

Научно-исследовательский центр «Иннова»



НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО XXI ВЕКА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Сборник научных трудов по материалам
VII Международной научно-практической конференции,
14 октября 2022 года, г.-к. Анапа

Анапа
2022

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89

ББК 94.3 + 72.4: 72.5

НЗ4

Ответственный редактор:

Скорикова Екатерина Николаевна

Редакционная коллегия:

Бондаренко С.В., к.э.н., профессор (Краснодар), **Дегтярев Г.В.**, д.т.н., профессор (Краснодар), **Хилько Н.А.**, д.э.н., доцент (Новороссийск), **Ожерельева Н.Р.**, к.э.н., доцент (Анапа), **Сайда С.К.**, к.т.н., доцент (Краснодар), **Климов С.В.** к.п.н., доцент (Пермь), **Михайлов В.И.** к.ю.н., доцент (Москва).

НЗ4 НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО XXI ВЕКА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ. Сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической конференции (г.-к. Анапа, 14 октября 2022 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2022. – 36 с.

ISBN 978-5-95283-973-1

В настоящем издании представлены материалы VII Международной научно-практической конференции «НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО XXI ВЕКА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ», состоявшейся 14 октября 2022 года в г.-к. Анапа. Материалы конференции посвящены актуальным проблемам науки, общества и образования. Рассматриваются теоретические и методологические вопросы в социальных, гуманитарных, естественных и других науках.

Издание предназначено для научных работников, преподавателей, аспирантов, всех, кто интересуется достижениями современной науки.

За содержание и достоверность статей, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Информация об опубликованных статьях размещена на платформе научной электронной библиотеки (eLIBRARY.ru). **Договор № 2341-12/2017К от 27.12.2017 г.**

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте:
www.innova-science.ru.

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5

ISBN 978-5-95283-973-1

© Коллектив авторов, 2022.
© Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО
(подразделение НИЦ «Иннова»), 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Богданова Надежда Дмитриевна

Юнг Татьяна Николаевна

Кобран Ирина Николаевна

Парамонова Вера Васильевна

Панова Ольга Алексеевна 4

ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАНИЕ

Иванова Юлия Юрьевна 10

СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Моисеева Евгения Валерьевна

Недоступенко Дарья Александровна

Кармолицкая Людмила Александровна 15

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

ПРАВОВАЯ ПРИРОДА АМНИСТИИ

Грибанова Эльза Ринатовна 21

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ, ВВОДИМЫХ В СВЯЗИ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19, НА УРОВЕНЬ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Кричиенко Василий Иванович..... 25

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОРЬБА С НИМИ

Ткаченко Оксана Николаевна

Стращенко Ирина Юрьевна 31

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 371

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Богданова Надежда Дмитриевна

тьютор, педагог-организатор

Юнг Татьяна Николаевна

заместитель директора, учитель

Кобран Ирина Николаевна

тьютор, педагог-организатор

Парамонова Вера Васильевна

учитель истории и обществознания

Панова Ольга Алексеевна

тьютор

МАОУ «Средняя политехническая школа №33», город Старый Оскол,
Белгородская область

***Аннотация.** В данной статье авторами представлен опыт духовно-нравственного воспитания в образовательной организации посредством детского объединения.*

Духовно-нравственное воспитание — непрерывный процесс, он начинается с рождения человека и продолжается всю жизнь, направлен на овладение людьми правилами и нормами поведения. Проблема духовно-нравственного воспитания личности всегда была одной из актуальных, а в современных условиях она приобретает особое значение. В настоящее время Россия переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня в разрушении личности. Материальные

ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. Перед общеобразовательной школой ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей.

В Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников приведена система базовых национальных ценностей. Традиционными источниками нравственности являются патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд, творчество, природа и человечность. Решение проблемы духовно-нравственного воспитания школьников заключается в создании духовной атмосферы в школе, которая бы способствовала духовному становлению ученика, пробуждала в нем желание делать добро.

Важно, чтобы школьники получали представление обо всей системе национальных ценностей, могли видеть, понимать и принимать духовно-нравственную культуру российского общества во всем ее многообразии и национальном единстве.

