

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

07
2023
#14(38)

Научные Высказывания

ИЗОБРЕТЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА: ЛАЗЕР

Научные высказывания

Сетевой научный журнал открытого доступа
2023 • № 14(38)

Издается с сентября 2021 г.

Выходит два раза в месяц.

ISSN:2782-3121

Научные статьи, поступающие в редакцию, перед опубликованием рецензируются редакционным советом. Материалы публикуются в авторской редакции.

Авторы несут ответственность за содержание статей, за достоверность приведенных в статье фактов, цитат, статистических и иных данных, имен, названий и прочих сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© Авторы статей, 2023

© Редакция журнала «Научные высказывания», 2023

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор: Румянцева Екатерина Александровна, к.п.н., ведущий специалист Общероссийской общественной организации «Национальная система развития научной, творческой и инновационной деятельности молодежи России «Интеграция».

Абрамова Наталья Евгеньевна, кандидат юридических наук, доцент кафедры налогового права Финансового университета при Правительстве РФ

Абрашкин Михаил Сергеевич, кандидат экономических наук, доцент кафедры Управления ГБОУ ВО МО «Технологический университет»

Айгумова Загат Идрисовна, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии образования факультета педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета

Антипов Алексей Олегович, кандидат технических наук, доцент, заместитель декана по учебно-методической и научной работе Технологического факультета Государственного социально-гуманитарного университета

Безбородов Николай Максимович, кандидат исторических наук, Генерал-майор авиации, депутат Государственной Думы Первого (1993–1995 г.г.), Второго (1996–1999 г.г.), Третьего (2000–2003 г.г.) и Четвертого (2004–2007 г.) созывов

Блюмин Аркадий Михайлович, доктор технических наук, профессор кафедры прикладной информатики Российского государственного аграрного университета — МСХА им. К.А.Тимирязева

Борисова Мария Михайловна, научный сотрудник лаборатории нейротехнологий Научного Центра Биомедицинских Технологий Федерального медико-биологического агентства России (ФМБА России)

Васюков Петр Павлович, кандидат исторических наук, доцент кафедры международной коммерции Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации

Вогулкин Сергей Евгеньевич, доктор медицинских наук, профессор, Почетный работник высшей школы Российской Федерации, профессор Уральского гуманитарного института, настоятель Храма во имя Архистратига Михаила, протоиерей

Ерофеева Мария Александровна, доктор педагогических наук, доцент, профессор Московского университета МВД России имени В.Я.Кикотя, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, член-корреспондент Российской академии естествознания

Иванихин Павел Маркович, кандидат военных наук, доцент Общевойсковой академии Вооруженных Сил Российской Федерации, представитель Российского военно-исторического общества

Изергин Николай Данатович, доктор технических наук, профессор, преподаватель кафедры «Тактика специальной подготовки» Рязанского гвардейского высшего воздушно-десантного командного училища имени генерала армии В.Ф.Маргелова Министерства обороны Российской Федерации

Крупский Александр Юльевич, кандидат технических наук, Член-корреспондент Академии военных наук, профессор, ведущий научный сотрудник Института управления, информации и моделирования

Академии военных наук, научный редактор журнала Министерства обороны Российской Федерации «Военная мысль»

Лисуленко Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии Военного университета Министерства обороны Российской Федерации

Лобзов Константин Михайлович, доктор военных наук, доцент, профессор Московского пограничного института ФСБ России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, член-корр. Академии военных наук

Ляпин Александр Сергеевич, кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психологии образования Государственного социально-гуманитарного университета

Малыгин Василий Михайлович, кандидат биологических наук, доцент кафедры зоологии позвоночных биологического факультета Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова

Николайкин Николай Иванович, доктор технических наук, профессор Московского государственного технического университета гражданской авиации, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, академик МАНЭБ

Николайкина Наталья Евгеньевна, доктор технических наук, профессор, зав. кафедрой «ХимБиоТех» Московского политехнического университета, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, академик МАНЭБ

Огурцов Сергей Викторович, кандидат биологических наук, доцент кафедры зоологии позвоночных биологического факультета Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова

Орлова Александра Андреевна, кандидат юридических наук, доцент кафедры теории государства и права, международного и европейского права Академии права и управления ФСИН Минюста России, подполковник внутренней службы

Побережная Ирина Адольфовна, кандидат юридических наук, доцент кафедры государственно-правовых дисциплин Университета Прокуратуры Российской Федерации

Полищук Николай Иванович, доктор юридических наук, профессор, Начальник кафедры теории государства и права, международного и европейского права Академии права и управления ФСИН Минюста России

Седишев Игорь Павлович, кандидат химических наук, доцент кафедры органической химии Российского химико-технологического университета им. Д.И.Менделеева

Сергеев Владимир Иванович, доктор юридических наук, профессор Московского гуманитарно-экономического института, член Центральной коллегии адвокатов г. Москвы, Академик Российской Академии Адвокатуры, Почетный адвокат РФ, член Союза журналистов России

Сергеева Евгения Аркадьевна, редактор издательской группы «Юрист»

Смоляков Андрей Анатольевич, кандидат юридических наук, доцент кафедры государственного права Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения

Степанова Галина Павловна, кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией функциональной диагностики Государственного научного центра «Институт медико-биологических проблем РАН»

Сыркин Леонид Давидович, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования Государственного социально-гуманитарного университета

Хутин Анатолий Федорович, доктор исторических наук, профессор кафедры «Теория, история государства и права Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г.Разумовского, академик, член Президиума Академии Союза и Искусств Исполкома Союзного государства Белоруссия и Россия, Государственный советник Первого класса

Цмай Василий Васильевич, доктор юридических наук, профессор, зав. кафедрой международного права Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения, Заслуженный юрист России

Чирков Дмитрий Константинович, кандидат юридических наук, доцент, профессор Высшей школы бизнеса, менеджмента и права Российского государственного университета туризма и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАГЛАВНАЯ СТАТЬЯ НОМЕРА

Изобретение лазера —
одно из важнейших событий XX века7

ГОСУДАРСТВЕННОЕ И АДМИНИСТРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Суягин Данила Сергеевич
Правовые проблемы
квалификации хулиганства 10

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Устинов Андрей Федорович
Проблемы автоматизации
цикла работ сервисных компаний
(на примере работы автосервиса) 12

МЕДИЦИНА

Красюк Елена Юрьевна
Овчинников Виктор Иванович
Стрельникова Надежда Валерьевна
Ингибиторы ангиогенеза. Сравнение
ранибизумаба и бролуцизумаба
на нагрузочной стадии лечения
неоваскулярной ВМД 18

Лапшова Ирина Юрьевна
Храп и его последствия 27

Маркова Дарья Александровна
Влияние ВИЧ-статуса и других инфекций
на роды и состояние плода31

ПСИХОЛОГИЯ

Куклева Елизавета Федоровна
Влияние когнитивных процессов
на проявление агрессивности
в подростковом возрасте 34

СОЦИОЛОГИЯ

Жирыкова Нина Валерьевна
Н. В. Свиридова
Детские общественные организации
как площадка подготовки кадров
для сферы молодежной политики 38

Ильина Елизавета Николаевна
Климец Евгения Олеговна
Мотивация участия студентов
Нижегородского
в карьерных мероприятиях 42

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Никитенко Денис Александрович
Роль правильного питания
в жизни студента 46

Никитенко Денис Александрович
Физкультура в повседневной
жизни студента 49

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Цирулев Александр Федорович
Синтез психологизма и автобиографизма
в русской прозе (XII-XV вв.) 52

ЗАГЛАВНАЯ СТАТЬЯ НОМЕРА

Изобретение лазера — одно из важнейших событий XX века

В начале прошлого столетия появился и стал активно развиваться совершенно новый раздел современной физики — квантовая электроника. Открытие и исследование основополагающих принципов квантовой электроники по праву считается наиболее выдающимся достижением науки XX столетия. А создание лазера — это высшая точка научных открытий в данном направлении. Само появление оптического квантового генератора и его внедрение в повседневную жизнедеятельность — это труд целой группы людей, величайших ученых и исследователей современности.

Что это такое

Лазер представляет собой особое устройство, внутри которого происходит преобразование различных видов энергии накачки в узконаправленный поток светового излучения. Фактически, специалистами было создано идеальное квантовое устройство, способное излучать фотоны из возбужденного атома (или другой квантовой системы).

Совсем недавно эффектные лучи лазера можно было наблюдать разве что в фантастических фильмах, наподобие Звездных войн. Но в современной науке это устройство уже давно перестало быть фантастикой, используется на практике во многих передовых отраслях. Более того, разные по своему функционалу устройства, способные излучать тонкий и мощный направленный световой пучок, встречаются в повседневной жизнедеятельности все чаще.

С чего все началось: обыкновенная неоновая лампа

Некоторые специалисты уверены, что именно изобретение в 1902 году неоновой лампы французским химиком Жоржем Клодом неоновой лампы стало первым толчком к появлению лазера. Ведь достаточно было прикрепить к этой лампе (кстати, впервые показанной публике только через 8 лет, в 1910г.) пару боковых зеркал, и при достаточном упорстве и определенном везении можно было создать настоящий лазер. Пусть, даже самый примитивный.

Ну а в теории доказать существование такого уникального физического явления, как лазерный луч из фотонов сумел знаменитый Альберт Эйнштейн. Гениальный ученый подробно разъяснил принципы существования квантового излучения, используя в качестве исходных данных общие принципы термодинамики и квантовой механики. Развить теорию «вынуждающего излучения» сумел Поль Дирак, обобщивший и обосновавший все, ранее сделанные выводы.

А что на практике

Работа, проделанная теоретиками, не осталась вне зоны внимания ученых-практиков. Важные опыты с нейлоновыми трубками были проведены немецкими учеными Р. Ладенбургом и Г. Копферманом, которые в ходе проводимых экспериментов стали очевидцами инверсии населенностей. Правда такое излучение было очень слабым, фактически малоразличимым и специалисты посчитали его незначительным побочным эффектом. Тем не менее, до открытия лазера и многих его уникальных свойств и особенностей оставалось всего пару шагов!

Отрадно, что данной проблемой активно и достаточно успешно занимались и советские ученые. Наибольших успехов при проведении многочисленных экспериментов добились Н. Басов и А. Прохоров. Ими был сконструирован специальный ускоритель частиц, получивший название синхотрон. Мало кто знает, что аналогичное устройство, только значительно большего размера, не что иное, как адронный коллайдер!

Продолжение исследований и череда уникальных открытий

Сначала был открыт так называемый «мазер», специалисты называют его старшим братом будущего лазера. Мазер появился на 6 лет раньше, также является классическим квантовым усилителем, но отличается длиной генерируемых волн. Мощность у мазера минимальная, на практике такое устройство практически бесполезно, так как с его помощью нельзя не только разрезать предмет, но даже и осветить поверхность или часть пространства.

Впервые предугадал появление квантового усилителя в том виде, который мы знаем сейчас сумел французский физик А. Кастлер. Ученый предположил и сумел развить свою теорию о способности электронов менять свою энергетическую форму под воздействием других электромагнитных волн.

Идею француза подхватили наши соотечественники, Басов и Прохоров. А всего через несколько недель с подробным докладом по теме выступил уже американский ученый Чарльз Таунс. Теория активно подкреплялась практикой, что привело к целой череде открытий, которые чуть ли не синхронно делали советские и западные исследователи. Именно Таунс сумел в 1954 году не только создать первый в мире лазер, но и продемонстрировать его работу на практике.

Достижения ученых были оценены по достоинству, но не сразу. Прошло еще долгих 10 лет, пока труды параллельно работающих и, конечно же, конкурирующих профессионалов от квантовой физики, не были отмечены на самом высоком мировом уровне. В 1964 году все трое стали лауреатами Нобелевской премии по физике.

Существующая квалификация

После изобретения первого лазера сотни лучших ученых, инженеров и специалистов в передовых странах мира активно проводили различные исследования. Да и сейчас можно наблюдать, как практически ежегодно происходят новые открытия других видов лазеров. Еще вчера это была фантастика, то сегодня на проклейке уже активно применяются все новые виды лазеров. Сейчас повышенный интерес проявляют к следующим видам квантовых усилителей:

- Твердотельные;
- Газовые;
- Газодинамические;
- Химические
- Эксимерные
- Жидкостные;
- Полупроводниковые и пр.

Применяются лазеры во многих, самых передовых и инновационных отраслях экономики: медицине, связи, промышленном производстве, в ходе проведения различных научных исследованиях.

Очевидно, что изобретение лазера стало одним из величайших открытий Новой истории человечества. И что-то подсказывает, что самые невероятные и фантастические открытия произойдут совсем скоро!

*Главный редактор
Екатерина Румянцева*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ И АДМИНИСТРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Правовые проблемы квалификации хулиганства

Legal problems of qualification of hooliganism

Суягин Данила Сергеевич

Студент

Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва, г. Саранск

E-mail: suyagind@inbox.ru

Аннотация: уголовный кодекс Российской Федерации устанавливает уголовную ответственность за хулиганство, при этом существует много споров о том, что представляет собой это преступление. В настоящей статье исследуются различные аргументы, связанные с этим спорным вопросом, и дается представление о том, как должно квалифицироваться хулиганство в современной России.

Annotation: the Criminal Code of the Russian Federation establishes criminal liability for hooliganism, while there are many disputes about what constitutes this crime. This article examines various arguments related to this controversial issue, and gives an idea of how hooliganism should be qualified in modern Russia.

Ключевые слова: хулиганство, уголовная ответственность, преступление.

Keywords: hooliganism, criminal liability, crime.

Хулиганство — это акт нарушения общественного порядка, который может варьироваться от административного проступка до наказуемого преступления. Законодатель создал оценочную категорию под названием «грубое», чтобы провести различие между этими двумя типами поведения. Однако следует отметить, что то, что квалифицируется как грубое или хулиганское поведение, может варьироваться в зависимости от контекста или конкретной ситуации; например, выкрикивание ненормативной лексики в людном месте, скорее всего, не будет расценено как грубое нарушение обществен-

ного порядка, в то время как физическое нападение на гражданина по малозначительному поводу — может повлечь квалификацию по статье 213 УК РФ.

Важно отметить, что хулиганство нельзя отличить от целого ряда других преступлений, например, экстремизма. Это связано с тем, что при оценке хулиганства используются оценочные понятия, и эти же понятия могут быть применены ко многим различным видам преступлений. Поэтому властям и правоохранительным органам трудно провести разграничение между данными видами преступной деятельности при попытке выявить

правонарушителей или привлечь их к ответственности соответствующим образом.

Несмотря на внушительный объем научных публикаций в юридической литературе, постатейные комментарии к кодексу, разъяснения высшей судебной инстанции России и устоявшуюся судебную практику по квалификации хулиганства, сотрудники правоохранительных органов по-прежнему допускают ошибки при квалификации преступления по статье 213 Уголовного кодекса. Во многом это связано с трудностью правильной оценки субъективных признаков, таких как мотив и цель совершения преступления. Судебная и следственная практика также указывают на данные сложности квалификации.

Как правило, хулиганство совершается нетрезвыми гражданами, что затрудняет определение мотива их действий. В большинстве случаев хулиганами движет стремление отдельного человека или группы к власти над другим человеком или группой, чтобы завоевать уважение и контроль. В других случаях люди могут вести себя неадекватно из-за давления сверстников или просто потому, что им скучно и нечем заняться.

До недавнего времени хулиганство определялось как акт насилия, связанный с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия. Однако с изменениями в обществе и культуре критерии определения того, что является хулиганством, были расширены и включают другие формы агрессии, такие как словесные угрозы или применение насилия. Несмотря на это расширение, в судебной практике по-прежнему неясно, как именно определить, можно ли квалифицировать определенное поведение как хулиганство. Поэтому необходимо создать дополнительные критерии, которые помогли бы выявить поведение, которое можно было бы считать признаками хулиганства, чтобы суды могли принимать более обоснованные решения при рассмотрении таких дел.

Литература

1. Аванесян М. А. Хулиганство: сущность состава и проблематика применения / М. А. Аванесян // Научные известия. — 2022. — № 27. — С. 218–221.
2. Бондарь К. А. Уголовно-правовая характеристика хулиганства / К. А. Бондарь // Отечественная юриспруденция. — 2022. — № 1(49). — С. 73–75.
3. Куричков Д. О. К вопросу о признаках хулиганства / Д. О. Куричков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : Материалы XXV международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Красноярск, 07–08 апреля 2022 года. Том Часть 2. — Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. — С. 158–160.

Постановление Пленума не обновлялось в течение довольно долгого времени. Соответственно современная редакция статьи 213 УК РФ — фактически не отражается в положениях высшей судебной инстанции, в частности нет указания, что следует понимать под угрозой насилия.

Для решения проблемы хулиганства необходимо дополнить действующее законодательство объективным признаком, таким как «общественное место». Это помогло бы установить четкое определение объективной стороны при совершении данного преступления, поскольку большинство хулиганов, как правило, совершают свои правонарушения в общественных местах. Кроме того, это также могло бы помочь властям более эффективно выявлять и преследовать в судебном порядке лиц, совершивших такие преступления.

На законодательном уровне предлагается уточнить содержание понятия «общественное место», добавив примечание к статье 213 Уголовного кодекса РФ. В этом примечании следует уточнить, что под общественными местами понимаются те, где люди собираются и остаются в большом количестве, такие как торговые центры, парки, площади или другие открытые пространства. Такое разъяснение помогло бы правоохранительным органам лучше понять, что представляет собой общественное место для целей уголовного преследования, и обеспечило бы большую правовую определенность для граждан при осуществлении деятельности в этих местах. Кроме того, эта мера могла бы служить эффективным средством сдерживания потенциальных преступлений, совершаемых в общественных помещениях, благодаря ее четкому определению и пониманию всеми вовлеченными сторонами, снизив проблемы квалификации хулиганства связанные с оценочными понятиями.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Проблемы автоматизации цикла работ сервисных компаний (на примере работы автосервиса)

Устинов Андрей Федорович

ФГБОУ ВО «МГТУ «СТАНКИН»
Институт информационных технологий,
Кафедра информационных систем,
Москва, Россия,
Студент
E-mail: andrey.ustinov10061@gmail.com

***Аннотация:** представленное исследование посвящено актуальным вопросам использования информационных технологий для решения проблем автоматизации цикла работ сервисных компаний, частности, записей проведения сервисных работ (на примере работы автосервиса).*

***Ключевые слова:** информационные технологии, информационные системы, база данных, проектирование.*

Тема сбора, обработки и хранения данных остается весьма актуальной, поскольку до сих пор во многих компаниях распространено хранение информации на бумаге или на неавтоматизированных средствах, что препятствует ее эффективному использованию. В свою очередь, использование клиент-серверных технологий позволяет сохранить средства и время для получения необходимых данных, а также повышают удобство доступа к ним. В наше время ввиду информационной перегруженности человек уже не успевает быстро и при этом объемно обрабатывать информацию. Поэтому роль таких систем, которые обеспечивают практически моментальную обработку, выдачу и безопасное хранение данных, возрастает.

