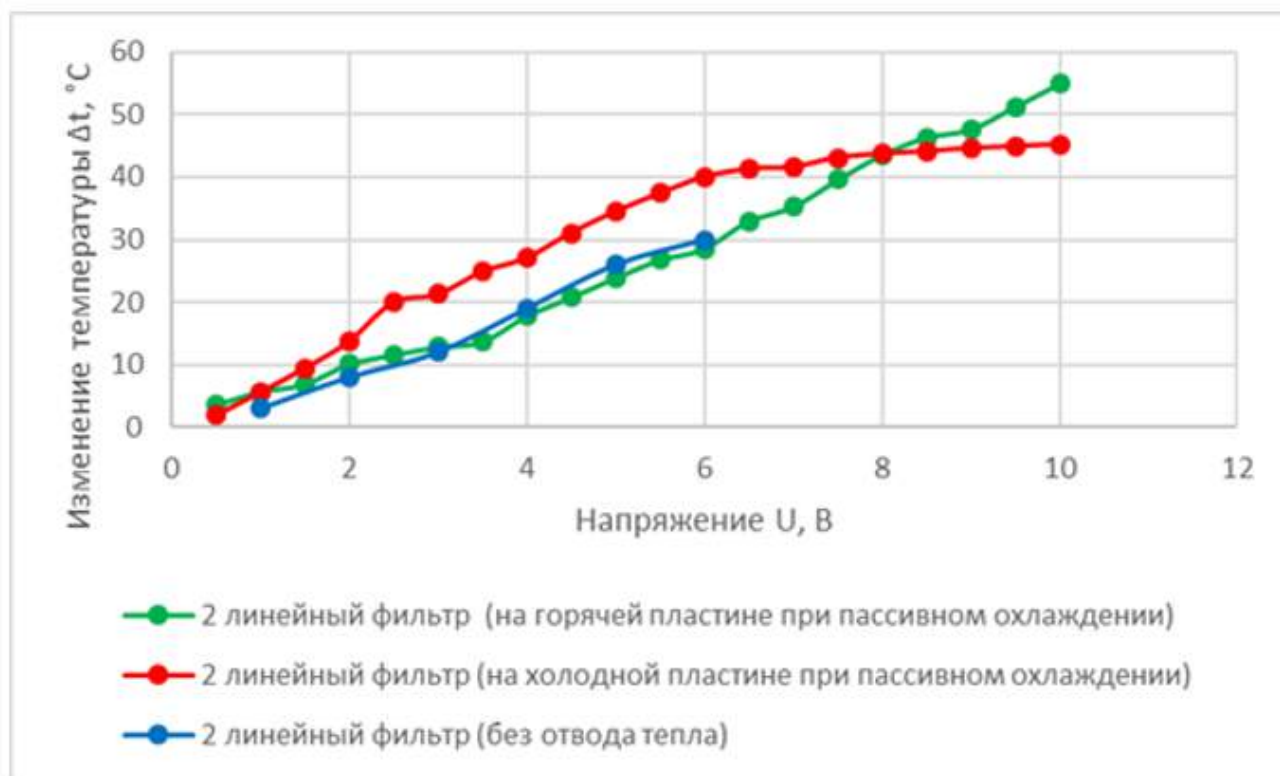


Рисунок 2 – Зависимость разницы температур на «горячей» и «холодной» части элемента от напряжения

В ходе исследования было установлено, что термоэлектрическая технология имеет важное преимущество, позволяя использовать не только электрическую энергию для создания тепла и холода, но и запускать обратный процесс. Элемент Пельтье имеет возможность создавать



охлаждение до значительно более низких температур, чем окружающий воздух, но это требует эффективного отведения тепла с горячей стороны элемента.

Выводы:

Полупроводники — не просто материалы, а функциональная основа современных технологий. Их уникальная способность изменять проводимость под воздействием внешних факторов позволила создать всю архитектуру цифровой электроники. В то же время, на примере элемента Пельтье, полупроводники демонстрируют и энергетический потенциал: возможность прямого преобразования тепла в электричество и наоборот без движущихся частей, с высокой надёжностью и компактностью.

Практическое применение термоэлектрических модулей уже сегодня охватывает широкий спектр областей: от охлаждения микропроцессоров и портативных холодильников до автономных источников питания в космосе и медицине. Перспективы дальнейшего развития связаны с повышением коэффициента полезного действия термоэлементов, разработкой новых полупроводниковых соединений.

Список литературы:

1. Иоффе А.Ф. Полупроводниковые термоэлементы.- М., 1960.
2. Сивухин С.Д. Общий курс физики.- М.: Наука, 1977.- Т.3. Электричество
3. Стилбанс Л.С. Физика полупроводников.- М., 1967.- С.75-83, 292-311.



ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 658.1

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АНАЛИЗА БЕЗУБЫТОЧНОСТИ
ПРЕДПРИЯТИЯ****Усеинова Зелиха Закировна**

студент

Институт экономики и управления

ФГАОУ ВО КФУ имени В. И. Вернадского, г. Симферополь

Аннотация. В статье исследован анализ безубыточности предприятия и его информационное обеспечение. Раскрыта сущность, показатели и факторы анализ безубыточности предприятия. Выделены основные информационные источники анализа безубыточности предприятия. Предложены рекомендации для снижения точки безубыточности, путем повышения финансовой устойчивости предприятия.

Ключевые слова: анализ, информационное обеспечение, точка безубыточности, факторы, финансовая устойчивость

Актуальность исследования анализа безубыточности предприятия характеризуется, тем, что в современных условиях существует острая проблема конкурентной борьбы, поэтому любое предприятие должно обеспечивать безубыточную работу всех подразделений организации. А для этого, любой руководитель должен уметь организовать деятельность предприятия таким образом, чтобы заинтересовать потенциального клиента, привлечь его новым продуктом или услугой и удержать. Кроме этого, является необходимым не только безубыточное производство и реализация товаров (услуг), но и обеспечение предприятия положительным финансовым результатом, так как именно положительная прибыль и рост рентабельности, способны обеспечить предприятию финансовую стабильность и конкурентоспособность.

Авторы исследований и публикаций о анализе безубыточности предприятия в современных условиях могут быть: экономисты, финансисты, бизнес-аналитики, преподаватели и исследователи в области управления. К современным авторам можно отнести: Д.И. Жиликов [1], Н.С. Жминько [2], А.Г. Ивасенко [3], З.Р. Исхакова [4], М.А. Конищева [5], Т.Ю. Мазурина [6], А.И. Положенцева [7], Н.В. Пучкова [8], В.И. Титов [9], Г. И. Шепеленко [10], Л.И. Шинкарева [11] и другие.

В современных условиях производственные и рыночные условия могут существенно изменяться, поэтому анализ безубыточности становится особенно важным. Важно не только оценить текущую финансовую ситуацию предприятия, но и предусмотреть возможные изменения в будущем, связанные с ухудшением спроса, повышением цен на ресурсы, конкуренцией и другими факторами.

В.И. Титов считает, что «анализ безубыточности предприятия – это способ определения такого уровня выручки от продаж, при котором компания лишь компенсирует постоянные и переменные затраты; при этом экономическая прибыль равна нулю. Концепция безубыточности сводится к тому, чтобы ответить на следующий вопрос: сколько товаров и услуг должна продать фирма, чтобы возместить свои постоянные издержки» [9, с. 171].

По мнению Д.И. Жиликов сущность анализа безубыточности предприятия заключается в оценке финансовой устойчивости и эффективности его деятельности. Основная цель анализа безубыточности - выявление причин убыточности и разработка мероприятий для повышения прибыльности предприятия [1].

Современные методы анализа безубыточности по словам Н.С. Жминько охватывают широкий спектр аспектов, включая оценку рентабельности продуктов и услуг, управление затратами, учет и контроль финансовой деятельности, анализ цепочки создания стоимости и

многое другое [2]. Также все большую роль играют инструменты и подходы, связанные с цифровой трансформацией и использованием больших данных для анализа и оценки финансовых показателей и временных рядов.