Колоссальные потенциальные возможности для нравственного влияния на школьников имеют детские общественные объединения детей и подростков, где одним из важнейших принципов воспитания является опора на инициативу и творчество учащихся. Этот принцип реализуется в форме ученического самоуправления. Самоуправление играет важную роль в формировании нравственных качеств личности учащихся. Если ученик чувствует себя причастным к интересному и полезному делу, а не простым исполнителем чужих замыслов, идеи этого дела быстрее захватывают его, приобретают личностный смысл, становятся убеждениями. Детские общественные объединения детей и подростков дают уникальную возможность подрастающему поколению получить позитивный социальный опыт, познать нормы общественного поведения, развить свой творческий потенциал. Гражданское и патриотическое воспитание членов детских организациях, формирование у них духовно-нравственных ка-

честв осуществляется в течение всего времени их пребывания в детской организации. В МАОУ «Средняя политехническая школа № 33» создана и активно действует общественная организация детей и подростков «Российское движение школьников». Детская организация работает по комплексной программе «Новое поколение России». Одной из важнейших целевых установок деятельности общественной организации детей и подростков «РДШ» является патриотическое и гражданское воспитание членов организаций, формирование у них духовно-нравственных качеств, подготовка к ответственной и осмысленной жизни в современном правовом государстве. Программа «Новое поколение России» обеспечивает всестороннее развитие личности членов детской организации, способствует реализации интересов детей и подростков, приобретению социальных знаний, умений и навыков. Члены детской организации «РДШ» активно участвуют в реализации проектов: «Дорогами добра», «Рука в руке», которые дают возможность формирования у подрастающего поколения бережного отношения к своей малой Родине, Отечеству, уважения к подвигу нашего народа в годы Великой Отечественной войны. В этом году ребята стали инициаторами благотворительного сбора помощи военнослужащим, участвующим в специальной военной операции. В рамках акции «Мы с Вами!» 1500 обучающихся, родителей и педагогов нашей школы написали 700 писем солдатам и сняли 15 видеообращения.

Важным источником духовно-нравственного опыта школьников является разнообразная деятельность детей и взрослых. В процессе организации совместной деятельности создаются особенно благоприятные условия для включения учащихся в систему реальных нравственных отношений взаимопомощи, ответственности. Известно, что такие нравственные черты личности, как мужество, ответственность, гражданская активность, единство слова и дела нельзя воспитать только в рамках учебного процесса. Воспитанию гражданско-патриотических качеств детей и подростков способствуют проводимые в детской организации акции: «Память — это мы», «По маршруту добрых дел», «Дети - детям», «С надеждой в сердце!»; операции: «Ветеран живет рядом»,

«Помним и чтим», «Марш Памяти», «Мы этой памяти верны», праздничные концерты и митинги. В детской организации созданы и действуют: отряды «Юнармия» и «ЮИД», объединения: «Юный краевед», «Память», клубы: «Я – гражданин России», «Юный избиратель», «Юный медик», «Юные экологи».

Большое воспитательное значение имеют проводимые в рамках детской организации традиционные дела, такие как: праздники: «С любовью к Родине», «Ветераны всегда в строю»; акции: «Подарок ветерану», «От сердца к сердцу», «Посылка солдату»; литературные гостиные: «Герои живут рядом», «Мир без одиночества»; операции: «Памятник», «Колокола Победы», «Письмо на фронт». В МАОУ «СПШ №33» ежегодно организуются экскурсии и экспедиции по местам боевой славы, выставки, походы, спартакиады, встречи с ветеранами ВОВ, трудовые десанты, конкурсы патриотической песни и творческих работ. Члены детской организации ведут активную исследовательскую работу, собирают материалы о героях - старооскольцах, своих замечательных земляках, оформляют альбомы: «Их именами названы улицы», «Героическое прошлое нашего края», «О доблести, о подвиге, о славе». Созданы электронные Книги памяти «Наши героические земляки», «Достопримечательности Белогорья». Краеведческий музей школы «Память» пополняются экспонатами, собранными членами детской организации. В музее проводятся Уроки мужества, встречи с ветеранами войны. Доброй традицией ребят стала организация работы «Поезда Славы», члены детской организации выезжают с поздравлениями к ветеранам войны и с концертами в «Дом ветеранов».