В данной статье будут рассмотрены основные аспекты проектирования структуры базы данных (БД), в частности, анализ предметной области, концептуальное, логическое и физическое проектирования.

На протяжении долгого времени автомобильная индустрия развивается и расширяется, а соответственно, растет количество автотранспорта на дорогах. Как и любое техническое средство, автомобиль нуждается в обслуживании и ремонте, а порой и в улучшении технических характеристик.

На сегодняшний момент существует множество проблем не только ведения и учета данных со стороны работником автосервисов, но записи и обслуживании со стороны клиентов. Именно поэтому для недопуска подобных проблем и улучшения общего

уровня услуг и быстродействия автосервисов требуется создание продуманной базы данных.

В работе автомобильных сервисов можно выделить два главных качества, которые важны для любого клиента — это качество и быстрота выполненной работы. Эти две характеристики зависят от структуры, организованной для распределения работ по автомобилям.

Автоматизация компании, которая предоставляет услуги, будет включать в себя: учет ФИО и контактной информации клиентов, учет автомобилей клиентов документам и номеру, учет работ и услуг по автомобилям, учет стоимости работ и услуг, а также их конечную стоимость, учет доп. услуг (вызов эвакуатора), бухгалтерский учет.

В настоящее время существует довольно большое количество программных решений в данной предметной области. Например, веб-сайт «Автопилот» [1] или решение от 1С — «1С: Автосервис 8» [2], конфигурация которого разработана на основе типовой конфигурации «Управление нашей фирмой», редакции 1.6 системы программ «1С: Предприятие 8» с сохранением всех возможностей и механизмов типового решения учитывает специфику предприятий автобизнеса. Были выделены общие функции, которые легли в основу проектирования всей системы.

Концептуальное проектирование базы данных заключается в формализованном описании предметной области, которое должно быть таким, чтобы, с одной стороны, можно было проанализировать корректность схемы БД и, с другой стороны, это описание не должно быть привязано к конкретной СУБД.

Основными задачами концептуального проектирования являются определение содержания БД и формирование взгляда с позиций сообщества будущих пользователей этой БД, т.е. инфологической модели [4].

Для такого анализа используются различные средства наглядного графического представления, одним из которых являются диаграммы вариантов использования (ДВИ). Данный вид диаграмм предназначен для моделирования представления системы с точки зрения вариантов использования. Иначе говоря, ДВИ представляет собой формализованные функциональные требования к системе с помощью действующих лиц — потенциальных пользователей этой системы и вариантов использования — задачи, с которыми потенциальные пользователи будут обращаться к системе.

Рассмотрим вариант проектирования БД для автоматизации работы автосервиса. Потенциальный клиент регистрируется, а затем авторизуется на сайте для создания/входа в свой личный кабинет. В личном кабинете клиент может записаться на необходимые ему работы/услуги. Он также может посмотреть прайс-лист работ, информацию о механиках и главном мастере. После записи клиент доставляет свой автомобиль в автосервис.

По прибытии в автосервис заключается договор (заказ-наряд на работу). Главный мастер обновляет информацию в БД о проведении выбранных клиентом работ. Затем главный мастер распределяет работы между механиками.

Механики выполняют поставленную им работу. При этом для ремонта автомобиля клиент может предоставить свои запчасти. В таком случае в стоимость проведенных работ учитывается только стоимость произведенной услуги. В конце, после завершения всех работ, главный мастер проверяет качество проведенных работ и оповещает клиента о готовности его автомобиля. Затем он сдает клиенту его автомобиль.

Проанализировав представленную предметную область, были выделены следующие главные действующие лица, их возможности и сформирована диаграмма вариантов использования: Клиент, Главный мастер, Механик (рис. 1).

Далее было проведено логическое проектирование, основная задача которого заключается в определении состава и структуры таблиц БД на базе полученных результатов концептуального проектирования, а также в проверке полученной модели с помощью методов нормализации [5].

Были построены связи между описанными выше объектами, информацию по которым необходимо хранить в БД (рис. 2).

А также сформирован набор схем отношений с ключевыми атрибутами:

1. Клиент (ФИО, Почта, НомерТелефона, Пароль)
2. Прием (Номер, ФИОКлиента, Дата)
3. Авто (Номер, ФИОКлиента, Марка, Модель)
4. Механик (ID, ФИО, Почта, Должность, Стаж, Пароль)
5. Услуга (Название, Стоимость)
6. Запчасть (Название, НазваниеУслуги, Количество, Стоимость)
7. Выполненная Услуга (№, IDМеханика, Название, Номер Авто, Стоимость, Запчасть Клиента, Дата, Статус).



Рис. 1. Диаграмма вариантов использования

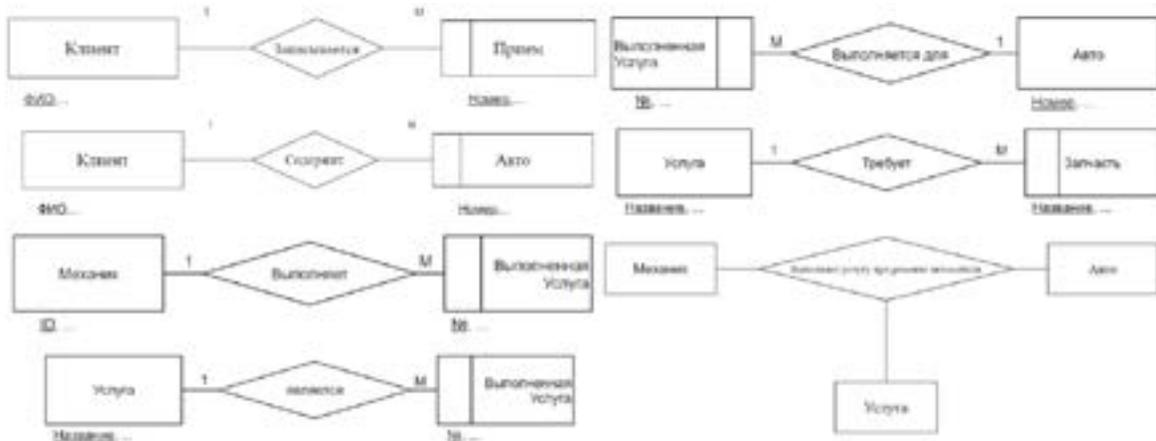


Рис. 2. Диаграмма вариантов использования

Физическое проектирование является третьим и последним этапом создания проекта базы данных, при выполнении которого проектировщик принимает решения о способах реализации разрабатываемой базы данных. Во время предыдущего этапа проектирования была определена логическая структура базы данных. На этапе физического проектирования рассматриваются основные отношения, организация файлов и индексов, предназначенных для обеспечения эффективного доступа к данным, а также все связанные с этим ограничения целостности и средства защиты [6].

Все таблицы, их структура и код к их построению выполнены в СУБД Microsoft SQL Server. MSSQL (Microsoft SQL Server) является систе-

мой администрирования баз данных, выпущенной Microsoft в 1989 году. В этой библиотеке используется Transact-SQL — расширенный язык SQL-запросов. SQL Server Management Studio — это программа с графическим интерфейсом, которая позволяет быстро и легко управлять базами данных, создавать пользователей, устанавливать разрешения для баз данных, создавать резервные копии и многое другое.

На предыдущем этапе были сформированы отношения, построены диаграммы сущность-связь, добавлены атрибуты, являющиеся основой для физического проектирования. Далее будут приведен пример требований к структурам таблиц (Таблица 1) на основе которых будет спроектирована база данных.

Таблица 1. Требования к структуре таблицы «Клиент» (Client)

Имя столбца	Тип данных	Разрешить пустые значения	Ключ	Ограничения	Значение по умолчанию	Ссылка
FIO	varchar(30)	Нет	Первичный			
Email	varchar(30)	Да				
PhoneNum	char(11)	Нет				
Pword	varchar(50)	Нет				

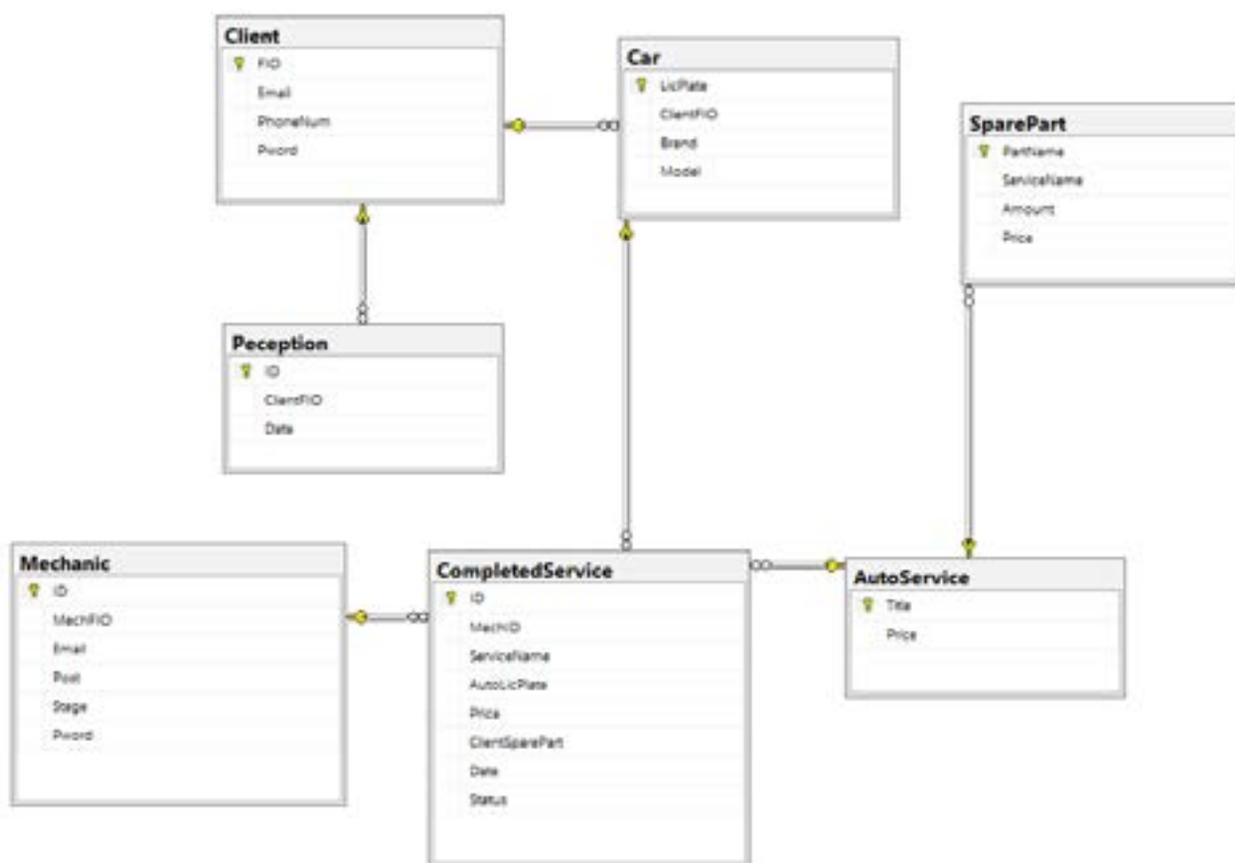


Рис. 3. Схема данных Автосервиса

Затем была построена схема данных Автосервиса на основе вышперечисленных требований (рис. 3).

В дальнейшем на этапе программирования пользовательский интерфейс был создан на языке C# с использованием Windows Forms (.NET) в среде разработки Microsoft Visual Studio. Было разработано приложения для клиентов, механиков и администрации (главных мастеров), которое позволяет удобно взаимодействовать с базой данных (рис. 4–7).



Рис. 4. Главное меню приложения

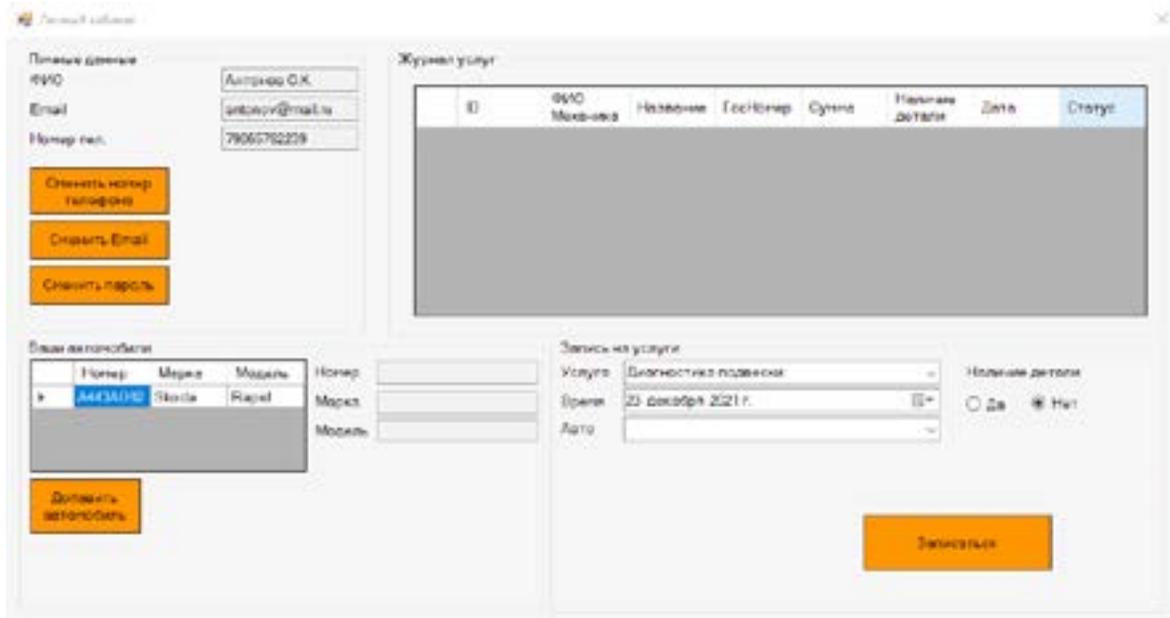


Рис. 5. Личный кабинет клиента

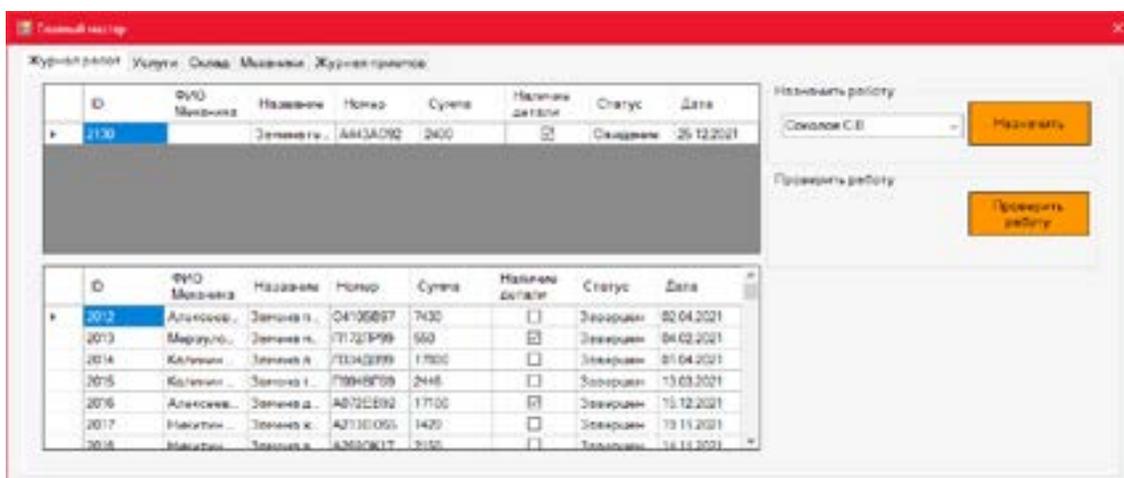


Рис. 6. Личный кабинет главного мастера



Рис. 7. Личный кабинет механика

Клиенты имеют возможность просмотреть прайс-лист, информацию о механиках, а также оформлять и просматривать заказы. Механики могут выполнять назначенные им заказы. Главный мастер может назначать на заказы ме-

хаников, проверять их работу, добавлять/изменять/удалять услуги и детали, назначать на должность механиков, увольнять их, а также просматривать журнал приемов для связи с клиентами.

Литература

1. Автопилот: [сайт]. — URL: <https://честный-автосервис.рф>
2. 1С: Предприятие 8. Автосервис [Электронный ресурс] // 1С: [сайт]. — URL: <https://solutions.1c.ru/catalog/autoservice>
3. Лекции по дисциплине «Управление данными» / Быстрикова В.А.
4. Концептуальное проектирование [Электронный ресурс] // Студопедия: [сайт]. — URL: https://studme.org/154734/informatika/kontseptualnoe_proektirovanie
5. Нормализация отношений. Шесть нормальных форм [Электронный ресурс] // Хабр: [сайт]. — URL: <https://habr.com/ru/articles/254773/>
6. Физическое проектирование БД [Электронный ресурс] // Студопедия: [сайт]. — URL: <https://studopedia.info/2-16906.html>

МЕДИЦИНА

Ингибиторы ангиогенеза. Сравнение ранибизумаба и бролуцизумаба на загрузочной стадии лечения неоваскулярной ВМД

Красюк Елена Юрьевна

ОГБУЗ «Тамбовская офтальмологическая клиническая больница», Тамбов, Россия
кандидат медицинских наук, главный врач
E-mail: tokb@zdrav.tambov.gov.ru

Овчинников Виктор Иванович

ОГБУЗ «Тамбовская офтальмологическая клиническая больница», Тамбов, Россия
заведующий приемным отделением-врач-офтальмолог,
E-mail: tokb@zdrav.tambov.gov.ru

Стрельникова Надежда Валерьевна

ОГБУЗ «Тамбовская офтальмологическая клиническая больница», Тамбов, Россия
врач-офтальмолог
E-mail: tokb@zdrav.tambov.gov.ru

***Аннотация:** изучены результаты применения нового ингибитора ангиогенеза бролуцизумаба в сравнении с препаратом предыдущего поколения ранибизумабом у больных с влажной формой возрастной макулярной дегенерации (ВМД).*

Десяти больным с влажной формой ВМД, которые ранее не получали лечение, проводились рекомендованные три ежемесячные загрузочные интравитреальные инъекции препарата бролуцизумаб, затем интервал был увеличен до 12 недель.