А.Г. Ивасенко утверждает: «Важными аспектами анализа безубыточности в современных условиях являются также учет экологических и социальных факторов в деятельности предприятия, оценка и управление рисками, связанными с изменением законодательства и регулирования» [3, с. 43]. Все это позволяет создать более полную и точную картину финансового состояния предприятия и разработать стратегии для повышения его безубыточности и устойчивости в долгосрочной перспективе.

Анализ безубыточности является важным инструментом для планирования и принятия управленческих решений. Он позволяет оценить финансовую устойчивость предприятия, определить лимиты рентабельности и выявить потенциальные риски. Это фундаментальный этап в управлении бизнесом, который позволяет предприятию контролировать свои финансовые результаты и обеспечить стабильность в долгосрочной перспективе [4].

М.А. Конищева подчеркивает: «Факторы безубыточности - это ключевые аспекты, которые определяют финансовую устойчивость и успешность организации. Анализ этих факторов позволяет руководству принимать решения, основанные на обоснованной оценке текущих и потенциальных рисков и возможностей» [5, с. 112].

Одним из основных факторов безубыточности является уровень цен на товары или услуги, предлагаемые организацией. Цены должны быть установлены на таком уровне, чтобы покрыть все издержки производства и доставки товаров или оказания услуг, а также обеспечить достаточную прибыль для устойчивого развития организации. Анализ рынка и конкуренции помогает определить оптимальные ценовые стратегии [5].

Важным фактором безубыточности является объем продаж. Чем больше продается товаров или услуг, тем больше возможностей для снижения себестоимости и увеличения прибыли. Анализ спроса, маркетинговых стратегий и предпочтений потребителей позволяет определить наиболее эффективные методы увеличения объема продаж [5].

Эффективное управление затратами также важно для достижения безубыточности. Определение и контроль над операционными расходами, управление трудовыми ресурсами, эффективное использование материалов и инвестиций - все это позволяет снизить издержки и повысить прибыльность организации.

По мнению Т.Ю. Мазурина «информационное обеспечение в системе управления организацией играет ключевую роль в анализе и планировании факторов безубыточности. Системы учета, отчетности и анализа данных предоставляют руководству необходимую информацию о финансовых показателях, производственных метриках, спросе и других важных аспектах деятельности организации. Мониторинг и анализ этих данных позволяют выявить причины убытков и проблем, а также разработать стратегии для их преодоления» [6, с. 156].

Кроме того, важным информационным аспектом является анализ внешней среды организации, такой как экономические, политические, социальные и технологические факторы. Это позволяет организации адаптироваться к изменениям в окружающей среде и предвидеть возможные риски и возможности для безубыточной деятельности [6].

В целом, анализ факторов безубыточности и их информационное обеспечение в системе управления организацией являются неотъемлемой частью стратегического планирования и принятия решений. Он позволяет организации оценить свою финансовую устойчивость, выявить узкие места в деятельности и разработать эффективные стратегии для достижения безубыточного результата.

Информационное обеспечение анализа безубыточности предприятия как утверждает А.И. Положенцева является важным инструментом для оценки финансовой устойчивости и эффективности бизнеса, которое включает в себя различные методы, инструменты и информационные системы, которые позволяют изучать финансовые показатели предприятия и

определить точку безубыточности, то есть объем продаж, при котором компания не будет ни получать прибыль, ни понести убытки [7].

Информационные системы, используемые для анализа безубыточности, могут включать в себя финансовые программы, которые автоматически собирают и обрабатывают данные о расходах, доходах и других финансовых показателях предприятия. Они позволяют проводить необходимые расчеты и строить графики, отражающие зависимость между объемом продаж и финансовыми результатами [7].

Также информационное обеспечение может включать в себя учетно-аналитическую систему, которая позволяет вести учет и анализ финансовых операций предприятия. С ее помощью можно узнать, какие конкретные затраты приводят к безубыточности и какие изменения следует внести для улучшения финансовых результатов.

Одним из основных методов анализа безубыточности является построение точки безубыточности или графика «прибыль-убыток». Этот график позволяет определить точку, где объем продаж компенсирует все затраты и предприятие выходит на уровень безубыточности. Информационные системы помогают строить такие графики и проводить соответствующие расчеты [2].

Таким образом, информационное обеспечение анализа безубыточности предприятия является неотъемлемой частью финансового менеджмента и позволяет предпринимателям принимать обоснованные решения в сфере финансов. Оно помогает определить оптимальные стратегии продаж, контролировать расходы и максимизировать прибыль предприятия.

Н.В. Пучкова подчеркивает, что в условиях рыночной экономики каждое предприятие обязано управлять своими финансовыми результатами, соизмеряя выручку от реализации с издержками и не допуская образования убыточности, поэтому до начала производственного процесса необходимо рассчитывать [8].

Таким образом важно отметить, что «точка безубыточности – это величина объема продаж, при которой предприятие будет в состоянии прокрыть все свои издержки, не получая при этом никакой прибыли» [10, с. 325].

В целом, для анализа безубыточности предприятия необходимо использовать разнообразные источники информации, чтобы получить полное и объективное представление о его финансовых показателях, конкурентной позиции и перспективах.

Подводя итоги исследования важно отметить, что для снижения точки безубыточности и повышения финансовой устойчивости предприятия можно применять следующие мероприятия:

1. Анализ и оптимизация затрат. Рекомендация: проведите детальный анализ всех расходов предприятия и ищите способы их сокращения или оптимизации. Это может включать поиск более выгодных поставщиков, улучшение процессов закупок, внедрение энергоэффективных технологий и другие меры по снижению издержек.

2. Расширение ассортимента и увеличение объемов продаж. Рекомендация: необходимо оценить потенциал для расширения продуктовой линейки или услуг, а также идентифицируйте новые рынки и сегменты клиентов. Развивайте маркетинговые стратегии для увеличения объемов продаж и привлечения новых клиентов.

3. Улучшение процессов производства. Рекомендация: анализируйте процессы производства для определения возможностей по снижению издержек и повышению эффективности. Оптимизируйте рабочие процессы, используйте современное оборудование и технологии, проводите обучение сотрудников для повышения производительности и качества.

4. Диверсификация рисков. Рекомендация: исследуйте возможности для разнообразия доходов и рисков. Разработайте стратегии для работы на разных рынках, с разными клиентами и продуктами. Это позволит снизить зависимость от отдельных факторов и снизить финансовые риски.

5. Управление рабочим капиталом. Рекомендация: сфокусируйтесь на улучшении управления рабочим капиталом, таким как запасы, дебиторская и кредиторская задолженность.



Сокращение запасов до необходимого минимума, сокращение сроков оплаты дебиторов и удлинение сроков оплаты кредиторам могут способствовать улучшению денежного потока и финансовой устойчивости.

6. Разработка резервов и резервных фондов. Рекомендация: создание резервов и резервных фондов поможет защитить предприятие от неожиданных затрат или потерь. Это может включать создание фонда для покрытия аварийных ситуаций, резервирование средств на будущие расширения или инвестиции.

7. Улучшение управленческого учета. Рекомендация: внедрите системы и инструменты для более точного управления финансами предприятия. Это может включать автоматизированные системы учета, анализа данных и отчетности, которые помогут в принятии правильных управленческих решений.

Таким образом, введение этих мероприятий поможет повысить финансовую устойчивость предприятия и снизить точку безубыточности. Желательно разработать планы, установить ключевые показатели производительности и регулярно отслеживать их выполнение.