В детской организации «РДШ» проводится много интересных и полезных дел, в основе которых забота об окружающем мире, людях, природе, шефство над самыми маленькими воспитанниками Старооскольского Дома детства. Разработаны и успешно адаптируются инновационные проекты, направленные на воспитание гражданина и патриота, формирование духовно-нравственных качеств: «Волонтерskills.33», «По следам художника И. Хегая», «Мир добра и красоты», «Город своими руками», «Дети - детям», «Эко-мир», «Мы равны» и другие. Школьники осуществляют экологическую деятельность, которая вклю-

чает: *акции*: «Чистый город», «Первоцветы», *операции*: «Шаг навстречу», «Ёжики должны жить», «Школа - сад». Наши инициативы – это десятки полезных дел, направленных на помощь окружающим: акции «Корзинка добра!» и «Большая помощь маленькому другу!» по сбору помощи бездомным животным, благотворительные марафоны «Друг для друга», «Рука помощи» для детей с ОВЗ и одиноких пожилых людей, экологический челлендж «Сдай макулатуру - спаси дерево!», плаггинг «Чистый город».

Члены детской общественной организации «Российское движение школьников» активно участвуют в делах городского и областного значения, добиваясь позитивных результатов. Победа членов детской организации в муниципальных и областных конкурсах яркое тому подтверждение:

– победители муниципального смотра детских общественных организаций и первичных отделений «РДШ – территория актива»;

– призеры конкурса социально ориентированных проектов «Поколение NEXT. В ногу со временем»;

– победители областного конкурса новых технологий и инновационных проектов «Мы-Белгородцы! Думай! Решай! Действуй!» в номинации «Волонтер РДШ -31»;

Для членов детской организации «РДШ» такие понятия, как Отчизна, Родина, гражданин, патриот, семья, народ и духовность имеют большое значение. Нам предстоит много работать и наполнять эти понятия живым содержанием, чтобы они звучали искренно и чисто, без фальшивых нот и лишнего пафоса. Из страны детства все мы уходим в большую жизнь, насыщенную радостью и страданием, минутами счастья и горя. Известно, что способность радоваться жизни и умение мужественно переносить трудности закладывается в детстве. Поэтому особенно важно дать подрастающему поколению позитивный опыт и твердые знания о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме, научить их творить добро на Земле.

Список литературы

1. Борытко Н. М. Духовно-нравственное воспитание: от методологии пе-

дагогической деятельности. Волгоград, 2005.

2. Петракова И. Н. Духовные основы нравственного воспитания. - М., 1997.

УДК 371

ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАНИЕ**Иванова Юлия Юрьевна**

воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 41 Лесная сказка»,

РФ, г. Лесосибирск

***Аннотация.** Сохранение укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, является первейшей задачей, обозначенной в ФГОС ДО. Для научного обеспечения оздоровительной функции ДОУ разработана концепция педагогической валеологии, объединяющая её и педагогику в одно целое. Синтез такого взаимного проникновения можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами», девиз которой «Здоровье через образование». В статье раскрываются методы и способы формирования здорового образа жизни у дошкольников в процессе их воспитания и обучения.*

***Annotation.** Preserving the strengthening of the physical and mental health of children, including their emotional well-being, is the primary task outlined in the Federal State Educational Standard UP to. The concept of pedagogical valeology, combining it and pedagogy into one whole, has been developed for the scientific support of the health-improving function of the preschool educational institution. The synthesis of such mutual penetration can be called "the science of health formation by pedagogical means", the motto of which is "Health through education". The article reveals the methods and methods of forming a healthy lifestyle among preschoolers in the process of their upbringing and training.*

***Ключевые слова:** валеология, педагогическая валеология, педагогические средства и методы, формирование, здоровый образ жизни*

Key words: *valeology, pedagogical valeology, pedagogical means and methods, formation, healthy lifestyle*

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

В. А. Сухомлинский

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека во многом зависит от его образа жизни и, нарушая нормы здорового образа жизни, он запускает программу самоликвидации.

Известно, что формирование здоровых привычек начинается с детства. Для научного обеспечения оздоровительной функции ДОО разработана концепция педагогической валеологии. Её основу составляет валеология - наука о здоровье. Здоровье, по определению ВОЗ, — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия...». Академик В. П. Петленко определяет здоровье как «состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и меняющимися условиями среды».

Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которыми он должен научиться пользоваться. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!». Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».

Валеологический подход к процессу обучения состоит в том, чтобы найти возможности улучшения здоровья детей еще до того, как они заболеют.