После каждой инъекции проводилась оценка состояния макулярной области сетчатки по данным оптической когерентной томографии (ОКТ), ОКТ-ангиографии, прямой офтальмоскопии и биомикроскопии глазного дна с применением асферической линзы.

Проведённый анализ данных ОКТ после каждой инъекции показал более быстрое и стойкое достижение результатов (уменьшение толщины

центральной зоны сетчатки, рассасывание интра- и субретинальной жидкости, жидкости под пигментным эпителием сетчатки, улучшение остроты зрения) при применении препарата бролуцизумаб в сравнении с препаратом ранибизумаб.

Ключевые слова: бролуцизумаб, ранибизумаб, влажная ВМД, оптическая когерентная томография, неоваскулярная мембрана, нейроэпителий, пигментный эпителий сетчатки.

Введение

Настоящим прорывом в лечении целого ряда глазных заболеваний стало появление лекарств, способных блокировать ангиогенез. В настоящее

время во всём мире разработаны и применяются несколько препаратов, способные блокировать сосудистый эндотелиальный фактор роста (vascular endothelial growth factor — VEGF). VEGF — это молекула с ангиогенными свойствами, которая стимулирует митоз эндотелиальных клеток и повышает проницаемость сосудистой стенки. Разные антиангиогенные препараты блокируют разные этапы ангиогенеза: продукцию VEGF, его воздействие на рецепторы, пострецепторный сигнальный путь [1, с. 12–19].

Первые опыты применения подобных препаратов в офтальмологии относятся к 2004 году. Именно тогда стали применять препарат Пегаптаниб (торговое название Макуген), который является пегилированным модифицированным олигонуклеотидом, обладающим сродством к внеклеточному изомеру VEGF 165, и способен его подавлять. Это селективный препарат с избирательным действием. Его влияние на сосудистую стенку нормальных сосудов минимально. Препарат хорошо зарекомендовал себя в терапии влажной формы ВМД. Но в дальнейшем появились новые, более эффективные препараты, и Пегаптаниб перестал использоваться [2, с. 805–810].

В офтальмологии применяют следующие ингибиторы ангиогенеза: Бевацизумаб (торговое название Авастин), Ранибизумаб (торговое название Луцентис), Афлиберцепт (торговое название Эйлеа). В Российской Федерации анти-VEGF препараты применяются с 2007 года. Официальное разрешение для применения в глазной практике имеют Ранибизумаб и Афлиберцепт, в то время как Бевацизумаб в РФ не разрешён, несмотря на его популярность во всём мире [3, с. 493–497, 4, с. 752–756]. Бевацизумаб (Авастин) — гуманизированное рекомбинантное моноклональное антитело. Препарат селективно связывает все изоформы VEGF и нейтрализует его. Первоначально препарат был разработан для онкологических больных и применяется до сих пор в онкологии в виде внутривенных инъекций. Первые опыты применения бевацизумаба в офтальмологии относятся к 2005 году. Чтобы уменьшить системное действие препарата, его стали вводить в стекловидное тело. Это способствовало и максимальному приближению лекарства к «мишени», каковой является неоваскулярная мембрана. Несмотря на то, что согласно инструкции, препарат не предна-

значен для введения в полость стекловидного тела, он является самым распространенным ингибитором ангиогенеза и широко применяется во всём мире [5, с. 220–226; 6, с. 1144–1167; 7, с. 1296–1304].

Ранибизумаб (Луцентис) является человеческим моноклональным фрагментом антитела к эндотелиальному фактору роста А (VEGF-A). Препарат избирательно связывается с изоформами VEGF-A, предотвращая взаимодействие фактора роста с его рецепторами на поверхности клеток эндотелия сосудов. Это приводит к подавлению неоваскуляризации и пролиферации сосудов и уменьшению проницаемости сосудистой стенки. На сегодняшний день ранибизумаб — наиболее изученный ингибитор ангиогенеза. Препарат эффективен и безопасен. Он не только замедляет снижение зрения, но и частично восстанавливает его. В Российской Федерации ранибизумаб используется с 2008 года. У больных с влажной формой ВМД препарат позволяет сохранять зрительные функции в течение длительного периода времени [8, с. 72–84].

Афлиберцепт (Эйлеа) — это гибридный белок, состоящий из частей внеклеточных доменов рецепторов VEGF 1 и 2. Афлиберцепт действует как растворимый рецепторный «белок-ловушка». Эффект афлиберцепта аналогичен действию ранибизумаба. Препарат эффективен в лечении влажной формы ВМД. Он уменьшает количество жидкости в сетчатке, улучшает остроту зрения и поддерживает эти эффекты в течение достаточно длительного времени. Афлиберцепт хорошо переносится пациентами. Осложнения, возникающие в процессе лечения, аналогичны нежелательным явлениям, возникающим при лечении другими анти-VEGF препаратами. Одним из преимуществ препарата является то, что для достижения стабильного эффекта требуется несколько меньшее количество его инъекций.

В 2018 году появляется препарат Бролуцизумаб (торговое название Визкью). В РФ это лекарство было допущено к использованию в 2020 году [9, с. 32–39].

Бролуцизумаб — это инновационная молекула с уникальным строением, которая была специально разработана для лучшего контроля неоваскулярной ВМД. Бролуцизумаб является первым и наиболее изученным гуманизированным одноцепочечным фрагментом вариабельных доменов антитела, мише-

нию которого является VEGF-A. Благодаря своему малому размеру молекула бролуцизумаба способна лучше проникать через слои сетчатки, в том числе через поры в пигментном эпителии. Низкая молекулярная масса и высокая молярная концентрация Визкью способствуют достижению выраженного по скорости и длительности терапевтического эффекта. Эти свойства способствуют значимому повышению остроты зрения, лучшему рассасыванию жидкости в сетчатке, обеспечивают возможность применения препарата в режиме 1 раз в 12 недель сразу после загрузочной фазы. Препарат демонстрирует общий благоприятный профиль безопасности в течении 2 лет терапии. Режим терапии 1 раз в 12 недель позволит снизить затраты на лекарственную терапию пациентов с неоваскулярной ВМД уже в первый год использования. Использование Визкью почти на четверть сокращает число случаев госпитализации для проведения интравитреальных инъекций, что может быть использовано для проведения иных видов медицинской помощи [10, с. 27–45; 11, с. 24–45].

Подводя итог, можно сказать, что в настоящее время существует группа ингибиторов ангиогенеза, применяемых для лечения влажной формы ВМД и ряда других патологических состояний центральных отделов сетчатки. Они отличаются строением молекул, физико-химическими характеристиками, но все эти препараты в исследованиях и в клинической практике показали сходные эффективность и безопасность. Все они способствуют улучшению зрения в краткосрочной перспективе, уменьшают активность неоваскулярной мембраны и снижают экссудацию. В ближайшее время благодаря разви-

тию новых технологий будем надеется на появление новых препаратов, возможно, еще более эффективных и безопасных, чем те, что уже имеются.

Материал и методы

Для исследования были отобраны 10 ранее не получавших никакую терапию больных с неоваскулярной формой ВМД, которым мы выполнили 3 загрузочные инъекции препарата Бролуцизумаб в дозировке 0,05 мл с интервалами в 1 месяц. В другую группу были включены 10 больных с влажной формой ВМД, которым мы выполнили 3 загрузочные ежемесячные инъекции препарата Ранибизумаб в дозировке 0,05 мл. Исходные характеристики у больных из обеих групп были схожими (увеличенная толщина центральной зоны сетчатки (ТЦЗС) в среднем от 275 до 475 мкм, наличие интра- и (или) субретинальной жидкости, отслойка неро-эпителия, отслойка пигментного эпителия сетчатки, наличие активной неоваскулярной мембраны).

Максимально скорректированная острота зрения (МКОЗ) на момент начала терапии находилась в диапазоне 0,09–0,6 (в среднем 0,31) в группе бролуцизумаба и 0,03–0,7 (в среднем 0,34) в группе ранибизумаба. Результаты у всех больных оценивались как после каждой интравитреальной инъекции (ИВИ), так и после всей загрузочной фазы в целом. Оценивались такие параметры, как максимально скорректированная острота зрения, толщина центральной зоны сетчатки, состояние интра- и субретинальной жидкости, жидкости под пигментным эпителием сетчатки. Также обращалось внимание на наличие или отсутствие нежелательных явлений (рис. 1, 2, 3, 4).

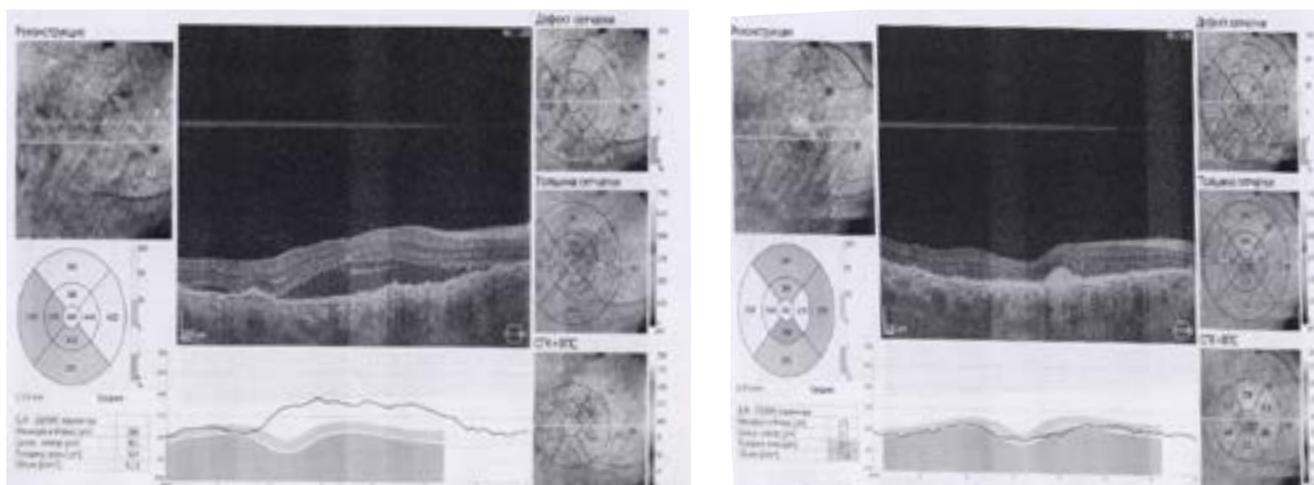


Рис. 1. ОКТ макулярной области пациента А. 65 лет до (слева) и после (справа) ИВВ Визкью

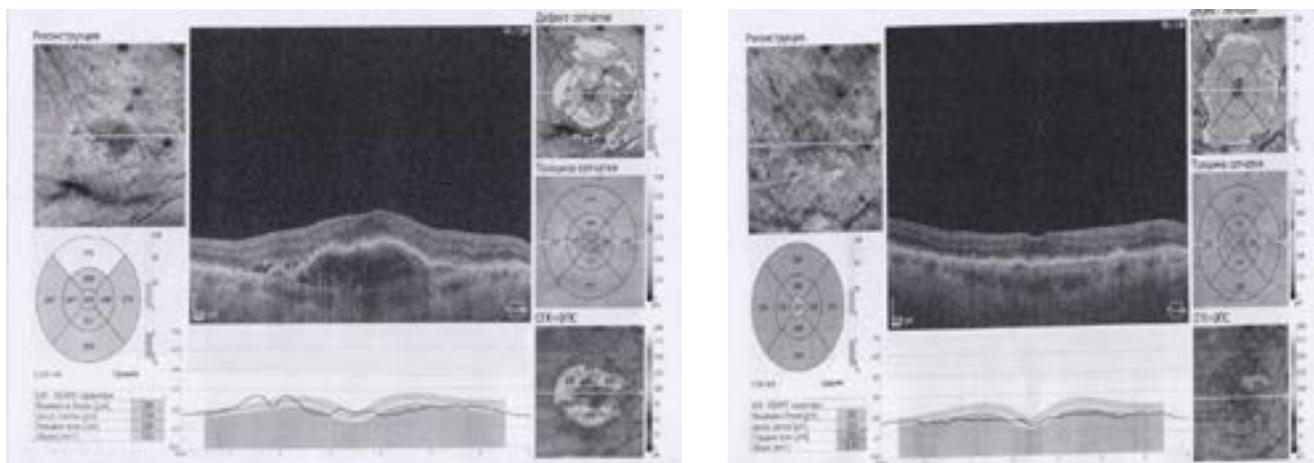


Рис. 2. ОКТ макулярной области пациента Б. 71 года до (слева) и после (справа) ИВВ Визкью

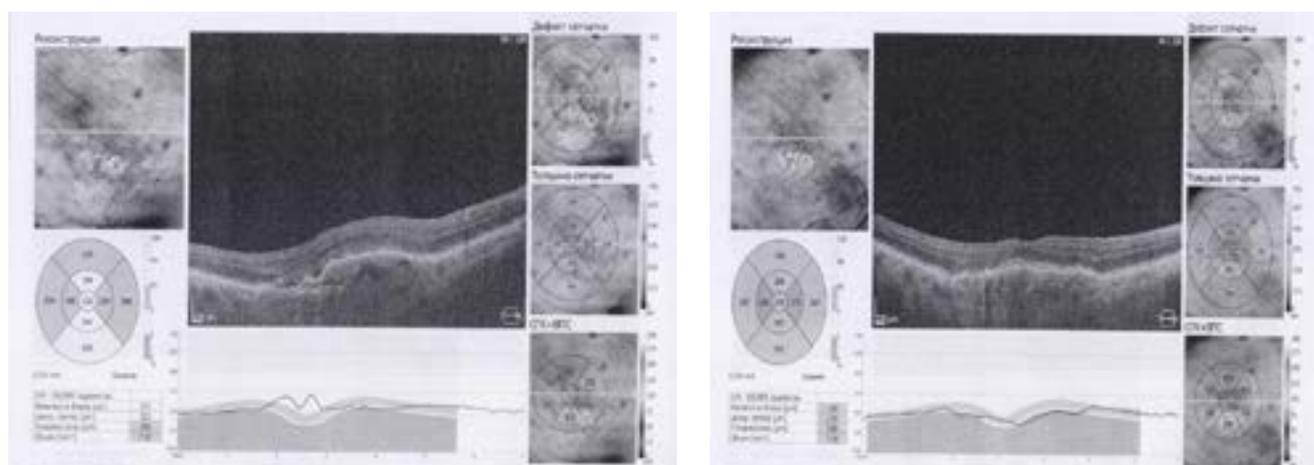


Рис. 3. ОКТ макулярной области пациента В. 59 лет до (слева) и после (справа) ИВВ Визкью

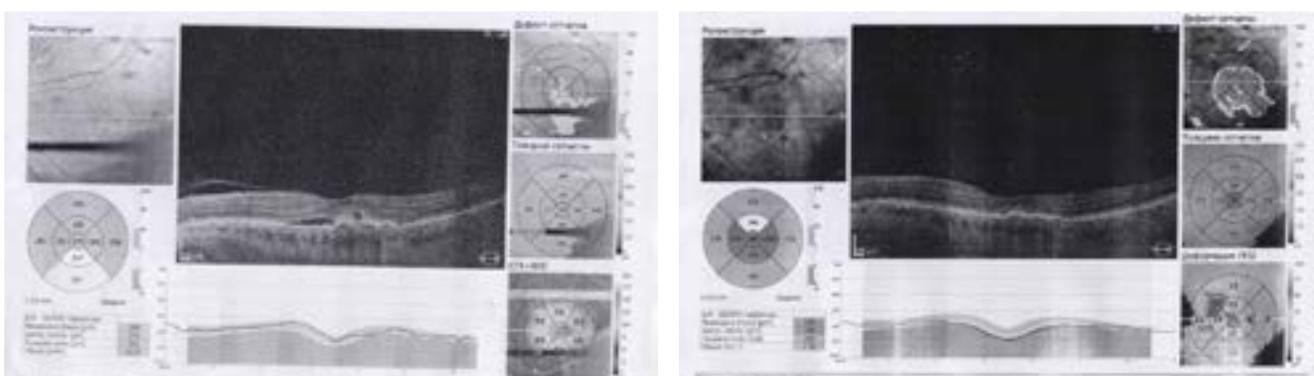


Рис. 4. ОКТ макулярной области пациента Г. 76 лет до (слева) и после (справа) ИВВ Визкью

Результаты

Максимальная корригированная острота зрения.