Список литературы:

1. Жилияков Д.И. Финансово-экономический анализ: учеб. пособие / Д.И. Жилияков, В. Г. Зарецкая. – М.: КНОРУС, 2020. – 368 с.
2. Жминько Н.С. Теоретические и методологические вопросы анализа финансового состояния / Н.С. Жминько // Научный журнал КубГАУ. - 2019.- № 97. - С.1098-1110.
3. Ивасенко А.Г. Финансы организаций (предприятий) / А.Г. Ивасенко, Я.И. Никонова. - М.: КноРус, 2019. - 384 с.
4. Исхакова З.Р. Современные подходы к анализу финансового состояния организации / З.Р. Исхакова // Молодой ученый. - 2019. - №1. - С. 371-375.
5. Конищева М.А. Финансы организаций: Учебное пособие / М.А. Конищева, О.И. Курган, Ю.И. Черкасова. - М.: Инфра-М, 2021. - 543 с.
6. Мазурина Т.Ю. Финансы организаций (предприятий): Учебник / Т.Ю. Мазурина, Л.Г. Скамай, В.С. Гроссу. - М.: Инфра-М, 2021. - 512 с.
7. Положенцева А.И. Финансы организаций / А.И. Положенцева, Т.Н. Соловьева, А.П. Есенкова. - М.: КноРус, 2021. - 396 с.
8. Пучкова Н.В. Анализ методов оценки финансового состояния организации / Н.В. Пучкова // Символ науки. 2019. - № 3-1. С.131-134.
9. Титов В.И. Анализ финансово-хозяйственной деятельности: Учебник для вузов / В.И. Титов. - М.: Дашков и К°, 2020.- 416 с.
10. Шепеленко Г. И. Экономика, организация и планирование производства на организации: учебное пособие / Г. И. Шепеленко. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2020. – 608 С.
11. Шинкарева Л.И. Финансовое состояние и методы его оценки / Л.И. Шинкарева // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. - 2020. - № 4-1. - С.291-296.



ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: ВОИС, ПАРИЖСКАЯ КОНВЕНЦИЯ

Кузнецова Виктория Анатольевна

студент 3 курса

Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), г Оренбург

Аннотация. Статья посвящена анализу проблем защиты интеллектуальной собственности в сети Интернет, связанных с трансграничным характером нарушений, анонимностью нарушителей и сложностями правоприменения. Рассматриваются ключевые международные механизмы, такие как Всемирная организация интеллектуальной собственности (ВОИС) и Парижская конвенция, а также их роль в урегулировании споров. Особое внимание уделено альтернативным методам разрешения конфликтов, включая посредничество, арбитраж и экспертные заключения. В заключение предлагаются рекомендации по совершенствованию международного сотрудничества и правовых инструментов.

Ключевые слова: интеллектуальная собственность, Интернет, ВОИС, Парижская конвенция, трансграничные нарушения, альтернативное разрешение споров, посредничество, арбитраж, блокчейн, гармонизация законодательства.

Вопросы интеллектуальной собственности во все времена являлись важным и сложным аспектом, нуждающимся в правовом регулировании. В Интернете нарушители часто действуют под псевдонимами или вообще не оставляют реальных данных, что затрудняет их идентификацию и привлечение к ответственности. Так же Интернет не ограничен государственными границами, поэтому нарушение может происходить «нигде и везде» одновременно, а нарушитель может находиться в любой стране мира. Контент может быть размещен на иностранных серверах, а нарушитель может использовать различные онлайн-платформы, что усложняет сбор доказательств и определение ответственного лица.

Интернет позволяет легко копировать и распространять контент, что безусловно приводит к массовым нарушениям интеллектуальных прав. При этом нарушитель и правообладатель могут находиться в разных странах [1].

Порой правообладатель может не знать никаких данных о нарушителе. Тогда в целях реализации права лица на судебную защиту правообладатель может запросить информацию у администратора сайта или хостинг-провайдера о регистрационных данных пользователя, разместившего контент (например, через официальные запросы или судебные решения о раскрытии данных). Немаловажно использование технических средств: для определения местонахождения нарушителя используются методы анализа IP-адресов, доменных имен, логинов доступа и других технических данных. Правообладатель может воспользоваться положениями международных договоров, чтобы получить помощь в установлении личности нарушителя и защите своих прав на территории других стран.

Для охраны авторских и смежных прав традиционные коллизионные привязки «закон места нахождения», «закон места причинения» меняются на специальные – например, «место нахождения сервера». Расположение сервера определяется не физическим адресом, где находится оборудование, а тем, кто владеет и управляет этим оборудованием и программным обеспечением, и как именно оно используется для работы в интернете. Важно понимать, что сам физический адрес сервера (например, дата-центр) не определяет его местонахождение в юридическом или функциональном смысле. Местонахождением сервера считается место, где находится оборудование и программное обеспечение, принадлежащее конкретному субъекту (лицу или организации), и используемое этим субъектом для выполнения ключевых действий, обеспечивающих функционирование интернет-сервиса (например, веб-сайта). Таким образом,

решающим фактором является контроль и управление оборудованием и программным обеспечением, а не его географическое положение. Например, компания может владеть сервером, физически расположенным в другом государстве, но местонахождением сервера с точки зрения законодательства и функциональности будет считаться место, где находится управляющая этим сервером компания [2].

Применимое право может так же определять международными договорами, заключенными между сторонами. В некоторых документах не содержится никаких конкретных правил разрешения споров в области охраны интеллектуальной собственности, поэтому в ходе споров применяются общие нормы международного частного права. Например, Минская конвенция [4], Конвенция Монтевидео [9], Протокол Лас-Леньяс и другие.

Другие региональные документы предусматривают специальные нормы разрешения споров в области авторских и смежных прав. Например, в Европейском союзе действует Регламент «Рим I», который закрепляет два принципа: «закон государства, где истребуется охрана» (*lex loci protectionis*) и «закон места причинения вреда» (*lex loci delicti commissi*) [10].

Концепция «страны, в которой испрашивается охрана» проблематична в контексте нарушениям в сети Интернет. В связи с этим Директива Совета 93/83/ЕЕС от 27 сентября 1993 г. «О согласовании ряда правил, касающихся охраны авторского права и смежных прав в сфере спутникового вещания и кабельной ретрансляции» трактует «страну, в которой испрашивается охрана» как страну происхождения мультитерриториального вещания. Права владельцев авторского права определяются исключительно законодательством государства-члена ЕС, из которого сигнал передается на спутник.

Формула прикрепления ***lex loci protectionis*** также отражена в базовом международном соглашении по авторскому праву - Бернской конвенции 1886 г.: "помимо установленных настоящей Конвенцией положений, объем охраны, равно как и средства защиты, предоставляемые автору для охраны его прав, регулируется исключительно законодательством страны, в которой истребуется охрана" [6].

Как мы видим, правовая охрана интеллектуальной собственности в Интернете посредством традиционных судебных механизмов чрезвычайно затруднительна. В связи с этим Всемирная организация интеллектуальной собственности (ВОИС) предлагает альтернативное урегулирование споров. Рассмотрим основные механизмы ВОИС:

Посредничество – «неофициальная консенсуальная процедура, в рамках которой независимый посредник (медиатор) оказывает сторонам помощь в урегулировании спора исходя из их интересов. Посредник не может навязать какое-либо решение. Соглашение об урегулировании имеет силу договора. Посредничество не лишает стороны возможности передать спор в суд или воспользоваться согласованной процедурой арбитража».

Посредник помогает сторонам вести переговоры, но не может принимать обязательные для исполнения решения. Если стороны приходят к согласию, они заключают договорное соглашение, а если нет — могут перейти к арбитражу или суду. Процедура посредничества добровольна и требует соглашения между сторонами. Такое соглашение можно заключить заранее, прописав в договоре возможность урегулирования будущих споров через посредничество. Если специального соглашения нет, одна из сторон может предложить процедуру через Центр ВОИС, направив ходатайство, но для начала процесса требуется согласие второй стороны.

Почти 70% споров, переданных на посредничество в ВОИС при наличии соглашения, успешно урегулируются. Главное преимущество посредничества — стороны сохраняют контроль над процессом и результатом, избегая длительных и дорогих судебных разбирательств. Этот метод особенно полезен в спорах с кросс-культурными элементами или когда стороны хотят сохранить деловые отношения. Посредничество фокусируется на интересах сторон, а его конфиденциальность способствует открытости в переговорах, поскольку никакие предложения или условия не могут быть использованы вне процедуры.

Следующий способ альтернативного урегулирования споров – арбитраж.

Для рассмотрения спора в арбитраже стороны должны заранее согласовать такую возможность, обычно включая арбитражную оговорку в договор. В ней определяются ключевые условия: место арбитража, количество арбитров и применяемые процедурные правила. Выбор места важен, так как от этого зависит правовая поддержка, исполняемость решений и возможность их обжалования.