И. Н. Чумакова отмечает, что задача педагога - воспитать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости. Обучение человека методам восстановления своего здоровья, усилению

адаптационных возможностей организма не просто гуманистическая задача. Она имеет и высокое практическое значение поскольку может применяться ребёнком уже непосредственно в ДОУ, для качественного усвоения учебного материала [1].

А для этого в большей части занятия дети должны находиться в состоянии двигательной активности: это физминутки, физические упражнения, подвижные игры, любой самомассаж, релаксации. Такая физическая активность стимулирует работу мозга, в то время как коэффициент полезного действия уставшего мозга значительно снижен.

Известно, что одним из важнейших условий комфортного существования человека в социуме является его способность к общению.

Как же можно рассадить детей на занятия?

Первый способ — это посадить детей полукругом или кругом такая рассадка позволяет реализовать один из важнейших принципов здоровьесберегающего образования - принцип взаимообозрения, когда каждый ребенок в каждый момент может видеть глаза каждого. Это очень важно для решения задачи развития наблюдательности, а также для создания ситуации обмена между детьми положительными чувствами и эмоциями посредством взгляда «глаза в глаза».

Второй способ, который учит детей положительному общению — это начало каждого занятия в парах, в группах, в кругу. Такое приветствие выполняет функцию положительного настроения на занятие, обеспечивает снятие напряжения, является своеобразным организационным моментом.

Например, можно начать занятие стоя, с низким поклоном, с какими-нибудь движениями рук, поздороваться со всеми и совсем, что они видят вокруг в зависимости от темы занятия.

Третий способ, требующий от детей активного межличностного общения — это ситуация прощания и взаимоблагодарения, которые организуются также, как и приветствие.

Воспитание у детей привычки благодарить окружающих их людей, а также предметы и явления окружающего мира за каждую мелочь, является эффек-

тивным приемом профилактики у них не потребительского отношения к жизни, которым страдают сегодня многие современные люди.

Существенным элементом валеологической культуры являются основы личной гигиены - навыки ухода за телом, приёмы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, поколачивание), способы закаливания:

- растирание холодной водой;
- контрастный душ;
- солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом;
- физические упражнения;
- точечный самомассаж.

Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам, снижают заболеваемость.

Важной задачей валеологической учебно-воспитательной работы является овладение навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма.

К методам саморегуляции для дошкольников относятся следующие упражнения: «Стойкий солдатик», «Сбрось усталость», «Врасти в землю», «Гора с плеч», «Муха» и др. А также:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- движения потягивания, расслабление мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Направление работы валеологического воспитания дошкольников, должно реализовываться не только в рамках непосредственной образовательной дея-

тельности, но и при организации: досуговых мероприятий, развлечений, утренников, прогулок, режимных моментов.

Валеологическое воспитание детей служит укреплению семьи. Дети узнают лучшие семейные традиции, понимают значение и важность семьи в жизни человека, осваивают нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Совместно с семьями воспитанников реализован проект «Огород -кладезь здоровья», итоговым мероприятием которого стала выставка поделок из овощей, выращенных на дачных участках.

Обобщён опыт работы по теме «Закаливание как фактор укрепления и сохранения здоровья детей», где представлены средства и методы закаливания, систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Проведена консультация для родителей «Основы правильного питания» по организации питания, о рационе и режиме, приведены примеры меню. Родители делились опытом приготовления любимых семейных блюд.

Список литературы

1. Чумакова. - Текст: непосредственный / Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, июнь 2014 г.). -Т. 0. Челябинск: Два комсомольца, 2014. - С. 16–18.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). – 17.10.2013. – № 1155. [Электронный ресурс].
3. Источник: <https://doshvozrast.ru/metodich/konsultac97>

УДК 378

**СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА
ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****Моисеева Евгения Валерьевна****Недоступенко Дарья Александровна****Кармолицкая Людмила Александровна**