Исходная максимально корригированная острота зрения у пациентов, получавших Бролуцизумаб, колебалась от 0,09 до 0,6 (в среднем

0,31±). После загрузочной фазы произошло улучшение остроты зрения в среднем с 0,31 до 0,6. У двух больных прирост остроты зрения происходил после 1-й инъекции, затем оставшись на новом уровне. У пяти больных происходило постепенное улучшение зрения после 2-й и 3-й

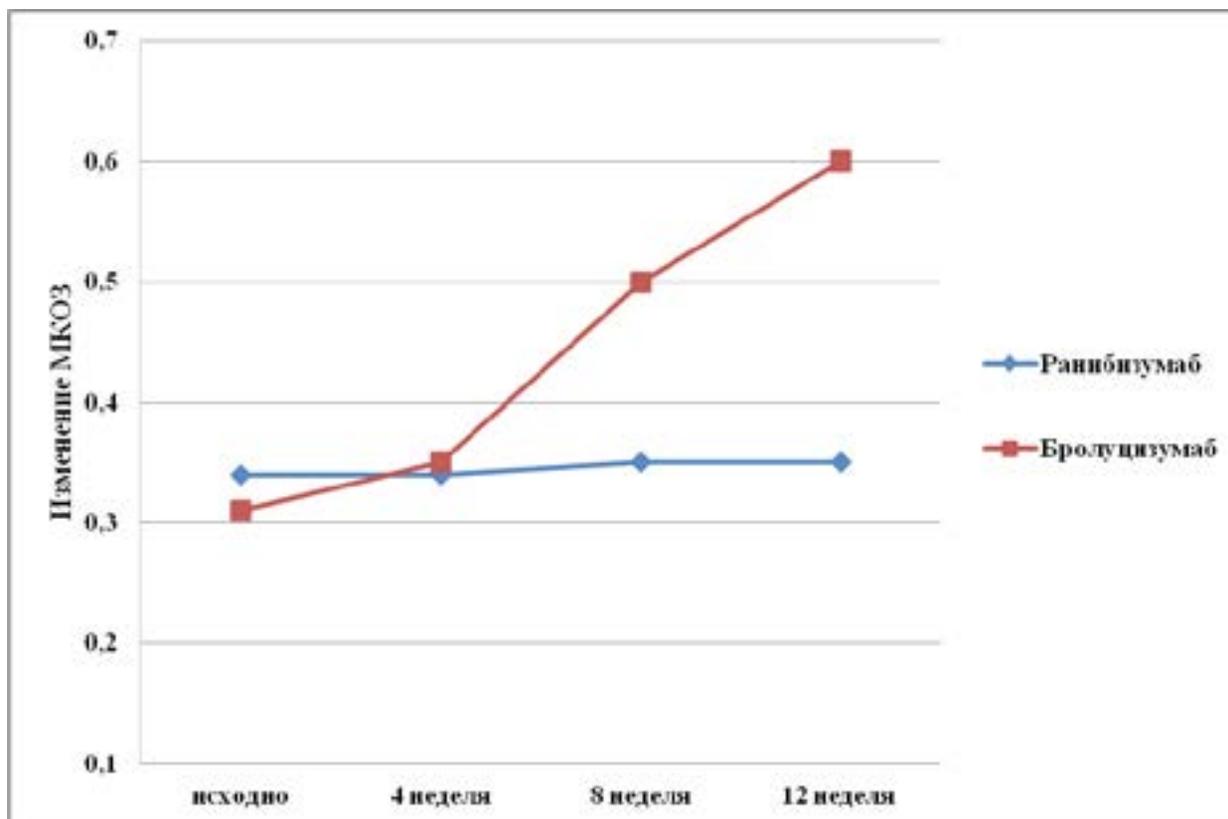


Рис. 5. Изменение максимально корригированной остроты зрения (МКОЗ)

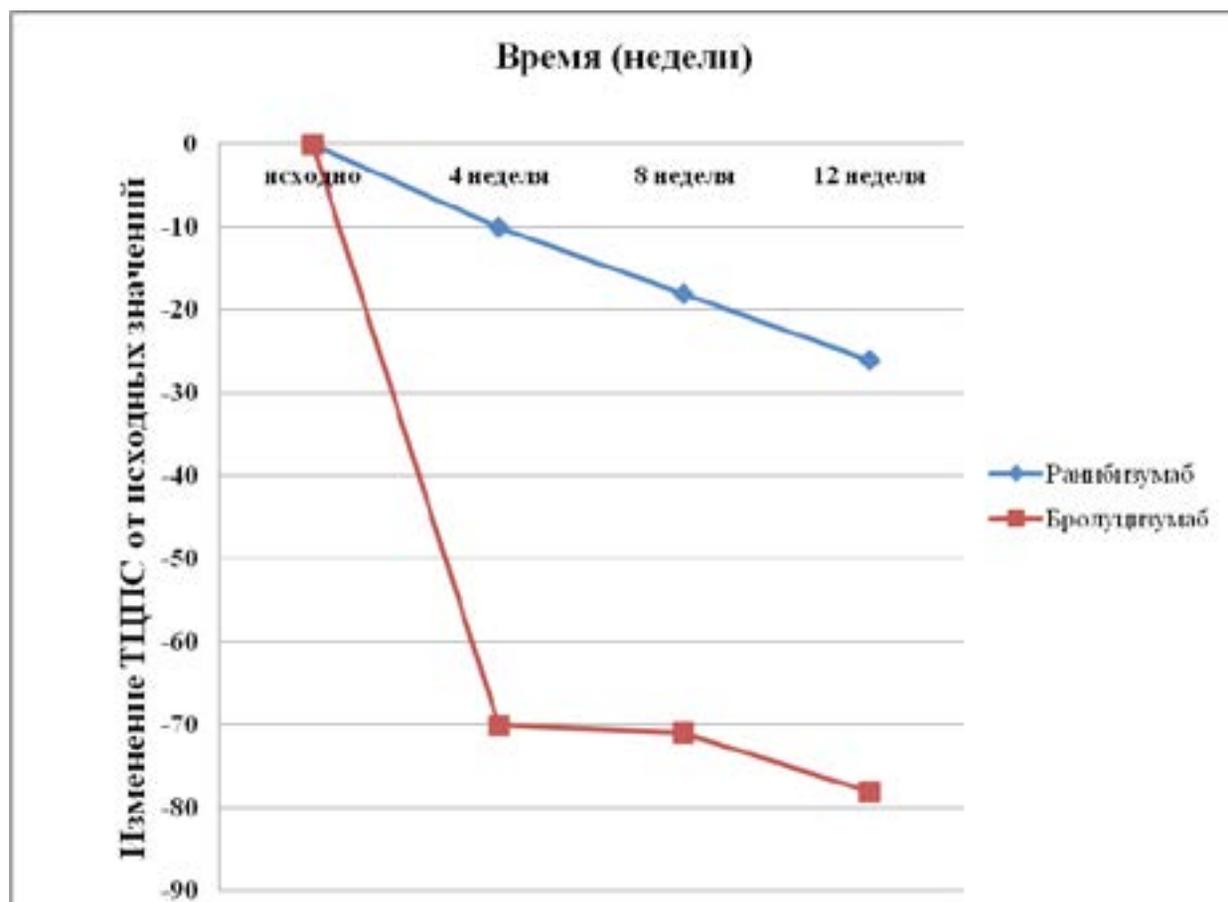


Рис. 6. Изменение толщины центральной зоны сетчатки (ТЦЗС) от исходных значений

инъекции. У одного больного острота зрения осталась одинаковой на протяжении всей загрузочной фазы. У двух больных зрение улучшилось после 2-й инъекции и осталось таким же после 3-й.

В группе, получавшей Ранибизумаб, исходная острота зрения колебалась от 0,03 до 0,7 (среднее 0,34). После всей загрузочной фазы МКОЗ увеличилась у 6-ти больных, осталась на прежнем уровне у трех больных, снизилась на 0,05 у одного больного (в среднем улучшилась с 0,34 до 0,35) (рис. 5).

Толщина центральной зоны сетчатки

Толщина центральной зоны сетчатки в группе Бролуцизумаба в среднем уменьшилась на 78 мкм. Уже после первой инъекции толщина центральной зоны сетчатки снизилась на 70 мкм, после второй инъекции снизилась еще на 2-3 мкм, а после третьей инъекции снизилась еще на 8 мкм.

Толщина центральной зоны сетчатки в группе Ранибизумаба в среднем уменьшилась на 26 мкм (рис. 6). После первой инъекции толщина центральной зоны сетчатки снизилась на 10 мкм, после второй инъекции снизилась на 18 мкм от исходного, а после третьей инъекции на 26 мкм от исходного.

Интра- и/или субретинальная жидкость

В группе Бролуцизумаба уже после первой инъекции отмечалось значительное уменьшение интра- и субретинальной жидкости, а после всей загрузочной фазы её полное рассасывание у всех больных.

В группе Ранибизумаба происходило гораздо менее выраженное уменьшение количества интра- и субретинальной жидкости (у 80% больных). У 20% больных количество интра- и субретинальной жидкости значительно не изменилось в течение всей загрузочной фазы (рис. 7).

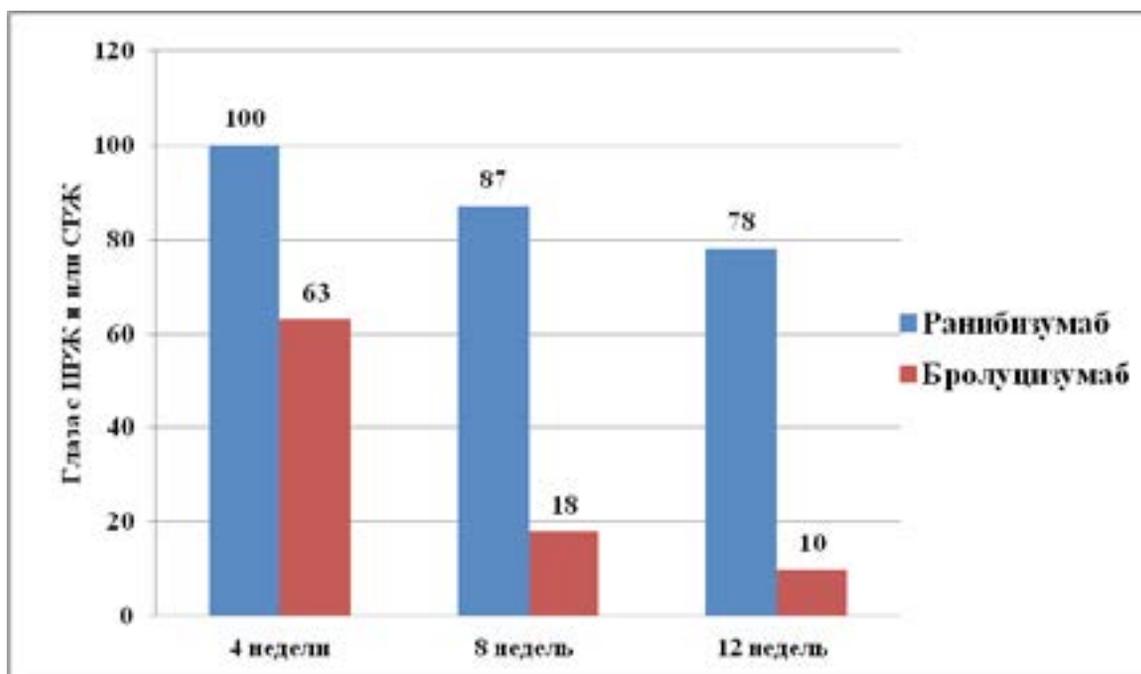


Рис. 7. Количество глаз (%) с наличием ИРЖ и/или СРЖ

Жидкость под пигментным эпителием сетчатки

Количество пациентов с жидкостью под ПЭС после загрузочной стадии в группе Бролуцизумаба составило 33%, у 67% больных жидкость рассосалась полностью.

У больных, получавших Ранибизумаб, полное рассасывание жидкости под ПЭС отмечалось у двух больных (20%). У семи больных (70%) количество жидкости под ПЭС уменьшилось. У одного больного (10%) после 3 загрузочных инъекций количество жидкости под

ПЭС увеличилось, видимо за счет того, что данный препарат неэффективен в отношении этого больного. (рис. 8).

ОКТ-ангиография

Существенная динамика в группе Бролуцизумаба наблюдалась в состоянии, субретинальной

неоваскулярной мембраны. Уменьшились площадь мембраны и её активность у семи больных, и полное рассасывание новообразованных сосудов у трех больных.

Данные ангио-ОКТ в группе Ранибизумаба также показали уменьшение размеров мембраны, снижение её активности у всех десяти больных.

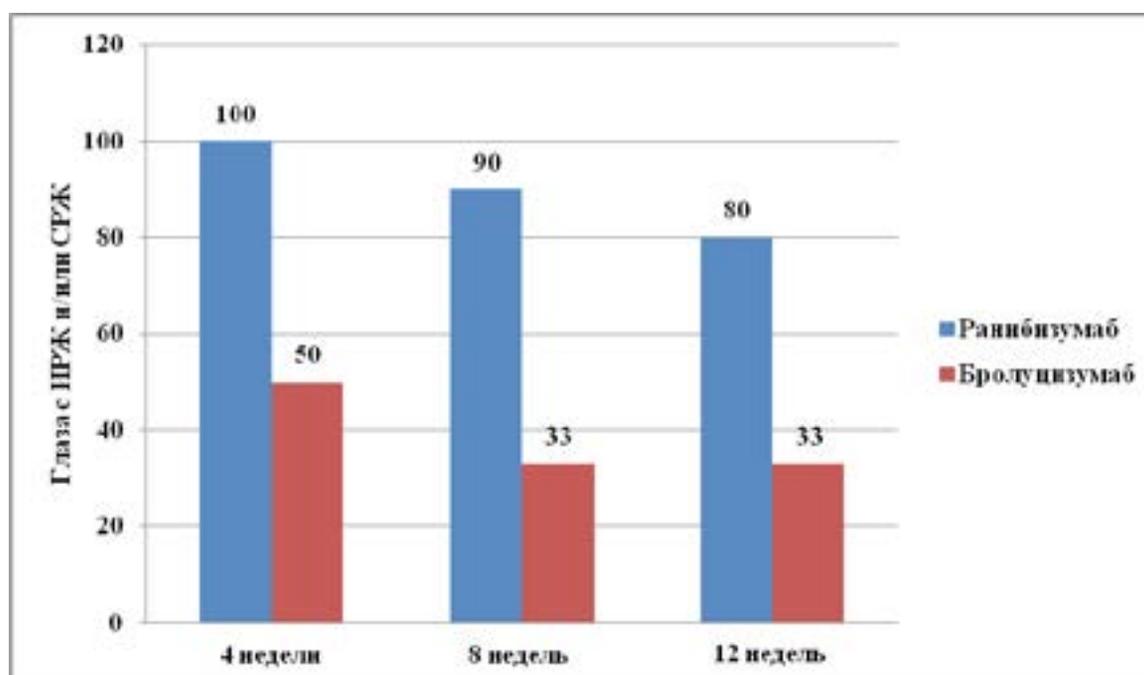


Рис. 8. Количество глаз (%) с жидкостью под ПЭС

Безопасность

В обеих группах не отмечалось никаких осложнений местного и общего характера. В двух случаях имело место субконъюнктивальное кровоизлияние и умеренное раздражение конъюнктивы, которое купировалось через несколько дней закапыванием в глаз противовоспалительных капель.

Результаты

Проведённое сравнительное исследование показывает, что в группе бролуцизумаба прирост максимальной корригированной остроты зрения превосходил аналогичный показатель в группе ранибизумаба (0,29 против 0,01 по таблице Сивцева). Причём улучшение остроты зрения в группе бролуцизумаба чаще происходило после 2-й, либо после 3-й загрузочной инъекции. После 1-й инъекции улучшение остроты зрения произошло только у двух больных из 10, и у этих двух больных она осталась на этом же уровне и после последу-

ющих инъекций. В группе ранибизумаба улучшение остроты зрения в 7 случаях произошло после 1-й инъекции, и в дальнейшем либо сохранилось (четыре больных), либо ещё улучшилось после 2-й инъекции (три больных). Снижение зрения у одного больного с 0,15 до 0,1 произошло после 3-й инъекции.

Хорошие результаты в группе бролуцизумаба наблюдались в таком анатомическом параметре, как толщина центрального подполя сетчатки. Причём изменения отмечались уже после первой инъекции, и в среднем составили 70 мкм. При этом в 7 случаях из 10 они достигли физиологических параметров после первой инъекции, и затем этот параметр либо сохранялся, либо ещё улучшился после второй и третьей инъекции. Для сравнения в группе ранибизумаба среднее уменьшение ТЦЗС составило всего 26 мкм. Уменьшение ТЦЗС в этой группе отмечалось в среднем на 5–10 мкм после каждой загрузочной инъекции (9 больных). У од-

ного больного произошло увеличение ТЦЗС на 15 мкм после второй инъекции и осталось на этом же уровне после третьей (острота зрения у этого больного не изменилась).

У всех больных в группе бролуцизумаба отмечалось уменьшение или полное рассасывание интра- и субретинальной жидкости, а также жидкости под пигментным эпителием. Этот показатель начинал работать уже после 1-й инъекции. А после всего загрузочного цикла у 100% глаз интра- и субретинальная жидкость рассосалась полностью, а жидкость под ПЭС в небольших количествах оставалась у трети больных. В группе ранибизумаба показатели рассасывания всех видов жидкости были гораздо хуже — от полного или частичного рассасывания до сохранения примерно в тех же количествах и до увеличения в одном случае.

Так как толщина центральной зоны сетчатки и различные виды жидкости являются главными маркерами активности заболевания, следовательно, уменьшение ТЦЗС и резорбцию жидкости можно считать основными показателями эффективности лечения. Терапия бролуцизумабом обеспечивает более выраженное уменьшение проницаемости стенок сосудов и это может быть связано с уникальными характеристиками молекулы препарата: малый размер, меньшая молекулярная масса, лучшее проникновение под пигментный эпителий, длительное сохранение в очаге, более высокая терапевтическая доза.

Вместе с тем, нет полной корреляции между анатомическими параметрами и остротой зрения. У одного больного исходная острота зрения (0,1) оставалась на этом же уровне после каждой из трех инъекций, хотя толщина центральной зоны

сетчатки уменьшилась на 60 мкм после первой инъекции, еще на 15 мкм после второй инъекции, и еще на 8 мкм после инъекции. Не во всех случаях резорбция жидкости и снижение толщины сетчатки в макуле сопровождалась повышением остроты зрения. Но это говорит о том, что ВМД — многофакторное заболевание, а острота зрения лишь один из показателей.

В обеих группах не отмечалось серьезных осложнений за исключением субконъюнктивальных кровоизлияний у двух больных. У больных, получавших и бролуцизумаб и ранибизумаб, не было замечено ни одного случая нежелательных явлений. Больные не предъявляли жалоб, данные обследований не показали симптомов воспаления переднего, среднего или заднего отрезка; не было отмечено случаев эндофтальмита, васкулита, окклюзий сосудов сетчатки и зрительного нерва, высокого ВГД. Наши наблюдения подчёркивают, что бролуцизумаб не уступает ранибизумабу в плане безопасности.

Заключение

Сравнение загрузочных фаз бролуцизумаба и ранибизумаба показывает, что бролуцизумаб позволяет добиться большего прироста остроты зрения, лучшего рассасывания интратретинальной, субретинальной жидкости и жидкости под пигментным эпителием, более значимого уменьшения толщины центральной зоны сетчатки. А сохранение всех этих показателей на первом 12-недельном интервале после загрузочного цикла позволяет надеяться, что и в дальнейшем удастся сохранить этот межинъекционный интервал, что позволит снизить затраты на лечение больных с неоваскулярной формой ВМД, и будет удобнее для самих больных.

Литература

1. Оптическая когерентная томография сетчатки, под редакцией Дакера Дджея С., Вэхид Надии К., Голдмана Дэрина, Москва:2019, С. 12–19.
2. Офтальмология: национальное руководство, под редакцией Аветисова С.Э., Егорова Е.А., Мошетовой Л.К., Нероева В.В., Тахчиди Х. П. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008, С. 805–810.
3. Джонас Джей Б.И., генеральный директор Панда-Джонас С. Последние сведения об эпидемиологии возрастной макулярной дегенерации. Азия Пак Джей Офтальмол (Phila). 2017; 6: С. 493–497.
4. Оуэн К.Г., Джаррар З., Вормальд Р. [и др.]; Предполагаемая распространенность и частота поздней стадии возрастной макулярной дегенерации в Великобритании. Вг J Офтальмол. 2012; 96: С. 752–756.
5. Хольц Ф.Г., Тадайони Р., Битти С. [и др.]; Многолетний реальный опыт применения антисосудистого эндотелиального фактора роста для лечения влажной возрастной макулярной дегенерации. Вг J Офтальмол. 2015; 99: С. 220–226.