В отличие от суда, где применяется местное право, стороны арбитража сами выбирают применимое законодательство, что помогает преодолеть территориальные ограничения в спорах об интеллектуальной собственности. Процедура регулируется правилами выбранного арбитражного института, которые охватывают все этапы — от подачи иска до вынесения решения. Эти правила периодически обновляются с учетом изменений в праве и потребностей сторон.

Арбитраж обычно требует письменных заявлений, доказательств и экспертных заключений, иногда с предварительными слушаниями. Решение принимается арбитрами после основного разбирательства. Некоторые институты, включая ВОИС, предлагают ускоренные процедуры с сокращенными сроками и затратами.

Ключевое отличие арбитражного решения от судебного — оно обязательно только для сторон спора (*inter partes*), а не для третьих лиц (*erga omnes*). Поэтому арбитраж не подходит, если нужно установить прецедент для широкого круга лиц.

Для сложных технических или юридических вопросов ВОИС предлагает процедуру вынесения экспертных заключений.

Экспертное заключение — это процедура, при которой независимый специалист (или группа экспертов) оценивает конкретный технический или специальный вопрос по запросу сторон. Такие вопросы часто касаются оценки стоимости объектов интеллектуальной собственности, определения размера роялти, объема лицензионных прав или применения исключений в авторском праве. Заключение эксперта может быть как обязательным, так и рекомендательным — это зависит от договорённости сторон.

Национальные патентные ведомства (например, в Великобритании и Японии) предоставляют услуги необязательных экспертных оценок по вопросам действительности патентов. Такие заключения помогают сторонам в переговорах или при принятии решения о необходимости судебного разбирательства. В некоторых случаях эксперт (часто бывший судья или опытный юрист) может провести предварительный анализ сильных и слабых сторон позиций участников спора.

Процедура экспертного заключения начинается по соглашению сторон — соответствующее положение может быть включено в основной договор или оформлено отдельно после возникновения спора. Экспертная оценка может использоваться как самостоятельный механизм урегулирования, так и в сочетании с посредничеством, арбитражем или судебным процессом [12].

Современное цифровое пространство, несмотря на активное развитие международных механизмов защиты интеллектуальной собственности (ИС) в рамках ВОИС и Парижской конвенции, сталкивается с рядом сложных вызовов. Наиболее значимыми среди них являются трансграничные нарушения прав и отсутствие единообразного регулирования, что требует гармонизации законодательства на международном уровне.

Из-за отсутствия единой юрисдикции правообладатели сталкиваются с трудностями при защите своих прав в разных странах.

Глобальный характер интернета, также усложняет защиту интеллектуальной собственности. Пиратские платформы, незаконное распространение контента и продажа контрафактных товаров в цифровой среде остаются серьезной проблемой, несмотря на усилия правообладателей и международных организаций. По данным ВОИС, объем цифрового пиратства продолжает расти, особенно в развивающихся странах, где правоприменение остается

недостаточно эффективным [11]. Кроме того, технологии шифрования и анонимизации, такие как VPN (Virtual Private Network – технология, позволяющая P-адрес, обойти блокировки) и darknet (часть интернета, которая скрыта от общедоступного пользования), затрудняют идентификацию нарушителей и блокировку незаконного контента [7].

Разрозненность национальных законодательств в сфере ИС создает правовые барьеры для эффективной защиты авторских и патентных прав в интернете. Парижская конвенция и другие международные соглашения закладывают основы охраны промышленной собственности, в том числе изобретения, товарные знаки, промышленные образцы и полезные модели, но не обеспечивают унифицированных механизмов правоприменения в цифровой среде [5]. Эксперты в области цифрового развития, а также ученые указывают на необходимость разработки новых международных стандартов, которые учитывали бы специфику онлайн-нарушений. В частности, предлагается расширить сотрудничество между странами-участницами ВОИС в области автоматизированного обмена данными о нарушениях и упрощения процедур трансграничного правоприменения [3].

Перспективным направлением может стать внедрение технологий распределенных реестров (блокчейн) для регистрации и отслеживания прав на объекты интеллектуальной собственности, что способно снизить уровень контрафакта и упростить процедуры лицензирования в цифровом пространстве [8]. Однако для успешной реализации таких инициатив требуется дальнейшая гармонизация законодательств, сближение нормативно-правовых актов в сфере защиты прав на интеллектуальную собственность в интернете между странами и укрепление международного сотрудничества в рамках существующих соглашений.

Современные тенденции цифровизации и глобализации экономики требуют переосмысления традиционных подходов к защите интеллектуальной собственности в сети Интернет. Анализ действующих механизмов ВОИС и Парижской конвенции показывает, что, несмотря на их значительный вклад в развитие международной системы ИС, существующие правовые инструменты нуждаются в адаптации к новым вызовам цифровой эпохи.

Проведенное в работе исследование позволяет сделать вывод о необходимости комплексного совершенствования правового регулирования в таких направлениях: 1) требуется усиление международного сотрудничества для борьбы с трансграничными нарушениями интеллектуальных прав, включая разработку унифицированных процедур идентификации правонарушителей и блокировки контрафактного контента; 2) особую актуальность приобретает гармонизация законодательств в части защиты авторских и патентных прав в цифровой среде, с учетом принципов, заложенных в действующих международных соглашениях.

Особое значение имеет необходимость сохранения баланса между защитой прав правообладателей и интересами общества, включая обеспечение доступа к знаниям и культурным ценностям. Как отмечают эксперты ВОИС, этот баланс должен быть отражен в новых международных соглашениях, регулирующих цифровую среду.

Таким образом, совершенствование правового регулирования интеллектуальной собственности в сети Интернет требует системного подхода, сочетающего модернизацию международных соглашений, а также внедрение инновационных технологических решений. Реализация предложенных мер будет способствовать созданию эффективной системы защиты ИС, соответствующей вызовам цифровой экономики.

Список литературы:

1. Антипов А. Интеллектуальная собственность и авторское право: проблемы защиты в сети интернет [Текст] / А. Антипов // Первая миля. — 2016. — № 4. — С. 34-37.
2. Иванов А. А. Международно-правовая охрана смежных прав: специальность 12.00.03 «Международное частное право»: Автореферат на соискание кандидата юридических наук / Иванов А. А. — Саратов, 2016. — 28 с.
3. Ивлиев Г. П. Трансформация сферы интеллектуальной собственности в современных условиях [Текст] / Г. П. Ивлиев. — Москва: Городец, 2020. — 335 с.



4. Конвенция о правовой помощи и правовым отношениям по гражданским, семейным и уголовным делам (Заключена в г. Минске 22.01.1993) (ред. от 28.03.1997) (вступила в силу 19.05.1994, для Российской Федерации 10.12.1994).
5. Парижская конвенция по охране промышленной собственности от 20 марта 1883 года. Ратифицирована Указом Президиума Верховного Совета СССР от 19 сентября 1968 года N 3104-VII. // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов.
6. Юридические особенности и принципы трансграничных авторских отношений [Электронный ресурс] // DRC. Digital Rights Center: [сайт].
7. European Union Intellectual Property Office. Online copyright infringement In the European union music, films and tv (2017-2020), trends and drivers. 2021. 98 p.
8. Global Perspectives on Sustainable Library Practices. Intellectual Property Rights (IPR) in the Blockchain Era, 2022. pp.263-296
9. Montevideo Convention on the Rights and Duties of States. Montevideo, 1993.
10. Регламент (ЕС) № 864/2007 о праве, подлежащем применению к внедоговорным обязательствам («Рим II»). Страсбург, 2007. — ст. 26.
11. World Intellectual Property Organization. World Intellectual Property Report 2022. The Direction of Innovation. Geneva, 2022. 98 p.
12. World Intellectual Property Organization. Механизмы альтернативного урегулирования споров в случае корпоративных споров, связанных с авторским правом и контентом в цифровой среде. Доклад о результатах опроса ВОИС — MCST [Текст]. — Публикация ВОИС № 969R. — Швейцария: WIPO, 2022. — 97 с.



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 373.2

ЗНАЧЕНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Бутова Нина Ивановна

Ястремская Татьяна Васильевна

воспитатели

Сусенкова Анна Владимировна

логопед

МБДОУ детский сад № 129, г. Иркутск

Аннотация. В статье рассматривается как влияют сюжетно-ролевые игры на развитие детей дошкольного возраста, даётся понятие игра, правила для организации сюжетно-ролевых игр.