преподаватели

ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»,

город Белгород

***Аннотация.** Статья посвящена вопросам формирования социально зрелой личности в период обучения в колледже. Авторы раскрывают понятие социальной зрелости, описывает ее структуру. Социальная зрелость студентов колледжа – это готовность и способность осуществлять профессиональную деятельность и быть ответственным за её выполнение перед собой и обществом. Современной молодёжи отводится ведущая роль в решении глобальных проблем. Возможность адекватно отвечать на обозначенные вызовы в значительной степени зависит от социальной зрелости субъектов общественного развития, то есть их готовности осуществлять общественно полезную деятельность, выстраивать индивидуальные траектории социального взаимодействия по преобразованию себя и окружающей среды, чтобы в итоге достичь личностных и общественно значимых целей. Особое внимание в статье обращается на уровни социальной зрелости личности.*

***Ключевые слова:** социальная зрелость, структура социальной зрелости личности, уровни социальной зрелости личности*

***Annotation.** The article is devoted to the formation of a socially mature personality during college studies. The authors reveal the concept of social maturity, de-*

scribes its structure. The social maturity of college students is the willingness and ability to carry out professional activities and be responsible for its implementation to themselves and society. Modern youth is given a leading role in solving global problems. The ability to adequately respond to these challenges largely depends on the social maturity of the subjects of social development, that is, their willingness to carry out socially useful activities, to build individual trajectories of social interaction to transform themselves and the environment in order to eventually achieve personal and socially significant goals. Special attention is paid in the article to the levels of social maturity of the individual.

Key words: *social maturity, the structure of social maturity of the individual, the levels of social maturity of the individual*

Система российского образования должна модернизироваться в связи с интенсивными изменениями в нашей стране, касающимися социально-экономических отношений, рыночных процессов, развития культурной среды, участия России в общемировом образовательном пространстве. Перед системой образования стоит важная проблема поиска новых путей профессиональной подготовки студентов, а также их социализации. Образование перед выпускниками ставит высокие требования. Так, выпускники колледжей сегодня должны отвечать таким требованиям, как высокая мобильность, новое профессиональное мышление, высокий уровень социальной зрелости личности.

Для поиска и создания условий обучения и воспитания колледжи апробируют новые формы и методы работы со студентами, которые будут способствовать более качественному получению образования. Но если у студентов не будет развитой социальной зрелости, не все формы и методы могут быть эффективными. На основе интересов, увлеченности профессионально важные качества специалистов формируются именно в организациях профессионального образования. Согласно мнению В. Г. Лисовицкого и А. Б. Дмитриева, студент захочет и будет учиться сам только тогда, когда это занятие будет ему интересно и привлекательно.

Цель исследования: теоретически обосновать, экспериментально прове-

ритель педагогическую концепцию формирования социальной зрелости обучающихся колледжа в процессе внеучебной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние изучения заявленной проблемы в теории и практике среднего профессионального образования и определить предпосылки педагогической концепции для её решения.

2. Определить сущность, уровни и функции социальной зрелости обучающихся колледжа.

Научная новизна заключается в том, что разработана и экспериментально проверена педагогическая концепция формирования социальной зрелости обучающихся колледжа в процессе внеурочной деятельности. Концепция представлена совокупностью научных положений, раскрывающих суть, содержание, особенности протекания процесса.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в статье раскрыты концептуальный и методический аспекты анализа и разработки проблемы формирования социальной зрелости обучающихся колледжа в процессе внеурочной деятельности, что обогащает теорию развития социально зрелой личности в системе среднего профессионального образования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что в процессе верификации педагогической концепции были получены положительные результаты в образовательном процессе колледжа в ходе реализации программы; апробирован диагностический пакет материалов, позволяющий проверять и оценивать результативность разработанной педагогической концепции.

Поиск путей совершенствования современной модели образования стимулирует инновационные процессы в теории и практике, способствует созданию новых направлений педагогической мысли. Одним из них является деятельностный подход, который в последние годы стал особенно популярным. К настоящему времени концептуальные основы деятельностного подхода разработаны довольно отчетливо, его главное назначение – усилить практическую ориентацию образования, выйдя за пределы «знаниевой» педагогики. Ввиду

интенсивно развивающегося на сегодняшний день информационного общества вышеперечисленные задачи приобретают глобальный характер. Студентам день ото дня показывают, как жить в многокультурной среде. В научной литературе описано много подходов к понятию «социальная зрелость». Это обусловлено тем, что данное явление сложно и многогранно, а также недостаточно изучено.