6. Шмидт-Эрфурт У, Чонг В, Левенштейн А [и др.]; Руководство по лечению неоваскулярной возрастной макулярной дегенерации Европейского общества специалистов по сетчатке (EURETINA). Br J Ophthalmol. 2014; 98: С. 1144–1167.
7. Дюгель ПУ, Яффе Дж.Дж., Саллиг П. [и др.]; Бролуцизумаб в сравнении с афлиберцептом у участников с неоваскулярной возрастной макулярной дегенерацией: рандомизированное исследование. Офтальмология. 2017; 124: С. 1296–1304.
8. Дюгель П.У, Ко А, Огура У [и др.]; HAWK and HARRIER: фаза 3, многоцентровая, Рандомизированные исследования бролуцизумаба с двойной маскировкой при неоваскулярной возрастной макулярной дегенерации. Офтальмология. 2020; 127 (1): С. 72–84.
9. Возрастная макулярная дегенерация. Бикбов М.М., Файзрахманов Р.Р., Ярмухаметова Л.Р. ГБУ Уфимский научно-исследовательский институт глазных болезней Академии наук Республики Башкортостан. Москва, 2013, С. 32–39.
10. Возрастная макулярная дегенерация. С.А. Алпатов, А.Г. Щуко, Е.М. Урнева, В.М. Малышев. Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2010, С. 27–45.
11. ОКТ сетчатки. Метод анализа и интерпретации, под редакцией В.В. Нероева, О.В. Зайцевой. Москва, 2012, С. 27–45.

Храп и его последствия

Лапшова Ирина Юрьевна

отделение оториноларингологии им.В.А.Кузнецова КБ им. Захарьина г. Пенза, Россия
врач-оториноларинголог
E-Mail : irlapshova@yandex.ru

Аннотация: проблема храпа актуальна, лечение оперативное и консервативное, включая гимнастику.

Ключевые слова: храп, апноэ, увулопалатопластика, гимнастика.

В последние десятилетия огромное внимание уделяется проблеме храпа и синдрому сонного апноэ (отсутствию потока воздуха во время сна).

Храп встречается в возрасте после 30 лет в 25% случаев, а после 60 лет храпом страдают более 60% всех мужчин и 40% женщин. У 25–30% храпящих людей имеется остановка дыхания во сне (апноэ). Часто люди, окружающие таких больных, отмечают, что храп прерывается периодами абсолютной тишины, после чего следует как бы «эпизод взрывного всхрапывания» и человек продолжает храпеть до следующего замолкания. Эти периоды молчания и отражают имеющиеся остановки дыхания.

Это серьезная патология, которая отражается на состоянии нервной системы и мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой и легочной системы, половой дисфункции. Смертность от остановки дыхания во сне составляет 6–8%. Расстройство координации, снижение реакции и внимания, непреодолимая сонливость, снижение умственной и физической работоспособности днем делают представителей ряда профессий опасными для окружающих (водители, пилоты, диспетчеры). Для огромного количества супружеских пар храп становится нескончаемым кошмаром, длящимся в те-

чение всей супружеской жизни. Именно это имеет в виду писатель и философ Энтони Берджесс, когда писал свою эпиграмму: «Смейся — и мир будет смеяться вместе с тобой; храпи — и ты будешь спать в одиночестве».

Причины храпа сложны и многообразны. Одной из них служит спадение стенок глотки во время вдоха при сохранении дыхательных движений. Существует несколько предрасполагающих факторов:

1. Анатомическое сужение носа, носо- и ротоглотки при различных патологических состояниях: деформации наружного носа и искривлении перегородки носа; отеке слизистой оболочки носа при аллергическом, инфекционном рините, полипозном риносинусите, увеличении небных миндалин, аденоидов; параличе голосовых складок. При ожирении сужение верхних дыхательных путей возникает из-за увеличения жировых отложений в окологлоточном пространстве. Эндокринные заболевания, приводящие к увеличению размеров языка, верхней челюсти, индивидуальные анатомические особенности челюстно-лицевой системы способствуют развитию храпа (рис 1).

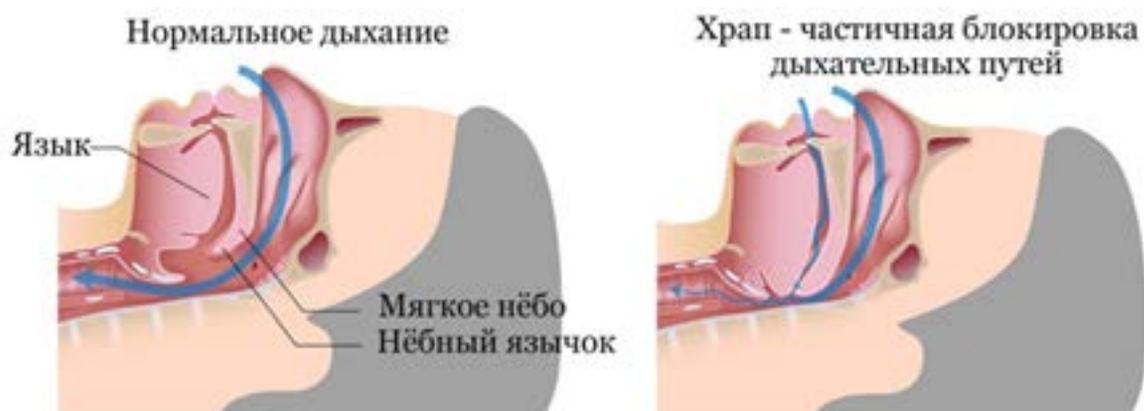


Рис. 1 [1, стр.1]

2. Следующая группа предрасполагающих факторов - нарушение тонуса мышц глотки. К этому приводят заболевания нервной системы, влияние алкоголя и снотворных средств, сосудистые заболевания, гипертоническая болезнь.



Рис. 2 [1, стр. 1]

Существуют различные методы лечения, способствующие уменьшению храпа и последствий, которые он вызывает.

Хирургическое лечение направлено на устранение нарушений проходимости верхних дыхатель-

ных путей (носа, рото-, гортанно-, глотки) (рис 2); ликвидацию очагов хронической инфекции в околоносовых пазухах, полости носа, глотке. Этой проблемой занимаются врачи-оториноларингологи. На базе ЛОР-отделения КБ им. Г.А.Захарьина успешно применяются многие эффективные методики, способствующие уменьшению храпа и его последствий.

Среди консервативных методов лечения рекомендуется: снижение веса, соблюдение диеты, регулярные физические нагрузки, ограничение или полное исключение курения и употребления алкоголя, лечебная физкультура.

Храп — это состояние, требующее наблюдения и обследования оториноларингологов, стоматологов, кардиологов, терапевтов, невропатологов, урологов-андрологов. И с этой проблемой можно и нужно бороться.



Существует несколько комплексов упражнений от храпа. Основная цель таких упражнений от храпа заключается в тренировке мышечного аппарата глотки, языка и нижней челюсти (рис. 3).



Рис. 3 [2, стр. 1]

1. Выдвинуть язык вперед и вниз на максимальное расстояние и удерживать его в таком состоянии в течение 1–2 секунд. Упражнение рекомендуется выполнять утром и вечером по 30 раз. Его основная направленность — тренировка мышечного аппарата языка и нижней челюсти пациента, позволяющей выдвигать их вперед.
2. Нажать рукой на подбородок и перемещать с усилием вперед-назад нижнюю челюсть. Выполнять упражнение дважды в день по 30 раз. Основная направленность этого упражнения от храпа такая же, как и предыдущего, поддержание тонуса структур глотки, что обеспечивает увеличение просвета воздухопроводных путей и приводит к уменьшению храпа.
3. Сильно зажать зубами деревянную палочку или карандаш и удерживать в течение 3–4 минут. Это упражнение от храпа выполняется непосредственно перед сном, что позволяет существенно усилить тонус мышц глотки.
4. Приоткрыв рот, нижней челюстью сделать 10–15 круговых движений по часовой стрелке. Затем, упражнение, повторит против часовой стрелки.
5. Дыхание через нос, рот закрыт. Необходимо напрячь корень языка, и оттянуть с силой язык к горлу. Это упражнение от храпа повторять несколько раз в течение дня, делая по 15 таких движений языком. При этом укрепляется нёбная занавеска.
6. Ежедневно, напрягая мышцы шеи, произносите вслух звуки «и», «ы», «у» по 20–25 раз. [2, стр.1]



Литература

1. Статья « Хирургическое лечение апноэ и храпа» <https://respiratio.ru/blog/kirurgicheskoe-lechenie-arnoie-i-khrapa/>
2. Статья « 10 эффективных упражнений против храпа» <https://c-onight.ru/blog/shest-uprazhnenij-protiv-hrapa/>

Влияние ВИЧ-статуса и других инфекций на роды и состояние плода

Маркова Дарья Александровна

студентка 4 курса биологического факультета
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Эл. адрес: dashulya.markova.2001@bk.ru

Аннотация: в статье представлен обзор влияния ВИЧ-статуса и других инфекций на роды и состояние плода. Определены основные риски передачи вирусов от матери к ребенку. Рассматриваются различные подходы к управлению рисками для беременных женщин с ВИЧ-статусом или инфекцией.

Ключевые слова: ВИЧ-статус, инфекция, плод, беременность, иммунологические изменения, антиретровирусная терапия.

ВИЧ-инфекция является одной из самых серьезных глобальных проблем здравоохранения, оказывающей значительное влияние на жизнь людей по всему миру. Однако, когда речь заходит о беременных женщинах, эта проблема приобретает еще большую значимость, поскольку возникает не только угроза здоровью матери, но и риски передачи инфекции плоду. Изучение влияния ВИЧ-статуса и других инфекций на роды и состояние плода является актуальной темой, требующей особого внимания и научных исследований.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, более 1,5 миллиона беременных женщин заражены ВИЧ-инфекцией ежегодно, и около 90% случаев передачи инфекции происходит в странах с низким и средним уровнем дохода [1, с. 18]. Несмотря на значительные успехи в предотвращении передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребёнку, проблема остается серьезной и требует дальнейших исследований, чтобы улучшить

результаты родов и здоровье плода у беременных женщин с ВИЧ-статусом.

Целью данной статьи является предоставление обзора о влиянии ВИЧ-статуса и других инфекций на роды и состояние плода у беременных женщин. Мы рассмотрим основные аспекты, связанные с риском передачи ВИЧ с матери на ребенка, влиянием инфекций на развитие плода и осложнениями, которые могут возникнуть во время родов. Кроме того, мы рассмотрим методы управления рисками и поддержки, доступные для беременных женщин с ВИЧ-статусом или инфекцией.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) является хроническим вирусным заболеванием, которое воздействует на иммунную систему организма. У беременных женщин с ВИЧ-статусом иммунная система может быть ослаблена, что приводит к повышенному риску различных осложнений во время беременности, родов и послеродового периода.

Одним из основных рисков, связанных с ВИЧ-статусом, является передача вируса от ма-

тери к ребёнку во время беременности, родов или кормления грудью. Однако благодаря современным методам лечения и профилактике передачи ВИЧ-инфекции, риск передачи вируса снижается. Использование антиретровирусных препаратов (АРТ) у беременных женщин с ВИЧ-статусом значительно снижает вероятность передачи вируса на плод. Кроме того, проведение кесарева сечения вместо естественных родов также может уменьшить риск передачи ВИЧ-инфекции. Несмотря на прогресс в предотвращении передачи ВИЧ с матери на ребенка, ВИЧ-статус матери может повлиять на ход беременности и здоровье плода. Беременные женщины с ВИЧ-статусом имеют повышенный риск преждевременных родов и низкого веса при рождении у плода [1, с. 45]. Это связано с различными факторами, включая иммунологические изменения в организме матери, сопутствующие инфекции и эффекты антиретровирусной терапии.

Однако важно отметить, что не все беременные женщины с ВИЧ-статусом сталкиваются с осложнениями во время беременности и родов. Своевременное обращение за медицинской помощью, правильное управление ВИЧ-инфекцией и обследование позволяют контролировать состояние матери и плода. Следование рекомендациям врачей, регулярные анализы и прием АРТ препаратов позволяют снизить риски и обеспечить наилучший исход для матери и ребенка [2, с. 45].

Помимо ВИЧ-статуса, инфекции, которыми заражаются беременные женщины, также могут оказать значительное влияние на роды и состояние плода. Распространенные инфекции, такие как цитомегаловирусная инфекция (ЦМВ), вирус простого герпеса (ВПГ), вирус папилломы человека (ВПЧ), гепатиты В и С, могут представлять опасность для развития плода и приводить к осложнениям во время родов.

Инфекции, передающиеся от матери на плод, могут вызывать врожденные аномалии, недоразвитие органов и систем, а также повышенный риск преждевременных родов и низкого веса при рождении [4, с. 16]. Некоторые инфекции могут также вызывать воспалительные процессы в организме матери, что может негативно сказаться на ходе беременности и родах. Наличие инфекции у беременной женщины требует диагностики и лечения, особенно если речь идет о высоко рискованных инфекциях. Медицинские специалисты могут исполь-

зовать различные методы диагностики, такие как анализы крови, мочи или образцы тканей, чтобы обнаружить наличие инфекции и оценить ее воздействие на плод.

Лечение инфекции у беременных женщин может включать применение антибиотиков, противовирусных препаратов или других специфических медикаментов в соответствии с рекомендациями врача [6, с. 22]. Важно обратиться за медицинской помощью в случае подозрения на инфекцию, чтобы своевременно начать лечение и уменьшить риски для плода. Однако следует отметить, что не все инфекции являются одинаково опасными для плода, и их воздействие может варьироваться в зависимости от времени инфицирования и состояния матери. Индивидуальные особенности и характеристики каждой инфекции должны быть учтены при принятии решений о диагностике, лечении и планировании родов [5, с. 120].

Управление рисками и обеспечение поддержки для беременных женщин с ВИЧ-статусом или инфекцией являются неотъемлемой частью общего подхода к улучшению исходов беременности и родов. Важно, чтобы беременные женщины получали медицинское наблюдение и консультации от квалифицированных специалистов, знакомых с особенностями управления ВИЧ-инфекцией и другими инфекциями во время беременности. Основным компонентом управления рисками у беременных женщин с ВИЧ-статусом является применение антиретровирусной терапии (АРТ). АРТ помогает контролировать вирусную нагрузку и снижает риск передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребёнку. Медицинский персонал должен обеспечить доступ к соответствующим препаратам, регулярное наблюдение и правильное соблюдение рекомендаций по приему препаратов для оптимального контроля ВИЧ-инфекции.

Помимо медицинского управления ВИЧ-статусом, психологическая поддержка и эмоциональное благополучие также играют важную роль в обеспечении успешной беременности и родов. Беременность для женщины с ВИЧ-статусом может быть периодом повышенной тревоги и стресса, поэтому доступ к консультации психолога или поддержке со стороны психосоциальных служб может быть необходимым. Поддержка со стороны общественных организаций и сообществ также является важной составляющей управления ри-

сками. Программы и ресурсы, предоставляемые такими организациями, могут включать образовательные материалы о ВИЧ-инфекции, инфекциях и беременности, а также информацию о доступе к медицинской помощи и поддержке. Это способствует повышению осведомленности, улучшению общего здоровья и поддержанию благополучных родов у беременных женщин с ВИЧ-статусом или инфекцией.

Исследование влияния ВИЧ-статуса и инфекций на роды и состояние плода у беременных женщин является важной областью, которая требует особого внимания и дальнейших научных исследований. Несмотря на значительные прогрессы в предотвращении передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребёнку, и наличие эффективных методов диагностики и лечения инфекций, остаются риски для здо-

ровья матери и будущего ребенка. Одним из ключевых результатов исследований является выявление связи между ВИЧ-статусом матери и рисками преждевременных родов и низкого веса при рождении у плода. Это обусловлено иммунологическими изменениями и воздействием антиретровирусной терапии на организм матери. Правильное управление ВИЧ-статусом и регулярное медицинское наблюдение способствуют снижению этих рисков и обеспечению лучших результатов для матери и ребенка. В целом, управление рисками и поддержка для беременных женщин с ВИЧ-статусом или инфекцией требуют комплексного подхода. Это включает регулярное медицинское наблюдение, соблюдение рекомендаций врачей, применение эффективной антиретровирусной терапии, а также профилактику и лечение инфекций.

Литература

1. ВИЧ и беременность: Руководство для врачей / Под ред. В.В. Покровского, М.Н. Прокопьева. — М.: Медицина, 2021. — 320 с.
2. Кузнецова, Т.В. ВИЧ-инфекция и беременность: клинические аспекты и проблемы ведения / Т.В. Кузнецова, А.В. Чернова // Вестник Российской академии медицинских наук. — 2020. — № 4. — С. 45–52.
3. Петрова, М.М. Влияние ВИЧ-инфекции на состояние плода и новорожденного / М.М. Петрова, Е.В. Борисова // Акушерство и гинекология. — 2022. — № 2. — С. 30–37.
4. Смирнова, В.В. Роды у ВИЧ-инфицированных женщин: особенности ведения и прогноз / В.В. Смирнова, А.В. Белов // Журнал «Роды и женское здоровье». — 2023. — № 1. — С. 15–22.
5. ВИЧ и беременность: Руководство для медицинских работников / Под ред. А.С. Голиусова, В.В. Покровского. — М.: Медицина, 2022. — 350 с.
6. Левина, О.А. ВИЧ-инфекция и беременность: проблемы и решения / О.А. Левина, В.В. Покровский // Журнал «ВИЧ и иммунитет». — 2021. — № 3. — С. 20–28.

ПСИХОЛОГИЯ

Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в подростковом возрасте

Куклева Елизавета Федоровна

БУ ВПО «Сургутский государственный университет», Россия, Сургут
студент
E-mail: freaky9696@mail.ru

***Аннотация:** в данной статье раскрывается влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в подростковом возрасте. Материалами исследования является контент-анализ по результатам следующего исследования: тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), опросник агрессивности Басса-Дарки, клиническая беседа. Учитывается актуальная статистика проявления агрессивности у подростков. На основании представленных материалов делается вывод, что когнитивные процессы имеют непосредственное влияние на проявление агрессивности в подростковом возрасте.*

***Ключевые слова:** подростки, агрессивность, когнитивные процессы*

Проявление агрессивности и агрессии в обществе человека — одна из самых важных социальных задач. Нередко причинами агрессивных конфликтов в человеческих обществах считаются факторы социальной и общественно-политической жизни. Однако индивидуальные особенности человека играют важную роль и в некоторых случаях приводят к сложной психологической борьбе, а иногда даже к физическим конфликтам.

Проблемы агрессивного поведения и агрессии актуальны в науке, и рассматриваются по философским, педагогическим и психологическим вопросам. Современная психология имеет проблемы, связанные с определением агрессии, поскольку эти термин говорит о широком спектре деятельности. До начала 19 века любое агрессивное действие, будь то доброжелательное или враждебное,

считалось оскорбительным. Позднее значение слова изменилось и сузилось/

Цель исследования: изучить влияние когнитивных процессов на проявления агрессивности в подростковом возрасте.