Ключевые слова: сюжетно-ролевая игра, ребёнок, развитие.

Во все времена игра для детей дошкольного возраста была ведущим видом деятельности. Психологи и педагоги (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А. П. Усова, Т.Е. Конникова, Д.В. Менджерицкая, Р.М. Римбург, Р.И. Жуковская, Т.А. Маркова, Н.Я. Михайленко, Р.А. Иванова и другие) называли дошкольный возраст возрастом игры. Практически всё, чем занимаются дети, они называют игрой. Исследователи отмечают ценность игры, указывают на ее значение в формировании социального поведения, самоутверждения человека, на возможность прогнозирования его поведения в ситуации общения.

Игра – самоценная деятельность для дошкольника, обеспечивающая ему ощущение свободы, подвластности вещей, действий, отношений, позволяющая наиболее полно реализовать себя «здесь и теперь», достичь состояния эмоционального комфорта, стать причастным к детскому творчеству, построенному на свободном общении равных. Невозможно представить себе развитие ребенка без игры. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми - их называют творческими или сюжетно-ролевыми. В этих играх дошкольники воспроизводят в ролях все то, что они видят вокруг себя в жизни и деятельности взрослых. В сюжетной игре действия связаны между собой, подчинены сюжету, и в процессе игры, ребёнок увлечен ее содержанием, преодолевает определенные трудности, развивая и упражняя свою волю.

Свободная сюжетная игра – самая привлекательная для детей дошкольного возраста деятельность. Её привлекательность объясняется тем, что в игре ребёнок испытывает внутренне субъективное ощущение свободы, подвластности ему вещей, действий, отношений.

Рольные игры - это традиционное увлечение каждого ребенка. В таких играх малыш формируется как самостоятельная личность. Такие игры помогают ребенку наладить общение со сверстниками, научиться оказывать помощь, проявлять внимание, заботиться об окружающих. Чем старше становится малыш, тем дольше, ему нравится общаться со сверстниками.

Сюжетно-ролевые игры расширяют практический мир дошкольника и обеспечивают ему внутренний эмоциональный комфорт. Это происходит благодаря тому, что в игре ребёнок воссоздаёт интересующие его сферы жизни с помощью условных действий. Сначала это действия с игрушками, замещающими настоящие вещи, а затем - изобразительные, речевые и воображаемые действия.

Игра имеет значение не только для умственного развития ребёнка, но и для развития его личности. Принимая на себя в игре различные роли, воссоздавая поступки людей, ребёнок проникается их чувствами и целями, сопереживает им, начинает ориентироваться между людьми. Большое влияние оказывает игра и на развитие у детей способности взаимодействовать с другими людьми. Воссоздавая в игре взаимодействие взрослых, ребёнок осваивает правила этого взаимодействия. В совместной игре со сверстниками он приобретает опыт



взаимопонимания, учится пояснять свои действия и намерения, согласовывать их с другими людьми.

Через сюжетно-ролевую игру ребенок овладевает духовными ценностями, усваивает предшествующий социальный опыт. В ней ребенок получает навыки коллективного мышления.

Сюжетно-ролевая игра – наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. Эти игры могут стать той формой организации жизнедеятельности дошкольника, в условиях которой педагог, применяя различные методы, формирует личность ребенка, ее духовную и общественную направленность.

Основной особенностью сюжетно-ролевой игры является наличие в ней воображаемой ситуации. Воображаемая ситуация складывается из сюжета и ролей. Сюжет игры – это ряд событий, которые объединены жизненно мотивированными связями. В сюжете раскрывается содержание игры – характер тех действий и отношений, которыми связаны участники событий. Наличие роли в игре означает, что в своем сознании ребенок отождествляет себя с тем или иным человеком и действует в игре от его имени. Ребенок соответствующим образом использует те или иные предметы, вступает в разнообразные отношения с другими играющими. Роль выражается в действиях, речи, мимике, пантомиме.

Сюжетно-ролевые игры это - игры, в которых ребенок, входе игры, примеряет на себя поведение, отношения и действия окружающих взрослых людей. Таких игр невероятно много, потому что сюжеты для них ребенок черпает в окружающей его реальности. Ребенок пытается научиться вступать с окружающими в контакт, разговаривать, внимательно слушать ответы, пользоваться мимикой и жестами для того, чтобы передать свои мысли и чувства, поэтому такие игры очень важны. В игре ребенок таков, каким ему хочется быть, в ней ребенок там, где ему хочется быть, он – участник интересных и привлекательных событий.

Игра дает ребенку: общение со сверстниками; находить решения при конфликтах; сопереживать; выражать эмоции, даже негативные; развивает фантазию; помогает адаптироваться к детскому саду. Игра полезна как детям, так и взрослым. Играя, мы общаемся с детьми на их территории. Вступая в мир детской игры, мы многому можем научиться сами и научить наших детей. Игра учит нас: говорить с ребёнком на его языке; преодолевать чувство превосходства над ребёнком, свою авторитарную позицию; оживлять в себе детские черты: непосредственность, искренность, свежесть эмоций; открывать для себя давно забытый способ обучения через подражание образцам, через эмоциональное чувствование, переживание; любить детей такими, какие они есть.

Играя, мы можем научить детей: смотреть на себя со стороны глазами других людей; предвидеть стратегию ролевого поведения; делать свои действия, свои желания, свои чувства понятными для играющих; стремиться к справедливости, преодолевать стремление не только доминировать, но и соглашаться, подчиняться в игре; доверять друг другу.

Существуют три правила для организации сюжетно-ролевых игр, которые стоит знать:

- Нельзя принуждать ребенка к игре;
- Фантазию ребенка, категорически нельзя удерживать в каких бы то ни было границах;
- Постарайтесь придумать игре интересное развитие.

Однако без помощи взрослых дети еще не всегда могут интересно развернуть игру, использовать разнообразные игровые материалы. Целью педагогического сопровождения сюжетно-ролевой игры должна быть не «коллективная проработка знаний», а формирование умений, обеспечивающих самостоятельную игру, в которой мальчики и девочки реализуют свои полоролевые представления и предпочтения, свободно взаимодействуя со сверстниками. Адекватным педагогическим воздействием здесь будет ненавязчивое сопровождение сюжета развёрнутой детьми ролевой игры. Поскольку малыши недостаточно хорошо умеют играть вместе – дополнять, а не дублировать друг друга- воспитатель может принять на себя одну из ролей.



Обучая детей игре, надо обращать особое внимание приемам обучения, игровым действиям умению подчинять свои действия общему замыслу игры, приучать считаться с товарищами. Чтобы научить детей правильно играть в игры воспитатель должен провести несколько видов: дидактические игры, игры инсценировки, игры драматизации. Игры-занятия - это предварительная работа с детьми перед игрой, она дает образцы для развития самостоятельного сюжета и положительных взаимоотношений.

Большой популярностью у детей пользуются сюжетно-ролевые игры, связанные с профессиями, особенно с теми, представителями которых являются его родители. Все дети очень любят строить домики. Ребенок накрывает тканью или одеялами стол, или стулья и этот домик становится его крепостью, где он чувствует себя полноценным хозяином, который может выбирать гостей.

Многочисленные исследования отечественных педагогов и психологов (Д. Б. Эльконина, Д. В. Менджерицкой, А. В. Черкова, П. Г. Саморуковой, Н. В. Королевой и др.) показали, что основным содержанием творческих сюжетно-ролевых игр детей является общественная жизнь взрослых в ее разнообразных проявлениях. Таким образом, игра есть деятельность, в которой дети сами моделируют общественную жизнь взрослых. Сюжетно-ролевая игра в своей развитой форме, как правило, носит коллективный характер. Это не означает, что дети не могут играть в одиночку.

В детсаду сюжетно-ролевые игры имеют большое значения. Игре принадлежит большая роль в жизни и развитии детей. В процессе игровой деятельности формируется многие положительные качества ребенка, развиваются его познавательные способности, формируется чувства товарищества, дружбы. Эти игры способствуют развитию моральных качеств личности. Однако игра важна не только для подготовки ребенка к будущему, но и для того, чтобы сделать его настоящую жизнь полной и счастливой. Таким образом, творческая игра, как важное средство всестороннего развития детей.