В сегодняшней литературе понятие «агрессия» имеет много определений, однако почти каждый автор пришел к выводу о том, что агрессия является склонностью к психическому и физиологическому вреду иному человеку. Анализируя психологическую литературу, можно выяснить, что есть множество признаков агрессии, однако ни одна из них не может быть исчерпывающей и общепринятой.

Прежде всего, под агрессивностью осмысливается напряжённая деятельность, желание самоутверждения. Таким образом, Л. Бендер рассматривает агрессию как стремление приближаться или

уйти от объекта, а Ф. Аллан рассматривает ее как внутреннюю силу без объяснения своего источника, что позволяет человеку бороться с внешней силой. Понятие агрессивности на характерные формы поведения, а агрессия как психологическое явление личности разделяют многие авторы. Агрессия считается процессом, имеющим определенную функцию и объединение, агрессия считается характерной структурой, вступающей в сложнейшую структуру психологического показателя человека.

Под агрессией рассматривается враждебная, агрессивная, деструктивная деятельность, т.е. деятельность, которая причиняет вред другому лицу. К примеру, Х. Делгадо считает, что «агрессия человека — это поведенческое реагирование, обладающее проявлением сил, направленного на ущерб или уничтожение личности и общества».

Многие из исследователей стремятся определить агрессию на основе изучения явлений объективного наблюдения и измерения, в основном поведенческого поведения. Например, А. Басс считает агрессию «ответной реакцией» в результате того, что другие органы получают болевой раздражитель, а Уилсон считает агрессию «физической реакцией» в результате того, что такое поведение уменьшает свободу или генетическое устройство иного человека.

Проанализируем основные взгляды на проблему проявления агрессии и агрессивного поведения в работах отечественных ученых. Особого внимания заслуживают идеи и теории таких отечественных исследователей, как Л. С. Выготского, А. Г. Долговой, А. И. Захарова, Н. Д. Левитова, В. С. Мухиной, Р. С. Немова и других.

Великое множество современных исследований выделяют понятия «агрессия» и «агрессивность». Догма современной научной педагогики и психологии заключается в положении о том, что агрессия без агрессивности может существовать, но проявление агрессивности в агрессивных действиях является неизбежным явлением.

На основе теоретического анализа различных теорий и подходов отечественных ученых можно отметить основные закономерности в определении понятий «агрессия», «агрессивность» и выявить общие положения.

1) В отечественной науке имеет место тенденция к выделению понятий «агрессия» и «агрессивность» и их конкретному разграничению.

2) Различные отечественные авторы понимают агрессию как целенаправленное разрушительное поведение, которое противоречит нормам и правилам сосуществования людей в социуме. Такое поведение наносит ущерб одушевленным и неодушевленным объектам агрессии и причиняет физический вред людям или вызывает у них состояние подавленности, страха, отрицательное переживание или другое явление психического дискомфорта.

3) Яркая выраженность агрессии. Это проявляется в открытой или скрытой недоброжелательности, враждебности, драчливости. Агрессия проявляется в различной форме грубости. К таким можно отнести острое, нередко аффективное переживание гнева, импульсивную активность, злость, желание выплеснуть свои негативные эмоции на окружающих.

4) Агрессивные действия проявляются как: средства достижения какой-нибудь значимой цели; способ психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности; способ удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

5) Агрессивность, с точки зрения личностной черты или свойства, обладает различной степенью выраженности. Она может полностью отсутствовать или иметь предельный уровень развития. Каждый человек имеет свою степень агрессивности.

Однако не все исследователи сходятся во мнении на счёт негативной оценки и значимости агрессивности для человека. Некоторые учёные, в том числе Т. Г. Румянцева, акцентируют внимание на том, что агрессивность является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности человека. Они рассматривают агрессию как существенную динамическую характеристику активности и адаптивности человека. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости, комфортности и т. д. Но и слишком высокий уровень развития и проявление агрессивности может привести к критическим и неодобряемым формам поведения.

Таким образом, анализ источников информации свидетельствует о том, что в настоящее время отечественными и зарубежными учеными представ-

лена большая вариативность дефиниций агрессии, агрессивного поведения и агрессивности, однако определения, которое можно было бы считать единым и общепринятым не существует. Представители науки, работавшие над вопросами проявления агрессии в младшем школьном возрасте и агрессивности в целом, предложили значительное количество концепций, теорий и классификаций. Некоторые из них сходятся в своих ключевых моментах, но имеются и те, которые противоречат друг другу. Исходя из изученной научной литературы, мы склонны брать за основу следующее определение агрессивности. Это поведение, нацелено на нанесение вреда объектам, которыми могут являться живые существа или неодушевленные предметы. Агрессивное поведение может выступать формой реакции на физический и психический дискомфорт, стрессы, фрустрацию. Помимо этого, оно может служить

как средство достижения какой-либо важной цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения.

С целью выявления агрессивного поведения подросткового возраста было проведено диагностическое исследование подростков в возрасте 13–14 лет.

Всего в исследовании приняли участие 20 человек: 9 мальчиков и 11 девочек. Испытуемые были заранее подобраны на базе общеобразовательного учреждения среди учеников 7-х классов по результатам методики Л.Г.Почебут, а также по результатам клинической беседы. Исходное исследование было направлено на получение сведений об учащих в контексте проблемы агрессии, оно дает представление об их реальном состоянии развития, степени проявлений агрессии и компонентах его структур.

Таблица 1. Результаты исследования подростков по методике Л. Г. Почебут

№	Имя подростка	Общий уровень агрессивности	Повышенный уровень по шкале
1.	МБ.	норма	Вербальная агрессия, Самоагрессия.
2.	БВ.	норма	Предметная агрессия, Физическая агрессия
3.	ЛГ.	норма	Вербальная агрессия
4.	ЕГ.	норма	Вербальная агрессия, Самоагрессия
5.	МВ.	норма	Вербальная агрессия
6.	АК.	норма	Предметная агрессия, Физическая агрессия
7.	ГК.	завышен	Физическая агрессия, Эмоциональная агрессия
8.	РК.	норма	Предметная агрессия, Физическая агрессия
9.	МК.	норма	Предметная агрессия, Физическая агрессия
10.	ТЛ.	норма	Вербальная агрессия
11.	ВЛ.	норма	Вербальная агрессия
12.	ММ.	норма	Вербальная агрессия
13.	ЕН.	норма	Вербальная агрессия
14.	НН.	норма	Предметная агрессия, Физическая агрессия
15.	АП.	норма	Предметная агрессия, Физическая агрессия
16.	ОП.	норма	Физическая агрессия
17.	ДР.	норма	Вербальная агрессия
18.	ЮТ.	завышен	Вербальная агрессия, Эмоциональная агрессия
19.	АТ.	норма	Физическая агрессия
20.	АЯ.	завышен	Вербальная агрессия, Предметная агрессия, Эмоциональная агрессия

По результатам тестирования выявлено, что 3 (15%) подростков имеют завышенный уровень общей агрессии. Для остальных 17 (85%) подростков был нормальный уровень агрессии. По отдельной шкале у 20 (100%) подростков выявлен завышенный уровень. В некоторых случаях оценки были завышены по нескольким шкалам.

- Завышенная шкала вербальной агрессии — 11 подростков (55%)
- Завышенная шкала предметной агрессии — 7 подростков (35%)

- Завышенная шкала физической агрессии — 9 подростков (45%) —
- Завышенная шкала эмоциональной агрессии — 3 подростков (15%) —
- Завышенная шкала самоагрессии — 2 подростков (10%)

На основании проведенного исследования и полученных результатов, можно сделать вывод о том, что когнитивные процессы играют немаловажную роль в проявлениях агрессии у подростков.

Литература

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995. — 279 с.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов.-СПб.: Речь, 2014. — 244 с.
3. Басс А. Дарки. А. Концепция агрессии / враждебности Екатеринбург 2003.- 257 с.
4. Кутергин Н.Б. Проблема юношеской агрессивности / Н.Б. Кутергин // Научный журнал «Дискурс». — 2017. — №7. — С. 293.
5. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. — Ленинград: «Медицина», 1983. — 256 с.

СОЦИОЛОГИЯ

Детские общественные организации как площадка подготовки кадров для сферы молодежной политики

Жирякова Нина Валерьевна

студентка 5 курса, направление «Организация работы с молодежью»,
профиль «Воспитательная работа с молодежью», Институт культуры и молодежной политики,
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», Новосибирск
E-mail: swarley28@mail.ru

Н. В. Свиридова

Научный руководитель, канд. пед. наук, доц.

***Аннотация:** в статье рассматриваются детские общественные организации, как площадка подготовки кадров для сферы молодежной политики. Особое внимание уделено возможностям детских общественных объединений в воспитании будущих специалистов по работе с молодежью; выявлена приоритетные направления государственной молодежной политики; рассмотрена деятельность Российского движения школьников Новосибирской области.*

***Ключевые слова:** детская общественная организация, специалист по работе с молодежью, молодежная политика, кадры.*

Одним из основных направлений для государственной молодежной политики является организация подготовки специалистов по работе с молодежью[1]. Для реализации данного направления государством решает большое количество задач, которые в полной мере направлены на подготовку молодых кадров для сферы молодежной политики.

Государственная молодежная политика также развивается в рамках многих направлений, одним из которых является поддержка деятельности молодежных общественных объединений. Наряду с такими объединениями стоят и детские общественные организации, которые очень создаются с каждым годом все активнее.

На современном этапе важную роль играют детские общественные объединения, деятельность которых ведется и организуется при помощи специальных знаний и подготовленных для этого педагогов. Именно это показывает состояние и перспективы развития детских общественных организаций в нашей стране.

Говоря о детских общественных организациях, мы придерживаемся понятия, которое дается в педагогическом энциклопедическом словаре: «Детская общественная организация – добровольное самодеятельное и самоуправляемое объединение детей и взрослых, созданное для совместной деятельности на основе общих целей и интересов. К Детским общественным организациям отно-

ются ассоциации, федерации, союзы, лиги, фонды и прочие организации. Создаются международные, национальные, региональные и другие «Детские общественные организации»[2].

История создания и развития детских общественных организаций изучается многими исследователями педагогических, философских, психологических и социологических наук. В.Н. Гуляихин, А.П. Галкин, Е.Н. Васильева[3, с. 128] рассматривают молодежные и детские объединения как субъекты вторичной социализации. Так, в России с 1991 года педагоги стали активно работать в направлении создания детско-юношеских сообществ, потому что был введен институт социальных педагогов. Множество исследований было проведено, где были отражены основные подходы подготовки социальных педагогов в данном направлении. Такими исследователями были А. В. Мудрик, Л. Г. Диханова, Е. Н. Сорочинская[5].

Основными специальностями, которые занимаются подготовкой специалистов по работе с молодежью, молодежными и детскими общественными организациями являются «Организация работы с молодежью», «Социальная работа», «Государственное и муниципальное управление». Но специальность «Организация работы с молодежью» появилась совсем недавно, ранее она называлась «Работник сферы государственной молодежной политики», обучение которой началось только в 2001 году, намного позже, чем появились детские общественные организации.

Во многих регионах реализуются программы повышения квалификации и переподготовки кадров, работающих в детских молодежных объединениях, на базе институтов повышения квалификации педагогических работников, педагогических вузов, методических служб муниципальных образований, учреждений дополнительного образования детей. Также сейчас в России насчитывается более 100 образовательных учреждений участвующих в обучении кадров для работы с молодежью. Объектом их деятельности являются, в том числе, руководители и активисты общественных объединений.

Само понятие специалист по работе с молодежью в Федеральном законе «О молодежной политике в Российской Федерации» трактуется следующим образом: «гражданин Российской Федерации, имеющий соответствующую профессиональную

квалификацию, осуществляющий трудовую деятельность в инфраструктуре молодежной политики»[1].

Специалист сферы молодежной политики должен обладать организационными навыками, быть ответственным, решительным, надежным, предприимчивым, дисциплинированным и энергичным. Всеми этими качествами можно воспитать, в том числе и в рамках деятельности детских общественных организаций, на что и направлена работа таких объединений.

Данная проблема актуальна и до сих пор, ведь деятельность детских общественных организаций выполняет такие функции, как:

- в процессе реализации деятельности происходит формирование и развитие личности;
- деятельность общественных организаций можно считать решением кризисных ситуаций, возникших в образовании, школах, которые отодвинули процесс воспитания на периферию общественной жизни;
- деятельность организаторов детского движения стала фактором, подтверждающим жизнестойкость идей гуманистического воспитания, в процессе которого взрослый «опредмечивает» идею творческого взаимодействия-сотрудничества, субъект-субъектных отношений при передаче социального опыта подрастающему поколению;
- мотивы этой деятельности лежат в духовной сфере и связаны с формированием жизненных установок молодежи, которая должна двигаться по пути общественного прогресса[5].

Анализ современного состояния деятельности детских общественных организаций показывает, что в процессе участия в таких объединениях дети воспитываются, становятся полноценными личностями, готовые на большие свершения, в том числе и в сфере государственной молодежной политики. Поэтому можно предположить, что детские общественные организации направлены на подготовку специалистов сферы молодежной политики, в том числе специалистов по работе с молодежью, педагогов-организаторов и других кадров.

Целью исследовательской статьи можно считать — анализ деятельности детских общественных организаций города Новосибирска по подготовке кадров для сферы молодежной политики.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «детские общественные организации», «специалист по работе с молодежью»;
2. Определить характеристику кадров сферы молодежной политики;
3. Выявить возможности подготовки кадров для сферы молодежной политики в условиях детских общественных организациях.

Современная ситуация в стране показывает, что происходит рост количества детских и молодежных организаций. С каждым годом деятельность таких объединений становится всё ярче и активнее. Создаются различные организации, которые объединяют сотни детей в стране, которые готовы творить и заниматься общественной деятельностью.

На территории России на данный момент существует огромное количество детских общественных организаций, крупнейшими из которых являются:

1. СПО-ФДО — Международный союз детских общественных объединений «Союз пионерских организаций — Федерация детских организаций», объединяет юридические лица: детские общественные организации, союзы, ассоциации и другие общественные объединения, созданные с участием детей или в их интересах.
2. Ассоциация общественных объединений «Национальный совет молодежных и детских объединений России».
3. Российское движение школьников (РДШ) — Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация, деятельность которой направлена на воспитание подрастающего поколения, развитие детей на основе их интересов и потребностей, а также организацию досуга и занятости школьников.

Последняя детско-юношеская организация РДШ очень популярна сейчас среди школьников, педагогов и родителей. Ведь именно они являются целевой группой данного движения. Создается большое количество проектов, где дети могут проявить свои возможности, попробовать себя в совершенно разных ролях, познакомиться с новыми людьми и организовать свои проекты и мероприятия. Именно это и важно для будущих кадров

сферы молодежной политики. Это движение воспитывает и готовит будущих специалистов, организаторов с теми качествами, которые были нами указаны ранее.

Благодаря Российскому Движению Школьников проявился такой проект, как «Классные встречи РДШ». Особенностью проекта является то, что школьники сами являются организаторами этих мероприятий, что формирует у них организаторские способности, характерные для работы в сфере молодежной политики.

Проект реализуется в рамках поручений Президента Российской Федерации Владимира Путина. С 2019 года проект «Классные встречи РДШ» входит в федеральный проект «Социальные лифты для каждого» национального проекта «Образование», а реализуется проект с 2018 года[4].

Так, в Новосибирской области за 2021 год школьниками было организовано 736 Классных встреч; более 800 Классных часов Классных встреч; более 1200 гостей проекта; более 6000 школьников, родителей и педагогов стали участниками проекта[4]. Статистика проекта очень внушительная и она, конечно, наталкивает на мысль, что в деятельности РДШ участвуют очень ответственные, инициативные и активные дети, которые по всем параметрам подходят для участия в деятельности сферы молодежной политики.

Каждый проект имеет свою цель и направлен на решение какой-либо проблемы, как всем известно. Говоря о проекте «Классные встречи РДШ» можно отметить, что целью проекта является формирование ценностных ориентиров у школьников через организацию классных часов, проведение встреч с учеными, деятелями культуры и искусства, и спортсменами.

Благодаря таким встречам, школьники знакомятся с новыми людьми, узнают о новых сферах деятельности, расширяют свой кругозор. Классные встречи формируют у школьника творческие, деловые и организационные качества, которые он будет применять в профессиональной сфере, в том числе и в сфере молодежной политики.

Проанализировав деятельность местных и первичных отделений Новосибирской области в рамках проекта «Классные встречи РДШ» следует сделать вывод, что проект является эффективным по формированию у школьников таких профессиональных и личных качеств, как организованность,

творчество, креативность, ответственность, умение анализировать и планировать. Отсюда следует вывод, что в условиях детских общественных организаций реализуется большая работа по под-

готовке кадров для сферы молодежной политики. Данное направление является приоритетным для общества и государства, а значит, оно всегда будет поддерживаться и развиваться дальше.

Литература

1. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400056192/> (Дата обращения: 09.04.2022).
2. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 64–65
3. Гуляихин В.Н., Галкин А.П., Васильева Е.Н. Молодежные и детские объединения как субъекты вторичной социализации: опыт регионального исследования // Социол. исслед. 2012. № 6. С. 127–132.
4. Новосибирское региональное отделение Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников». [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/gms_nso (Дата обращения: 10.04.2022).
5. Руденко И.В. Подготовка организаторов детских объединений как фактор развития детского движения — субъекта современного воспитательного пространства // Сибирский педагогический журнал. 2008. №5. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-organizatorov-detskih-obedineniy-kak-faktor-razvitiya-detskogo-dvizheniya-subekta-sovremennogo-vospitatelnogo> (дата обращения: 09.04.2022).

Мотивация участия студентов Нижнего Новгорода в карьерных мероприятиях

Ильина Елизавета Николаевна

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия
магистрант
E-mail: e.n.ilyina@unn.ru

Климец Евгения Олеговна

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия
заведующий сектором
информационного сопровождения и мониторинга
Центра карьеры
E-mail: klimets@unn.ru

Аннотация: в статье изложены результаты онлайн-исследования оценки особенностей мотивации участия студентов Нижнего Новгорода в карьерных мероприятиях, а также анализ данного вопроса через призму теории ожиданий В.Врума. Статья будет полезна сотрудникам Центров карьеры вузов и иным подразделениям, занимающимся вопросами вовлечения студентов в карьерные мероприятия.

Ключевые слова: карьерное мероприятие, мотивация, теория ожиданий

Сегодня Нижний Новгород заслуженно носит звание молодёжной столицы. «На начало 2023-го в регионе проживает порядка 805 тысяч человек, вышедших из подросткового возраста, но еще не отметивших свое тридцатипятилетие — это свыше 25% всего населения области. Более 346 тысяч молодых людей живут в Нижнем Новгороде» [1]. Таким образом, согласно статистике, представленной на сайте Стратегии развития Нижегородской области, более четверти жителей области — молодые люди.

Значительную часть молодых людей Нижегородской области составляют учащиеся вузов, академий и пр. Иными словами — молодые люди, обучающиеся по программам высшего образования. Данная социальная группа на своем пути встречается с трудностями при трудоустройстве после окончания учебного заведения. Эта проблема вытекает, в первую очередь, из того факта, что, при составлении образовательных программ часто не учитывается запрос работодателя на определенный перечень компетенций, которыми потенци-

ально должен обладать выпускник по окончании обучения.

Причина отсутствия тесной связи «вуз-работодатель» может таиться в том, что образовательные учреждения по сей день остаются достаточно закрытой системой со своими традициями и подходами. Отсутствие данной связи также приводит к дополнительному спектру проблем — трудности с распределением на производственную практику. Однако, в условиях современных трансформаций рынка труда, учебным заведениям следует становиться более гибкими.

В данном случае потенциальное решение проблемы представляется в виде тесного взаимодействия учебного заведения с работодателем. Формы такого взаимодействия могут быть различными: целевой набор, совместное составление программы обучения с работодателями, заключение соглашений с работодателями о сотрудничестве с заранее определенным кадровым резервом из числа обучающихся конкретного образовательного учреждения/ конкретного направления подготовки и пр. Но, прежде всего, речь идет о повсеместных карьерных мероприятиях, проводимых совместно с работодателями. Весной 2023 года сотрудниками Центра карьеры ННГУ им. Н.И. Лобачевского был проведен опрос студентов Нижнего Новгорода на предмет выявления причин, по которым студенты участвуют или же не участвуют в карьерных мероприятиях.

Под карьерными мероприятиями мы понимаем мероприятия, направленные на знакомство с профессией и потенциальными работодателями.

В онлайн-исследовании приняли участие 105 респондентов-учащихся вузов Нижнего Новгорода. Среди респондентов 51,4% ранее уже принимали участие в карьерных мероприятиях, 48,6 % никогда ранее не принимали участие в подобных мероприятиях.

Среди наиболее частых причин непосещения карьерных мероприятий студенты называют неосведомленность о наличии подобного рода мероприятий. Вариант ответа «Не слышал о таких» выбрали 24,8% опрошенных респондентов. При этом, более половины участников опроса (52,4%, Таблица 2) считают, что данные мероприятия полезны для будущей карьеры и для общего развития, бесполезными же карьерные мероприятия считают только 1,9% опрошенных студентов (Таблица 1).

Таблица 1. Причины, по которым студенты не посещают карьерные мероприятия, %

посещали мероприятия	46,7
не слышали о таких	24,8
не было интересных конкретно для них, по их специальности	8,6
было лень	6,7
жалко тратить на них время	3,8
никто из друзей не пошел, одному идти не хотелось	3,8
другое	3,8
кажется, что мероприятия бесполезны	1,9

Это говорит о том, что присутствие работодателей и центров карьеры в информационном поле студентов должно быть более активным.

При этом необходимо помнить и о содержании карьерных мероприятий. Так, интересная программа (спикеры, мастер-классы) привлекает 46,7% опрошенных.

Таблица 2. Что привлекает участников карьерных мероприятий, %

мне кажется, это полезно для моей будущей карьеры, для общего развития	52,4
интересная программа, интересные спикеры, мастер-классы	46,7
привели группой от университета, но я остался доволен участием	30,5
искал работу, стажировку, место для прохождения практики	26,7
собирал контакты работодателей для дальнейшего трудоустройства (нетворкинг)	25,7
хотелось встретиться с конкретным работодателем и пообщаться	22,9
привели группой от университета, но на мероприятии мне не понравилось	9,5

Практика вузов использовать «административный ресурс» оказывается не так плоха при условии качественного содержания мероприятия. Около трети опрошенных респондентов отметили, что несмотря на то, что на мероприятие их «привели группой», они остались довольны своим участием в нем. Однако, у одной десятой части опрошенных

все же остались негативные впечатления от подобного «административного» участия. Поэтому привлечение таким образом студентов к участию в карьерном мероприятии ни в коем случае не должно быть массовым и/или единственным вариантом.

Довольно часто вузами в рамках карьерных мероприятий используется формат «стендовой сессии» — когда некоторое количество организаций-потенциальных работодателей собираются в одном помещении, и каждая организация имеет свою зону (как правило, состоящую из рабочего стола и корпоративного роллапа/баннера) для взаимодействия со студентами-участниками мероприятия. Интересно, что несмотря на то, что студенты посещают мероприятия в формате «стендовой сессии», чуть менее 40% опрошенных студентов при этом не подходят к работодателям и никак с ними не взаимодействуют (Таблица 3). А если и подходят для общения, то как правило к тем, к кому заранее хотели подойти и пообщаться (17,1%) или же выбирая работодателя случайно (14,3%). Оформление рабочего стенда при этом также может иметь свое небольшое, но значение. Суммарно 9,6% опрошенных студентов отметили, что подошли к работодателю, у которого был ярко оформленный стенд (6,7%) и интересная программа взаимодействия (розыгрыши призов, интерактив, игры и др. — 2,9%).

Таблица 3. Мотивы взаимодействия с работодателем на мероприятии, %

не подходил ни к кому, не общался	38,1
заранее знал, к кому хочу подойти и пообщаться	17,1
в случайном порядке	14,3
подходил к тем организациям, которые у всех на слуху, знамениты	7,6
подходил к тем, у кого был интереснее стенд (яркое оформление, много раздаточного материала, фирменной продукции)	6,7
подходил к тем, кто был более свободен (меньше студентов находилось рядом)	6,7
подходил к тем, кого еще не знаю	3,8
подходил к тем, кто был более популярен (больше студентов находилось рядом)	2,9
подходил к тем, кто активнее приглашал студентов к участию (розыгрыши, лотереи, интерактив, игры)	2,9

Формат взаимодействия, который больше всего нравится студентам — это формат экскурсий на предприятия (Таблица 4). Так ответили 29,5% респондентов. Формат стендовой сессии, который мы описали выше, находится на втором месте по приоритетности (21%). Любят посещать мастер-классы и лекции 20 % респондентов. Интересно, что онлайн мероприятия любят посещать только около 2% студентов. Возможно, сказывается эхо пандемии, когда формата «онлайн» было слишком много в повседневной жизни студентов. Либо же формат сам по себе не кажется студентам привлекательным и эффективным (в отличие от очного присутствия на мероприятиях).

Таблица 4. Приоритетные формы карьерных мероприятий, %

в формате экскурсии на предприятие / в компанию	29,5
в формате стендовой сессии (много разных работодателей в одном месте, которые рассказывают о компании, проводят всякие активности рядом со стендами)	21,0
в формате мастер-классов, лекций	20,0
в формате больших форумов, где присутствуют разные формы взаимодействия	16,2
никакие	8,6
в формате презентации одной компании	2,9
онлайн мероприятия	1,9

Подводя итоги стоит отметить, что согласно теории ожиданий Виктора Врума [2], принимая решение, человек всегда стоит перед выбором из множества вариантов и отдает предпочтение тем действиям, которые позволят, во-первых, достичь нужного результата наиболее эффективным образом (с наименьшими затратами усилий или времени), либо во-вторых, достичь более высоких показателей. Иными словами, принимая решение о том, посещать ли карьерное мероприятие, студент проходит через стадии оценки его полезности для себя:

1. Насколько реально данное мероприятие поможет достичь цели (согласно нашему исследованию, каждый из студентов эту цель может обозначать для себя как «полезно для будущей карьеры», или «пообщаться с конкретным работодателем», или иным образом).

2. Сколько труда придется вложить в достижение цели (насколько энерго- и ресурсозатратно будет посетить конкретное карьерное мероприятие в конкретный момент времени).
3. Реально ли добиться желаемого результата (получить удовлетворение по завершении процесса достижения цели). Если, например, студент идет на мероприятие в поисках работы/стажировки, получит ли он удовлетворение от полученного результата взаимодействия с работодателем, оправдаются ли его ожидания относительно предложенных вариантов работы?

Таким образом, работают три принципа.

- Принцип 1: связь между затратами и результатом. Даже если студент очень сильно заинтересован в достижении определенной цели, вряд ли он предпримет хоть какие-то шаги, если будет уверен, что результат недостижим. Необходимо показывать практикоориентированность карьерных мероприятий, отвечающих целям студентов.
- Принцип 2: связь между достигнутым результатом и полученным вознаграждением. Если по мнению студента, участие в карьерном ме-

роприятии не приносит достаточного вознаграждения, он вряд ли примет в нем участие. Участие в мероприятии должно подкрепляться для участника дополнительными бонусами (например, сертификаты, которые можно вложить в портфолио, и это даст возможность претендовать на обычную или повышенную стипендию, возможность получить зачет в рамках какого-либо профильного семинарского занятия и др.)

- Принцип 3: связь между вознаграждением и удовлетворением от него. Врум назвал эту степень удовлетворения «валентностью». Каждого студента мотивируют свои факторы. Индивидуальный подход и возможность выбора вознаграждения повысила бы уровень мотивации к посещению мероприятия.

Принимая во внимание результаты исследования и понимая логику принятия студентами решений, Центры карьеры смогут эффективнее выстраивать свою работу с целевой аудиторией, а также смогут консультировать потенциальных работодателей относительно предпочитаемых студентами способах взаимодействия.

Литература

1. Стратегия развития нижегородской области. Курс на молодёжь: как Нижегородская область за 5 лет стала привлекательнее для нового поколения (25 января 2023). Доступ через: https://strategy.government-nnov.ru/ru-ru/longread/novoe_pokolenie (Дата обращения 03.07.2023)
2. Шапиро С.А. Основы трудовой мотивации: учебное пособие / С.А. Шапиро. — М.: КНОРУС, 2016 — С. 133–143.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Роль правильного питания в жизни студента

Никитенко Денис Александрович

Студент 3 курса КубГАУ

Россия, Краснодар

E-mail: denisalexandrovichnikitenko@gmail.com

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос о значении правильного питания в жизни современного студента. Актуальность вопроса обусловлена ежегодным ростом степени активности и целеустремленности обучающихся различных учебных заведений, в связи с чем, с целью нормализации их питания и образа жизни, появляется острая необходимость в решении данной проблемы.*

***Ключевые слова:** правильное питание, студент, учеба, университет, здоровье, еда, образ жизни, сбалансированное питание, витамины, режим питания, здоровый образ жизни.*

Здоровый образ жизни — это целый комплекс компонентов и мероприятий, направленных на поддержание нормальной жизнеспособности организма, профилактику болезней и общее укрепление здоровья человека. Все это, бесспорно, помогает человеку оставаться активным, мотивированным и целеустремленным, способствует достижению поставленных целей и задач.

К наиболее важным компонентам здорового образа жизни относятся: режим и распорядок дня, рациональное распределение времени на учебу, работу, отдых и сон, и, разумеется, сбалансированное питание.

Целью работы является определение преимуществ поддержания правильного и рационального питания в студенческой жизни, в сравнении с употреблением обучающимися продуктов иных категорий.

Грамотно сбалансированное питание оказывает влияние не только на физические, но и на умственные и психологические способности каждого

человека, в особенности, студентов, как все еще растущих организмов, поскольку от употребляемой ими пищи напрямую зависит обмен веществ и метаболизм. Именно в период обучения происходит формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Здоровое питание — это не только про качество, но и про количество, ведь важно не только употреблять в пищу правильные продукты, но и делать это, согласно правильному режиму питания.

В силу нехватки денежных ресурсов и свободного времени в течение учебного дня, в рационе питания большинства студентов, особенно тех, что переезжают на период обучения в общежития или на съемные квартиры, наблюдается значительное снижение употребления мяса, рыбы и свежих овощей и фруктов — а это, в свою очередь, недостаток витаминов С, А, В, В2 и В12.

Наряду с этим, происходит рост потребления мучных и макаронных продуктов, сладостей и блюд быстрого приготовления, в состав которых

входит огромное количество ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

Молодежь при этом, как правило, мало задумывается о последствиях подобного рода питания — они все чаще пропускают приемы пищи, «кусочничают» или же переедают на ночь, пытаясь восполнить все «питательные» пробелы за день.

Так, основными заболеваниями, которые могут быть вызваны неправильным питанием, являются:

- Болезни желудочно-кишечного тракта:
 - Гастрит;
 - Колит;
 - Гастродуоденит и пр.

- Алиментарные заболевания:
 - Ожирение;
 - Авитаминозы;
 - Анемия и пр.
- Атеросклероз;
- Гипертония;
- Онкологические заболевания и пр.

Таким образом, во избежание подобных последствий, очень важно не просто знать основы грамотного и рационального питания, но также в максимальной мере стараться их придерживаться.

Так, соотношение белков, жиров и углеводов (далее — БЖУ), согласно общепринятым нормам, должно быть следующим:

Таблица 1. Идеальный баланс БЖУ на день

№ п/п	Наименование питательного вещества	Идеальное %-ое содержание	Примеры продуктов
1	Белки	30 %	Яйца, мясо, рыба, сыр, бобовые.
2	Жиры	30 %	Натуральные молочные продукты, орехи, авокадо, семечки.
3	Углеводы	40 %	Зерновые, овощи, фрукты, ягоды.

Система питания обязательно должна быть разнообразной, при этом БЖУ должны поступать в организм как можно более сбалансированно.

Белки играют роль специального строительного материала, способствующего росту и восстановлению живых клеток организма. Жиры важны для улучшения и активизации деятельности головного мозга, регулирования обмена веществ, восстановления сил и энергии. Углеводы, находящиеся в свежих фруктах и овощах, являются источниками огромного числа полезных витаминов и микроэлементов.

Что касается режима питания, то в идеале должно быть 3–4 основных приемов пищи, преимущественно в одно и то же время. Несмотря на желание поспать утром подольше, завтрак у студента должен быть обязательно, причем максимально насыщенный и плотный, поскольку не у всех есть возможность успеть попасть на комплексный обед из-за коротких перерывов или больших очередей в столовых. Если же такая возможность присутствует, то стоит отдать предпочтение полноценной горячей пище, способной восстановить потраченные за первую половину дня

силы. На ужин предпочтительнее всего употреблять легкоусвояемые блюда из овощей, круп или молочной продукции. В качестве перекусов удобно брать с собой фрукты, сухофрукты или орехи.

В период экзаменов стоит уделять больше внимания дополнительному добавлению в свой рацион масел — для работоспособности мозга и увеличения концентрации внимания. Справиться с волнением помогает употребление молочного белка (творог, сыр, кефир), поскольку он снижает уровень стресса в организме. При усталости можно выпить тонизирующий зеленый чай с медом и соком лимона.

Как правило, у студентов наблюдается дефицит витамина С, необходимого для укрепления иммунитета и профилактики сезонных заболеваний. Восполнить его недостаток можно, добавив в свой рацион капусту, лук, отвар шиповника или любые цитрусовые.

Обеспечить организм витамином А можно с помощью моркови в салатах или соках. Витамины группы В можно найти в печени говядины, курице, бананах, шпинате, орехах и бобовых. Употребление в пищу рыбных продуктов позволит обеспечить суточную дозу кобаламинов.

Не стоит забывать и о злаках, которые, благодаря содержащимся в них углеводам и клетчатке, отлично справятся с вопросами очищения организма.

Значение питания в жизни студентов, безусловно, очень велико. Так или иначе, оно оказывает огромное влияние на все жизненно-важные системы органов человека — пищеварительную, нервную, выделительную и другие. Правильное питание и умеренная физическая нагрузка являются гарантией поддержания организма в его наилучшей форме. Главное условие здесь — желание самого студента вести здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься спортом.

Образовательным учреждениям не стоит пренебрегать проведением курсов лекций, семинаров и прочих мероприятий, нацеленных на поднятие уровня культуры питания среди студентов. Благодаря этому, у молодых людей появилась бы возможность подробнее ознакомиться со всей необходимой информацией, касающейся данного вопроса и, возможно, пересмотреть свое представление о здоровом образе жизни. Кроме этого, необходимо более ответственно отнестись к вопросу о предоставлении обучающимся полноценного питания в столовых при образовательных учреждениях и общежитиях.

Литература

1. Балова, С.Л. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов [Текст] / С.Л. Балова, И.А. Безденежных, Л.В. Воронкина, М.В. Горячева — 1-е изд. — М.: Прометей, 2020 — 190 с.
2. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи Ильницкая Т.А., Ковалева Т.В. В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. Краснодар, 2022. С. 476–478.
3. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Текст] / Ф. Н. Зименкова — 1е изд. — М.: Прометей, 2016 — 168 с.
4. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 323–324.
5. Николаев, В.Ю. Выбор пищи — выбор судьбы [Текст] / В.Ю. Николаев — 1-е изд. — М.: Концептуал, 2022 — 96 с.
6. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях Соболев Ю.В., Ковалева Т.В. В сборнике: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 348–351.

Физкультура в повседневной жизни студента

Никитенко Денис Александрович

Студент 3 курса КубГАУ

Россия, Краснодар

e-mail: denisalexandrovichnikitenko@gmail.com

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос о необходимости введения физической активности в повседневную жизнь студентов. Актуальность вопроса вызвана тем, что снижение уровня физической активности привело к увеличению проблем со здоровьем, включая ожирение, болезни сердца и диабет. Цель данной работы — показать важность физической активности в повседневной жизни студентов, которые ведут сидячий образ жизни и, как следствие, сталкиваются с проблемами сохранения здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая активность, организм, здоровье, распорядок дня, осанка, качество жизни.*

Физическая активность — это фундаментальный аспект человеческой жизни, который практикуется с самого зарождения цивилизации. На протяжении всей истории люди полагались на физическую активность для выживания, включая охоту, сельское хозяйство и строительство. Однако в наше время развитие технологий и малоподвижный образ жизни привели к значительному снижению уровня физической активности. Это снижение привело к увеличению проблем со здоровьем, включая ожирение, болезни сердца и диабет. Таким образом, важность физической активности в повседневной жизни трудно переоценить, особенно для студентов, которые сталкиваются с уникальными проблемами.

Студенты ведут напряженную жизнь, со многими академическими требованиями, социальными обязательствами и работой в неполный рабочий день. В результате они могут с трудом находить время для физических упражнений или уделять

приоритетное внимание своему здоровью. Однако включение физической активности в их распорядок дня имеет решающее значение для их общего благополучия, как физического, так и психического.

Регулярная физическая активность обеспечивает широкий спектр преимуществ для организма. Одним из наиболее значительных преимуществ является увеличение силы и выносливости. Регулярные физические упражнения могут привести к укреплению мышц и улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, что может повысить общий уровень энергии и улучшить качество жизни.