Список литературы:

1. Венгер Л. А. Сюжетно-ролевая игра и психическое развитие ребенка // Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста: Сб. научных трудов. — М., 1978:127с.
2. Воспитание детей в игре / Сост. А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. — М.: Просвещение, 1983.
3. Игра дошкольника / Под ред. С. Л. Новоселовой. — М., 1991.
4. Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности». Первая младшая группа. М., Мозаика-синтез, 2014
5. Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности». Вторая младшая группа. М. Мозаика-синтез 2014
6. Губанова Н.Ф. «Развитие игровой деятельности». Средняя группа. М. Мозаика-синтез 2014
7. Михайленко Н. Я. Теория сюжетно — ролевых игр. — М.: ЮНИТИ. 2010. -365с.



МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 796.03

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА

Зароченцева Юлия Анатольевна

студентка 3 курса

Рублева Виолетта Андреевна

студентка 3 курса

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на качество сна и общее состояние организма. Освещены результаты опроса, проведённого среди студентов СамГТУ, показавшего наличие прямой зависимости между регулярными физическими нагрузками и улучшением характеристик сна. Анализируются физиологические механизмы действия физической активности на сон, включая выработку гормонов, нормализацию обмена веществ и снижение уровня стресса. Рассматриваются различные виды физических упражнений, способствующие нормализации сна. Результаты исследования подтверждают, что физическая активность является одним из ключевых факторов укрепления здоровья и улучшения качества сна у молодёжи.

Ключевые слова: физическая активность, сон, качество сна, опросы, здоровье.

В последние десятилетия наблюдается значительный интерес к вопросам, связанным с физической активностью и ее влиянием на здоровье человека. В частности, качество сна стало одной из ключевых тем, вызывающих внимание как исследователей, так и широкой общественности. С учетом того, что полноценный сон является важным компонентом общего состояния здоровья, его влияние на физическую и психическую активность, а также на качество жизни в целом, становится все более актуальным.

В условиях современного мира, где стресс, малоподвижный образ жизни и различные факторы окружающей среды оказывают негативное влияние на здоровье, понимание взаимосвязи между физической активностью и качеством сна приобретает особую значимость.

Существующие исследования в данной области показывают разнообразные результаты. Некоторые работы подчеркивают положительное влияние физической активности на снятие стресса, улучшение настроения и, как следствие, на качество сна. Например, регулярные физические нагрузки могут способствовать выработке эндорфинов, которые улучшают общее самочувствие и способствуют расслаблению [5].

«Если вы всерьез намерены стать «самой здоровой версией себя», вначале запланируйте время для сна и физических упражнений и лишь затем – для всех остальных дел.» - данная цитата представлена в книге американского психотерапевта Шона Стивенсона «Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию». Автор, данной фразой, говорит нам о том, чтобы достичь здорового тела, нужно соблюдать два простых правила: здоровый сон и спорт

Согласно официальному определению – сон – это особое состояние человека, в котором все его органы и внутренние процессы работают в особом, щадящем режиме. Существуют две фазы сна, которые включают в себя структуру сна человека: медленный сон и быстрый.

Фазы чередуются друг с другом. Сначала идет погружение в медленный сон, это занимает порядка 90 минут, затем наступает фаза быстрого сна. В первый раз она короткая, не больше 5 минут. Этот круг называется циклом сна. Здоровый человек обычно единовременно проходит через пять циклов сна. После здорового сна человек испытывает множество положительных изменений в организме [4].

Во время сна с организмом человека происходит множество важных процессов такие как, восстановление клеток, выработка гормонов, обработка информации, регуляция метаболизма и



укрепление иммунной системы. Проживая определенный период времени во сне, организм восстанавливается, набирается сил и в процессе сна борется с различными заболеваниями или вирусами [1].

С недосыпом в наше время сталкиваются большое количество людей в мире и большинство из них мирятся с его присутствием. Конечно, умереть от недосыпа нельзя, за исключением лишения сна окончательно, но каждый должен понимать последствия. Некачественный сон может вызвать ряд негативных последствий, например, повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и множество других болезней [3].

На протяжении последних десятилетий возрастает интерес к исследованию факторов, влияющих на качество и продолжительность сна. Одним из таких факторов является физическая активность, которая многими учеными рассматривается как потенциальный способ улучшения сна [4].

Физическая активность это любое движение тела, которое требует затрат энергии и вовлекает в работу мышечные группы. Она может включать в себя различные виды деятельности, такие как спорт, упражнения, активные игры, домашние дела и даже прогулки.

Физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья, повышению уровня энергии и укреплению общего самочувствия. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность [2]. Физическая активность также способствует более быстрому засыпанию и увеличивает продолжительность сна. Это обусловлено выработкой гормонов, таких как мелатонин, которые регулируют циклы сна и бодрствования.

Рассмотрим некоторые виды упражнений, которые оказывают положительное влияние на качество сна.

Аэробные упражнения, такие как: бег, плавание, велосипедные прогулки, танцы. Эти активности способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, ускоряя обмен веществ и улучшая общее самочувствие, что в свою очередь может способствовать лучшему сну [2].

Силовые тренировки, включая: поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом (приседания, отжимания). Они также могут положительно влиять на качество сна, так как способствуют выработке эндорфинов, которые могут снижать уровень стресса и тревожности [2].

Йога и медитация не только укрепляют тело, но и помогают расслабиться. Практики, такие как, поза ребенка, поза лежащего героя и глубокое дыхание, помогают снизить уровень стресса и способствуют глубокому расслаблению, что может существенно улучшить качество сна [2].

Для подтверждения теоретических данных был проведён опрос среди 20 студентов СамГТУ в возрасте от 18 до 25 лет. Цель исследования — выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и качеством сна. Результаты опроса показали, что 66 % студентов занимаются физической активностью несколько раз в неделю, а 75 % из них предпочитают аэробные упражнения. Среди респондентов, выполняющих физические упражнения ежедневно, 78 % оценили свой сон как «хороший» или «очень хороший». В то же время у студентов, не занимающихся физической активностью, аналогичный показатель составил лишь 32 %. Также было выявлено, что тренировки, проводимые в утренние часы, чаще способствуют улучшению сна, чем занятия поздним вечером.

Таким образом проведенный опрос подтвердил, что связь между физической активностью и качеством сна действительно существует. Каждая из категорий физической нагрузки показала свои преимущества, а разнообразие подходов к тренировкам может стать ключевым фактором в достижении здорового и полноценного сна. Исследование подчеркивает важность осознания роли физической активности в повседневной жизни как одного из фундаментальных элементов для достижения максимального благополучия.



Физическая активность может значительно повысить качество сна, если учитывать определенные рекомендации относительно времени, интенсивности и типов нагрузок. Правильное распределение физической активности по времени суток и выбор подходящих упражнений могут стать ключевыми факторами для достижения оптимальной продолжительности и качества сна.

Начнем с времени суток. Утренние занятия физической активностью становятся наиболее предпочтительными. Они способны не только активизировать метаболизм и улучшить настроение на весь день, но и способствовать крепкому сну в ночное время. Исследования показывают, что физические упражнения, выполненные в утренние часы, улучшают качество сна, создавая необходимость восстановительного отдыха в ночное время.

Следующий аспект — продолжительность тренировок. Оптимальным режимом считается 30-45 минут физической активности 4-6 раз в неделю. Оба этих параметра помогают поддерживать необходимый уровень энергии в течение дня и способствуют лучшему восприятию ночного отдыха. Увлечения, занятые более длительным временем, не всегда оказывают положительное влияние на засыпание, так как могут вызывать эффект переутомления.

Также важно учитывать тип нагрузки. Аэробные упражнения средней интенсивности, такие как бег, плавание, велоспорт и активные игровые виды спорта, оказывают наилучший эффект на качество сна. Силовые тренировки могут быть полезны, однако чрезмерные нагрузки следует избегать, так как они могут привести к усталости и, как следствие, ухудшить качество сна. Важно помнить, что чем разнообразнее физическая активность, тем больше шансов на достижение оптимального результата.