Кроме того, физические упражнения также могут улучшить гибкость, что может помочь предотвратить травмы и уменьшить боль в мышцах, связках и суставах. Это особенно важно для студентов, которые могут проводить долгие часы, сидя за письменным столом или занимаясь, по-

сколькx они подвержены риску развития проблем, связанных с осанкой, и хронической боли.

Регулярные физические упражнения также оказывают положительное влияние на контроль веса. В современном быстро меняющемся мире студенты часто имеют ограниченное время для приготовления здоровой пищи и могут прибегать к фаст-фуду и полуфабрикатам. Однако регулярные физические упражнения могут помочь компенсировать негативные последствия неправильного питания, сжигая калории и ускоряя обмен веществ в организме. Это может помочь студентам поддерживать здоровый вес и снизить риск проблем со здоровьем, связанных с ожирением.

Примером того, как физическая активность может принести пользу учащимся, является участие в занятиях спортом. Вступление в спортивную команду может предоставить студентам возможность регулярно заниматься физическими упражнениями, а также пользоваться социальными преимуществами командной работы и духа товарищества. Это может быть особенно полезно для студентов, которым, возможно, трудно найти мотивацию для занятий в одиночку или которые, возможно, чувствуют себя изолированными. Кроме того, спорт может стать отличным способом развить лидерские качества и чувство общности в кампусе.

Регулярная физическая активность необходима для поддержания оптимального физического здоровья. Регулярно занимаясь физическими упражнениями, учащиеся могут увеличить свою силу, выносливость и гибкость, а также управлять своим весом и снизить риск хронических заболеваний. Включение физической активности в повседневную жизнь не обязательно должно быть сложным или отнимать много времени, и может быть таким же простым, как быстрая прогулка или участие в спортивной команде. Уделяя приоритетное внимание физической активности, учащиеся могут улучшить качество своей жизни и настроиться на долгосрочное сохранение здоровья и хорошего самочувствия.

В дополнение к физическим преимуществам физических упражнений, регулярная физическая активность также обеспечивает многочисленные умственные и эмоциональные преимущества. Занятия физической активностью могут помочь уменьшить стресс, тревогу и депрессию, которые являются распространенными проблемами, с ко-

торыми студенты могут столкнуться из-за академического и социального давления.

Физические упражнения стимулируют выброс эндорфинов, которые являются химическими веществами в мозге, способствующими ощущению счастья и благополучия. Кроме того, регулярные физические упражнения могут улучшить когнитивные функции, включая память, внимание и навыки решения проблем, что может помочь учащимся лучше успевать в учебе.

Физические упражнения также могут помочь улучшить качество сна, что важно для общего состояния здоровья и хорошего самочувствия. Примером того, как физическая активность может принести пользу умственному и эмоциональному благополучию студентов, является участие в занятиях йогой или практиках осознанности. Йога сочетает физическое движение с осознанностью и глубоким дыханием, что может помочь уменьшить стресс и беспокойство и способствовать расслаблению. Практики осознанности, такие как медитация, также могут помочь улучшить концентрацию внимания, уменьшая отвлекающие факторы и умственный беспорядок, с которыми часто сталкиваются учащиеся.

Следовательно, регулярная физическая активность необходима для поддержания оптимального психического и эмоционального здоровья. Регулярно занимаясь физическими упражнениями, учащиеся могут уменьшить стресс, тревогу и депрессию, улучшить когнитивные функции и качество сна, а также способствовать общему самочувствию.

Включение физической активности в повседневную жизнь имеет важное значение для того, чтобы воспользоваться многими преимуществами, которые могут предложить физические упражнения. Однако многим студентам может быть трудно найти время или мотивацию для регулярных физических упражнений из-за требований академической работы и других обязанностей. Для студентов важно разработать стратегии включения физической активности в свой распорядок дня таким образом, чтобы это было одновременно управляемо и доставляло удовольствие.

Один из способов включить физическую активность в повседневную жизнь — это вносить небольшие, постепенные изменения. Например, подъем по лестнице вместо лифта или прогулка на занятия пешком вместо вождения автомоби-

ля могут стать отличным способом повысить уровень физической активности в течение дня. Кроме того, поиск формы упражнений, которая доставляет удовольствие и вписывается в плотный график, может быть эффективным способом сохранить мотивацию и вовлеченность в физическую активность.

Примером того, как учащиеся могут включить физическую активность в свою повседневную жизнь, является участие в прогулочной группе или занятиях физическими упражнениями с друзьями. Это может привести социальный элемент в физическую активность и помочь учащимся оставаться мотивированными и ответственными. Кроме

того, участие в физической активности в групповой обстановке может стать отличным способом познакомиться с новыми людьми и создать чувство общности.

В целом, включение физической активности в повседневную жизнь имеет важное значение для поддержания оптимального физического и психического здоровья и может иметь многочисленные преимущества для студентов. Уделяя приоритетное внимание физической активности и находя приятные способы включить физические упражнения в свой распорядок дня, учащиеся могут улучшить свое общее самочувствие и повысить свой академический и личный успех.

Литература

1. Физическая активность в повседневной жизни. (2017). Федеральный портал «Здоровье нации».
2. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом. Иванов А.Д., Ковалёва Т.В., Ильницкая Т.А. В сборнике: XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 61–64.
3. Королев А.Н., & Кошелева О.Н. (2018). Роль физической активности в формировании здорового образа жизни студентов вузов. *Современные проблемы науки и образования*, (6), 34–38.
4. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. В сборнике: *Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции*. Санкт-Петербург, 2021. С. 265–271.
5. Лях В. И. (2012). *Физическая культура и здоровье*. Москва: Физкультура и спорт.
6. Принципы физвоспитания в условиях севера. Уманский М.И., Ковалёва Т.В., Ильницкая Т.А., Соболев Ю.В. В сборнике: *Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Африки. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. (2022). С. 224–228.

ФИЛОЛОГИЯ, ЛИНГВИСТИКА

Синтез психологизма и автобиографизма в русской прозе (XII-XV вв.)

Цирулев Александр Федорович

ФГБОУ Нижегородский государственный университет,
кандидат филологических наук, соискатель
E-mail:tzirulev.al@yandex.ru

Аннотация. В работе ставится проблема автобиографизма в связи с зарождением психологического письма в русской литературе. Зачатки психологизма в «Поучении Мономаха», «Молении Даниила Заточника», «Хождении Афанасия Никитина». Взаимосвязь принципа автобиографизма и психологизма.

Ключевые слова: автобиографизм, метод, психологизм, герой, индивидуум.

Вопрос появления автобиографии на русской почве до сих пор дискуссионный в нашем литературоведении. Мы можем говорить о двух господствующих точках зрения на данный предмет. Одна группа ученых исходит из того, что русская художественная автобиография зародилась в середине XVIII века или в лучшем случае — во второй половине XVII столетия. Такое понимание разделяли В.Л. Комарович, Ю.М. Лотман, Г.Г. Елизаветина [1]. Среди современных авторов, полагающих, что «вплоть до XVIII века человек не существовал» [2, с. 52], можно назвать автора этого высказывания — Н.А. Николину. Другая группа ученых занимает более оптимистическую позицию, полагая, что автобиографизм возник в древнерусском искусстве значительно раньше — примерно на рубеже XI-XIII вв. К этой точке зрения склоняется, например, Д.С. Лихачев, [3]. Среди современных сторонников этой точки зрения отметим Л.А. Черную [4]. Как нам представляется, русская автобиография — явление сложное и, безусловно, историческое. Как самостоятель-

ная художественная цельность она складывалась на протяжении долгих веков. Важнейшие черты автобиографического мировидения вызревали постепенно, исподволь. Логику этого процесса — под «психологическим углом зрения» — мы и попытаемся проследить. Самые «зачатки» психологического осмысления мира возникли достаточно давно. Уже на заре древнерусского искусства книжники умели довольно просто, но вполне отчетливо выражать и чувства, и думы своих героев. Как отмечает В.П. Адрианова-Перетц, душевный мир человека для книжников Древней Руси не был тайной за семью печатями. В ходе изучения учительной литературы XI-XIV вв. она приходит к заключению: «Глубокому проникновению во «внутреннего человека», т.е. прежде всего в самого себя, и учили «слова» и «поучения», общей задачей которых было разъяснить, каков должен быть «нрав человека» [5, с. 17], и добавляет к этому: «...писатели уже XI-XIII вв. вполне «умели... изображать «внутреннего человека», «обнаруживали глубину психологических побужде-

ний» и тем самым доказывали свою способность «проникать в помыслы человека» [5, с. 22]. Другой исследователь древнерусской словесности — М. Скрипиль вполне разделяет этот взгляд. Имея в виду «Моление Даниила Заточника», этот ученый пишет: «Через авторскую самохарактеристику, данную в нем, мы проникаем во внутренний мир писателя, поражающий своей сложностью и высоким уровнем культуры» [6, с. 80]. Говоря о вызревании психологического метода в недрах древнерусского искусства, мы должны иметь в виду его неразрывную, онтологическую спаянность с автобиографизмом. Психологизм и автобиографизм в древнерусской литературе почти всегда идут всегда рядом и взаимодополняют друг друга. Это, можно сказать, две стороны одной медали, поскольку это по сути своей проявления одного и того же процесса — формирования и художественного самовыражения личности автора. Крайне важно подчеркнуть, что древнерусский писатель, обнаруживающий мало-мальски заметный интерес к внутренней жизни человека, как правило, начинает с самого себя — с показа собственных переживаний и собственных реакций на внешний мир. Таким образом, воссоздание мира чувств — особенно на этапе становления литературы — выступает как прерогатива именно автоповествования, как необходимый атрибут авторской рефлексии. Одним из самых «личностных» и наиболее «психологичных», (если можно так выразиться), творений раннего Средневековья является «Поучение Владимира Мономаха» (XII век). Несмотря на то, что жанровая природа этого памятника сложна и даже противоречива, автобиографическое начало в нем проступает довольно отчетливо. Именно у Мономаха мы находим одну из самых первых и наиболее убедительных попыток «прикровенного» «рассказа о себе», т.е. попыток проникнуть в собственный внутренний мир. А это должно признать своего рода эстетическим открытием. До Мономаха главным и едва ли не единственным средством обрисовки индивидуума был поступок, деяние, внешний акт. Летописец был глух и равнодушен к внутренним побуждениям своего героя. Он описывал поведение. Мономах тоже пишет в основном о своих поступках и деяниях, когда выстраивает рассказ о себе как повествование о собственных «ловах» и «походах». Не будем забывать о том, что авто-

биография киевского князя носит летописный характер и что автобиографизм в «Поучении» служит целям создания образа идеального монарха, а не целям самовыражения в современном смысле этого слова. Однако при этом Владимир заявляет о своих чувствах, о своем внутреннем отношении к обстановке всеобщего раздора на Руси. Автор «Поучения» сообщает о том, что предложение братьев идти на Ростиславичей войной повергло его в смятение и вызвало у него «глубокую печаль». «И проводив их, — пишет Мономах, — я взял Псалтырь и в печали раскрыл ее. И вот что мне вынулось...» [7, с. 394]. Мономаха, по его признанию, поражает дума «о хрестьянских душах и селах горящих». Отказав братьям, он продолжает разговор с самим собой и при этом восклицает: «Зачем печалишься, душа моя? Зачем смущаешь меня?» [7, с. 398]. Эта авторская «печаль» («печалование князя») и придает памятнику неповторимую, индивидуальную ноту и особое лирическое звучание. Разумеется, чувство у Мономаха выражено еще скудно. Оно, с точки зрения художественной, не обосновано и не развернуто. Переживание князя лишь названо, только обозначено. При этом оно лишено индивидуализации, ибо автору «Поучения» было необходимо не столько себя выразить, сколько миру сообщить свое «печалование» за судьбы страны.

Более индивидуализированное и более тонко обрисованное внутреннее переживание содержит в себе «Моление Даниила Заточника», созданное примерно в XIII веке. Специалисты относят этот литературный памятник к произведениям новаторского плана, что проявляется не только в сочетании литературных и фольклорных приемов, но и в ярко выраженной авторско-личностной направленности. Здесь впервые заявляет о себе «частный человек» русского Средневековья, и звучит мотив «личной чести», дотоле не известный эпохе «золотого детства» русской литературы. В «Молении» раскрывается тема человеческого достоинства. С помощью жалоб, сетований, переплетенных с различными приемами и средствами скоморошьей, книжной ориентации, автор сообщает читателю о своей незавидной доле бывшего княжеского «милостника», лишённого былого статуса и прежнего благоволения господина. Внутренний мир героя «Моления», по сравнению с «Поучением», обрисован сильнее и рельефнее.

Даниил не героизирует себя — подобно князю Владимиру, а потому позволяет себе высказываться более свободно, а в отдельных случаях — например, в рассуждениях о друзьях, отвернувшихся от бедного «милостника», даже иронично. В повествование проникают исповедальные мотивы, связанные с желанием раскрыть скорбь от своего положения и подчеркнуть при этом свою духовную значительность. «... боюсь, господине, — заявляет Даниил, — осуждения твоего... Ибо я, как смоковница, проклятая, не имею плода покаяния, ибо имею сердце — как лицо без глаз; и ум мой — как ночной ворон, на вершине бодрствующий» [8, с. 145]. Сквозь скоморошью маску шутника и княжеского забавника проглядывает авторское «я» и звучит непосредственно выраженное чувство. Очевидно, что личное «я» сказителя здесь еще не в силах отвоевать повествовательную территорию, «узурпированную» жанровым образом автора, который к тому же является нам в маске «молящего просителя», а не сам по себе. И тем не менее «Моление» — важный шаг в усилении психологической линии в литературе той поры, а также показатель в смысле «узаконивания прав» частного человека в древнерусской литературе.

«Хождении за три моря» Афанасия Никитина (XV в.) авторская рефлексия и психологизм выступают с еще большей отчетливостью, хотя и с меньшим ораторским блеском, чем в «Молении». «Хожение» следует традиции паломнической литературы. Однако его создатель вводит в каноническую структуру этого жанра элемент, разрушающий его эстетику изнутри. Этим нововведением становится не что иное, как стремление художника отобразить свой внутренний мир и дать срез своих личных переживаний. Этот психологический

элемент связан с попыткой самопознания в рамках традиционного стиливого пространства. Жанр «святого хождения» ориентировал повествователя на раскрытие внешнего мира. Паломник давал своему слушателю подробный отчет о чужих, далеких и по преимуществу географических, достопримечательностях. Никитин же разворачивает «хожение» в сторону внутреннего «я». В описание быта и нравов экзотической «земли ындейской» вдруг врывается «психология». Афанасий вплетает в свой рассказ о мире богатую гамму личных чувств и переживаний, связанных с его индивидуальной драмой, которая на каком-то этапе начинает затмевать внешний план повествования. Драма эта связана с тем, что, чем дольше путешествует Никитин, тем острее осознает он опасность утратить свою религиозную, а для него — и человеческую «самость». Интонация горестных размышлений, ярко выраженные всплески отчаяния, ощущение тотального одиночества, нагнетание раздумий о собственной «оскверненности» — все это придает рассказу Никитина небывалую прежде в литературе психологическую окрашенность и явно лирическую экспрессию. «Горе мне, окаянному, — сетует ходонок. — С пути истинного заблудихся и пути не знаю... Господи боже!... Не отврати лица от рабца твоего, ибо в скорби пребываю» [11, с. 259]. В результате такого построения открытие внешнего мира в «Хожении» Никитина превращается в открытие мира внутреннего. Эпика переплетается с лирикой, а психологическая деталь начинает выступать как мощное средство обрисовки собственного «я». Древнерусская литература — «живой источник» не только тем и идей для писателей XIX в., но и предтеча психологических открытий Л. Толстого, С.Т. Аксакова и других мастеров автобиографического жанра.

Литература

1. Комарович В.Л. Русская литература XI-начала XIII вв. // История русской литературы. — Т.1. — М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1941. — С. 289–297; Лотман Ю.М. Каноническое искусство как информационный парадокс / Ю.М. Лотман. Избранные статьи: в 3 т. Т.1. — Таллинн: Александра, 1992. — С. 243–247; Елизаветина Г.Г. Становление жанров автобиографии и мемуаров // Русский и западноевропейский классицизм. Проза. — М.: Наука, 1982. — С. 235–263.
2. Николина Н.А. Поэтика русской автобиографической прозы. — М.: Флинта-Наука, 2002. — 422 с.
3. Лихачев Д.С. О филологии. — М.: Высш. шк., 1989. — 208 с.].
4. Черная Л.А. Русская культура переходного периода от средневековья к новому времени. — М.: Языки русской культуры, 1999. — 281 с.

5. Адрианова-Перетц В.П. Афанасий Никитин — путешественник-писатель // Хожение за три моря Афанасия Никитина. 1466–1472. — Серия «Литературные памятники». — М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1958. — С. 93–125.
6. Скрипиль М.О. «Слово» Даниила Заточника // ТОДРЛ, Т.ХІ. — Л.: Наука. (Ленингр. отд-ние), 1972. — С. 72–95.
7. Поучение Владимира Мономаха // Памятники литературы Древней Руси. XI — начала XIII века. — М.: Худ. лит, 1978. — С. 39–413.
8. Моление Даниила Заточника // Древнерусская литература. — М.: Дрофа: Вече, 2002. С. 145–152.
9. «Хожение за три моря» Афанасия Никитина.- Древнерусская литература // Древнерусская литература. — М.: Дрофа: Вече, 2002. 246–268.

Научные высказывания

Сетевой научный журнал открытого доступа
2023 • № 14(38)

Издается с сентября 2021 г.

Выходит два раза в месяц.

ISSN: 2782-3121

Выпускающий редактор А.Ю. Крупский

Ответственные редакторы: Е.В. Семин, Л.Л.Обручникова

Подготовка оригинал-макета и обложки: А. Кривошеина, А. Москаленко

Журнал «Научные высказывания» является журналом открытого доступа, предполагающего предоставление автором результатов научных исследований в виде полнотекстовой научной статьи для публикации в целях неограниченного и безвозмездного ознакомления с ней в сети Интернет неограниченного круга лиц, которые, используя ссылку на труд ученого, продолжают научные исследования для глобального обмена знаниями.

Свидетельство о регистрации СМИ: серия Эл № ФС77-79727 от 07 декабря 2020 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ЖУРНАЛА

Издательство: Индивидуальный предприниматель Румянцев Антон Алексеевич

ОГРН: 320774600381920; *ИНН:* 772374161057

Учредитель: Румянцев Антон Алексеевич

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: Румянцева Екатерина Александровна

Адрес редакции: 111675, г. Москва, ул. Дмитриевского, дом 7, помещение 7

Сайт: <https://nvjournal.ru/>

Адрес электронной почты: info@nvjournal.ru

Телефон: +7 (495) 128-72-82

12+