Постановка времени для тренировок перед сном также имеет огромное значение. Рекомендуется завершать занятия минимум за 3-4 часа до сна, однако лучшим моментом для их завершения считается период в 18-19 часов. Ночные тренировки или занятия за 2 часа до сна могут негативно сказаться на возможностях засыпания, поскольку интенсивные упражнения повышают уровень кортизола и адреналина, что мешает расслаблению.

Список литературы:

1. Влияние сна на здоровье и жизнь человека. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://ncrdo.ru/center/blog/faza-sna-cto-eto-takoe-i-ego-vliyanie/>
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 240 с.
3. Недосыпание: последствия, причины, опасности— [Электронный ресурс]. — URL: <https://buzunov.ru/blog/gigiena-sna/nedosypanie-posledstvija-prichiny-opasnosti/>
4. Сон и его влияние на человека. . — [Электронный ресурс]. — URL: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/son-i-ego-vlijanie-na-cheloveka/>
5. Мартин-Родригес А., Гостиан-Ропотин Л.А. Спортивный склад ума: взаимосвязь физической активности и психологического здоровья. — Спорт, 2024. — URL: <https://www.mdpi.com/2075-4663/12/1/37>



УДК 615.825.4

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИИ**Самойлова Алёна Ивановна**

студентка педиатрического факультета

Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается важность и применение методов лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе реабилитации пациентов с различными заболеваниями и травмами. Основная мысль заключается в том, что ЛФК является неотъемлемой частью комплексной реабилитации, способствующей восстановлению физических функций, улучшению качества жизни и психоэмоционального состояния пациентов.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, спорт, заболевания.

Объектом воздействия ЛФК является больной со всеми его физическими, функциональными и психологическими особенностями. ЛФК является лечебно-профилактическим и лечебно-воспитательным средством, формируя у больного сознательное отношение к упражнениям и потребность в них. В основе ЛФК лежит использование биологических функций организма – движений. Движения стимулируют активность всех систем и способствуют повышению общей работоспособности. Таким образом, ЛФК – метод естественно-биологического содержания. ЛФК является методом неспецифической терапии. Упражнения являются неспецифическим раздражителем с участием нервной системы (НС). Упражнения также способны избирательно влиять на различные функции организма, что важно при патологии. ЛФК как метод патогенетической терапии способно влиять на реактивность организма и патогенез, изменяя положительно общую и местную реакцию организма. Регулярная и дозированная ЛФК способствует стимуляции функциональной адаптации больного к нагрузкам. Таким образом, ЛФК – метод активной функциональной терапии. ЛФК является также методом профилактики и методом восстановительной терапии.[6 с.4]

Заниматься зарядкой по утрам нужно не только, тем, кому она необходима в качестве лечебной физической культуры, но и всем остальным, чтобы стать здоровее и бодрее. Ученые считают, что те люди, кто делает зарядку по утрам, запускают свой организм и чувствуют себя энергичнее в течение всего дня. Это является легкой нагрузкой, которая не имеет особых противопоказаний. Зарядка укрепляет мышцы, увеличивает выносливость, активизирует обмен веществ, улучшает кровообращение, способствует выработке эндорфина, **помогают улучшить когнитивные функции и концентрацию, помогает развить дисциплину, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.**

Так же обязательна, должна быть разминка, а сама зарядка должна составлять не более 15-20 минут

Если зарядка используется как метод реабилитации, то нужно консультироваться с лечащим врачом.

Лечебная гимнастика.

Её методика базируется на контроле дыхания, сердцебиения и состояния человека. Соблюдение этих правил помогает добиться наибольшей пользы и хорошего влияния на организм. Это действие может быть направлено на общее укрепление организма или же на решение определенных проблем. Для реализаций лечебной гимнастики может быть много вариантов: индивидуальные занятия или групповые занятия с специалистом. Они даже могут быть самостоятельными, главное чтобы они были разработаны врачом. Лечебная гимнастика должна состоять из трёх частей: разминка, основная часть и заминка.

Разминка необходима для того чтобы разогреть мышцы, подготовить тело к физической нагрузке и немного поднять пульс. Она может состоять из базовых упражнений таких как:



Основная часть занимает больше всего времени и должна содержать упражнения направление на оздоровление и реабилитацию организма, опять же комплекс должен быть разработан специалистом.

Заминка – это заключительные упражнения, с помощью которых нормализуется дыхание и сердцебиение.

Дозированная ходьба

Дозированная ходьба является одной из разновидностей ЛФК, а так же самым естественным способом для организма человека. Она может быть очень актуальна при реабилитациях после травм опорно-двигательного аппарата. Ходьба это способ легкой активности при которой увеличивается обмен веществ, повышается выносливость и резерв дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Как и перед другими методами ЛФК следует проконсультироваться с специалистом и разработать индивидуальную программу. Индивидуальный темп тренировочной ходьбы определяется по результатам вело эргометрической пробы с помощью формулы Д.М. Аронова: $X = 0,042 \times M + 0,15 \times Ч + 65,5$, где X – искомый темп ходьбы (шаг/мин), M – пороговая мощность нагрузки при велоэргометрии – ВЭМ (кгм/мин), $Ч$ – ЧСС на высоте пороговой нагрузки при ВЭМ. [4]

Темп ходьбы может быть: медленный – 60–70 шаг/мин (скорость 3,0–3,5 км/ч); средний – 70–80 шаг/мин (скорость 3,5–4,0 км/ч); быстрый – 80–90 шаг/мин (скорость 4,0–4,5 км/ч); очень быстрый – 100–110 шаг/мин (скорость 5–6 км/ч). Показано, что наилучший тренирующий эффект развивается при динамических нагрузках средней интенсивности. Нагрузке средней интенсивности соответствует ходьба со скоростью от 4 до 5 км/ч. [2 с.12]

Постепенно темп ходьбы может увеличиваться, так же как и пройденное расстояние, всё зависит от личных ощущений и медицинских показаний.

Терренкур

Терренкур – разновидность дозированной ходьбы с постепенными подъемами и спусками на специальных маршрутах (франц. terrain – местность, нем. kur – лечение). В зависимости от крутизны (угла) подъема и протяженности маршрута М.Й. Эртель разделял все дорожки на четыре категории: ровные дороги, удобные для пешей ходьбы; дорожки с незначительным уклоном; более длинные дорожки с более значительным уклоном; крутые горные тропинки с трудным подъемом (большим уклоном). Главное правило лечения при помощи терренкура, как ранее, так и в наши дни, – от более простого и легкого переходить к более сложному и трудному, удлинять маршрут и усложнять. [2 с.5]

Лечебное плавание

Лечебное плавание может использоваться при реабилитации, во время него снимается нагрузка с позвоночника, опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение и координации движений, увеличения силы и тонуса мышц. Так же плавание расходует больше энергии, чем ходьба. Дозировка и интенсивность занятий должна корректироваться специалистом.

Кинезотерапия

Кинезотерапия является одним из базовых методов комплексного лечения и физической реабилитации пациентов с острыми и хроническими неврологическими заболеваниями, способствующих решению двигательных проблем и улучшению психологических, биохимических и физиологических процессов. Для того, чтобы эффект физических упражнений дополнить еще и воздействием температурного и химического факторов, используется гидрокинезотерапия, которая способствует снижению силы тяжести тела. [7] Упражнения проводятся в бассейне в спасательном жилете или поролоновом поясе, чтобы человек мог держаться на поверхности без труда, так же применяются поролоновые гантели, утяжелители на ноги, специальные тренажеры.



Механотерапия

форма ЛФК в виде дозированных ритмически повторяемых физических упражнений на специальных аппаратах или приборах. Ее можно рассматривать как специальную тренировку при заболеваниях суставов. [4 с.115]

Ближний туризм

Метод ЛФК, который многие люди выбирают из-за привлекающей, постоянно меняющейся картинки. Чаще в пешеходный, реже — с использованием транспортных средств (лодок, велосипедов). Массивное сенсорное воздействие природных факторов, их активное восприятие пациентом в сочетании с дозированной физической нагрузкой обеспечивают нормализацию деятельности нервной системы.[4 с.110] Также он не требует особых вложений. Специалисты рекомендуют купить только палки для трекинга, для облегчения ходьбы в гору.

Движение это действенный и доступный метод реабилитации. Так же он в отличие от медикаментов способствует выработке эндорфина. И помогает чувствовать себя счастливее и здоровее.

В статье рассмотрено достаточно видов ЛФК, чтобы каждый мог выбрать что-то для себя и лечиться с удовольствием.

Список литературы:

1. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии : учебно-методическое пособие для вузов / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург Лань, 2024. — 124 с.
2. Ерёмушкин М.А., Князева Т.А., Стяжкина Е.М., Бадалов Н.Г., Отто М.П., Персиянова-Дуброва А.Л., Родина М.А. Применение дозированной ходьбы на санаторно-курортном этапе медицинской реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями: учебно-методическое пособие. – М.: ФГБУ «НМИЦ РК» МЗ РФ; ММА «МедиаМедика», 2018. – 3
3. Ибатов А.Д., Пушкина С.В. Основы реабилитологии: Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 160 с.
4. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с.
5. Королёв А.А., Соболевская Ю.А., Рудакова С.М., Кукелев Ю.В., Камаева А.В., Шипулина Г.В., Мартынюк М.Д. Медицинская реабилитация: учебное пособие / под ред. С.С. Алексанина; Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – СПб.: Политехника-сервис., 2014 – 184 с.
6. Черных А.В. Лечебная физическая культура :Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1) / А.В. Черных. – Воронеж, ВГИФК. – 2019. – 112 с.
7. Шакирова О. В., Стеблій Т. В., Красников Ю. А., Сафонова Г. В., Горбунова О. В., Использование гидрокинезотерапии в позднем восстановительном периоде после инсульта 2022- 5 с.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА

Зароченцева Юлия Анатольевна

студент

Рублева Виолетта Андреевна

студент

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной научной статье исследуется влияние физической активности на различные фазы сна с акцентом на результаты опросов, проведенных среди различных групп населения

Ключевые слова: физическая активность, сон, качество сна, опросы, здоровье.

Сон является неотъемлемой частью жизни каждого человека и играет ключевую роль в обеспечении физического и психического здоровья. Согласно официальному определению – сон – это особое состояние человека, в котором все его органы и внутренние процессы работают в особом, щадящем режиме. [1]. Существуют две фазы сна, которые включают в себя структура сна человека: медленный сон и быстрый.

Фазы чередуются друг с другом. Сначала идет погружение в медленный сон, это занимает порядка 90 минут, затем наступает фаза быстрого сна. В первый раз она короткая, не больше 5 минут. Этот круг называется циклом сна. Здоровый человек обычно одновременно проходит через пять циклов сна. После здорового сна человек испытывает множество положительных изменений в организме. [2].

Во время сна с организмом человека происходит множество важных процессов такие как, восстановление клеток, выработка гормонов, обработка информации, регуляция метаболизма и укрепление иммунной системы. Проживая определенный период времени во сне, организм восстанавливается, набирается сил и в процессе сна борется с различными заболеваниями или вирусами. [1].

С недосыпом в наше время сталкиваются большое количество людей в мире и большинство из них мирятся с его присутствием. Конечно, умереть от недосыпа нельзя, за исключением лишения сна окончательно, но каждый должен понимать последствия. Некачественный сон может вызвать ряд негативных последствий, например, повышение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и множество других болезней. [4].

На протяжении последних десятилетий возрастает интерес к исследованию факторов, влияющих на качество и продолжительность сна. Одним из таких факторов является физическая активность, которая многими учеными рассматривается как потенциальный способ улучшения сна.

Физическая активность это любое движение тела, которое требует затрат энергии и вовлекает в работу мышечные группы. Она может включать в себя различные виды деятельности, такие как спорт, упражнения, активные игры, домашние дела и даже прогулки.

Физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья, повышению уровня энергии и укреплению общего самочувствия. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. [3].

Физическая активность также способствует более быстрому засыпанию и увеличивает продолжительность сна. Это обусловлено выработкой гормонов, таких как мелатонин, которые регулируют циклы сна и бодрствования.



Рассмотрим некоторые виды упражнений, которые оказывают положительное влияние на качество сна:

1. Аэробные упражнения, такие как: бег, плавание, велосипедные прогулки, танцы
Эти активности способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, ускоряя обмен веществ и улучшая общее самочувствие, что в свою очередь может способствовать лучшему сну. [3].
2. Силовые тренировки, включая: поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом (приседания, отжимания)
Они также могут положительно влиять на качество сна. Они способствуют выработке эндорфинов, которые могут снижать уровень стресса и тревожности. [3].
3. Йога и медитация не только укрепляют тело, но и помогают расслабиться. Практики, такие как, поза ребенка, поза лежащего героя и глубокое дыхание, помогают снизить уровень стресса и способствуют глубокому расслаблению, что может существенно улучшить качество сна. [3].

Чтобы подтвердить нашу точку зрения, мы решили провести исследование. Для исследования вопроса мы провели опрос среди группы людей разных возрастов, от 14 лет до 65. Мы хотели выяснить, как физическая активность влияет на качество сна и общее самочувствие. В опросе участвовали 50 респондентов.

В ходе проведенного опроса среди 50 респондентов разного возраста были выявлены интересные тенденции относительно связи физической активности и качества сна.

Выяснилось, что 66% участников занимаются физической активностью хотя бы несколько раз в неделю, при этом большинство из них (75%) предпочитают аэробные упражнения. Респонденты в возрасте от 14 до 25 лет чаще выбирали командные виды спорта, в то время как более старшие группы склонялись к индивидуальным занятиям, таким как йога и плавание.

Согласно результатам, 54% опрошенных оценили качество своего сна как "хорошее" или "очень хорошее". Примечательно, что среди людей, занимающихся физической активностью каждый день, эта цифра составляет 78%, в то время как среди тех, кто занимается редко или никогда, лишь 32% отвечали аналогичным образом.

Время суток, в которое проводятся тренировки, также имеет значение. 42% респондентов, тренирующихся вечером, указали на улучшение качества сна, тогда как 34% людей, занимающихся утром, также отметили положительный эффект.

Таким образом проведенный опрос подтвердил, что связь между физической активностью и качеством сна действительно существует. Каждая из категорий физической нагрузки показала свои преимущества, а разнообразие подходов к тренировкам может стать ключевым фактором в достижении здорового и полноценного сна. Исследование подчеркивает важность осознания роли физической активности в повседневной жизни как одного из фундаментальных элементов для достижения максимального благополучия.

Рекомендации:

1. Упражнения на свежем воздухе. Исследования показывают, что такие упражнения могут помочь сбалансировать уровень серотонина, что положительно сказывается на качестве сна.
2. Растяжка и медитация. Эти практики способствуют выработке мелатонина — гормона, отвечающего за регуляцию сна. Уделите 15-30 минут растяжке или медитации, чтобы подготовить свой организм к отдыху.
3. Регулярность занятий. Важно устанавливать привычку заниматься спортом в одно и то же время каждый день. Это помогает организму наладить циркадные ритмы и установить режим сна.
4. Внимание к интенсивности. Умеренные физические нагрузки, такие как занятия аэробикой, танцами или ходьбой на быстрое расстояние, рекомендованы для улучшения сна.



Слушайте свое тело. Каждый человек индивидуален, поэтому важно отслеживать, как тренировки влияют на ваш сон. Если вы замечаете, что определенные виды нагрузки повышают уровень энергии перед сном, возможно, стоит пересмотреть время и интенсивность занятий.

Список литературы:

1. Влияние сна на здоровье и жизнь человека. <https://ncrdo.ru/center/blog/faza-sna-chto-eto-takoe-i-ego-vliyanie/>
2. Сон и его влияние на человека. <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/son-i-ego-vliyanie-na-cheloveka/>
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Недосыпание: последствия, причины, опасности. <https://buzunov.ru/blog/gigiena-sna/nedosypanie-posledstvija-prichiny-opasnosti/>

Формат 60х90/16. Гарнитура Times New Roman
Бумага офсетная.

Адрес страницы в сети Интернет: www.naupri.ru
Дата выхода в свет: 20.10.2025. 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 >