В психологии понятие «социальная зрелость» нашло свое отражение в социальных установках и ценностных отношениях, в разработках проблем руководства и лидерства, решении социальных конфликтов, в теоретических представлениях о личностной зрелости, в становлении человека как субъекта познания, взаимоотношений «Я – общество» и др. В педагогике социальная зрелость рассматривается преимущественно в контексте социализации, воспитательных систем.

Как отмечает Громова И. А. «социализация – процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта, овладения навыками практической и теоретической деятельности, преобразования реально существующих отношений в качестве личности. Социализация осуществляется под воздействием целенаправленных процессов (обучение, воспитание) в учебно-воспитательных учреждениях и под влиянием стихийных факторов (семья, улица, СМИ и др.)» [1, с. 69].

Анализ научных источников позволил выявить сущность понятия «социальная зрелость»: это комплексная характеристика личности студента колледжа, указывающая на успешное освоение и принятие им существующих в данном обществе нравственных, гражданских, коммуникативных, трудовых отношений, а также самостоятельное, ответственное определение своей социальной позиции, посредством которой творческий потенциал вступающего в жизнь человека реализовался бы в полной мере (по А. В. Позднякову) [2].

Оптимальный уровень социальной зрелости обучающихся наблюдается у 32% (8 чел.) опрошенных и предполагает сформированный непротиворечивый тип ценностных ориентаций в сфере образования и в профессиональной дея-

тельности. Данная группа респондентов ориентирована на получение основательной образовательной подготовки, на развитие своих интеллектуальных способностей и реализацию творческого потенциала. Представления этих студентов относительно своих жизненных перспектив реалистичны, принимаемые решения, как правило, самостоятельны, а профессиональный выбор конкретен. Кроме того, для данной группы учащихся характерно наличие устойчивого интереса к процессам и явлениям, происходящим в различных сферах общества. Выпускники с оптимальным уровнем социальной зрелости наиболее подготовлены к самостоятельной «взрослой жизни».

В мотивации учения студентов, обладающих допустимым уровнем социальной зрелости (60%–15 чел.), доминируют мотивы престижа и благополучия, что взаимосвязано со структурой их ценностных ориентаций в образовательной и профессиональной сферах. Для данной группы характерна неопределенность или противоречивость жизненного выбора, вследствие чего они подвержены ситуативному влиянию. Любое изменение социальных условий влечет за собой корректирование их ориентации и жизненных планов. Учащиеся данной группы полагают, что не в полной мере готовы к самостоятельной «взрослой» жизни, поэтому успех в жизни они связывают не только со своими способностями и личной инициативой, но и с внешними, не зависящими от них обстоятельствами.

Для обучающихся, имеющих критический уровень социальной зрелости (8%–2 чел.), характерно выраженное отсутствие интереса к учебе. В их системе мотивации учения доминируют мотивы обязанности и избегания неприятностей. В структуре ценностных ориентаций этих студентов преобладают внеобразовательные и внепрофессиональные ценности, что свидетельствует о направленности их интересов на другие сферы жизнедеятельности.

В ходе исследования мы изучили проблему формирования социальной зрелости обучающихся колледжа, проведя анализ исследований учёных. Это показало, что самостоятельное предметное изучение социальной зрелости обучающихся в теории профессионального образования, по сравнению с исследо-

ванием её в социологии и психологии, до сих пор является новым, малоразработанным направлением. Этот факт позволил установить научные предпосылки для разработки педагогической концепции, которая может использоваться в продвижении рассматриваемой проблемы к её позитивному решению.

Список литературы

1. Громова И. А. и др. Человек и общество. Социальные проблемы молодёжи. Санкт-Петербург, 1999.
2. Поздняков А. В. Педагогические условия формирования социальной зрелости старшеклассников. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Курск: ГОУ ВПО «Курский государственный педагогический университет», 2002.
3. Берстенева С. В. Социальная зрелость старшеклассников как фактор формирования социально активной личности. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-zrelost-starsheklassnikov-kak-faktor-formirovaniya-sotsialno-aktivnoy-lichnosti>
4. Кожевникова Т. Н., Сундукова Т. А., Стумбрис Н. А. Методика «Выявление уровня социальной зрелости выпускников». Available at: <https://yadi.sk/i/p7VxlmPKdu8aj>

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 340

ПРАВОВАЯ ПРИРОДА АМНИСТИИ

Грибанова Эльза Ринатовна

магистрант

Научный руководитель: Рагозина Ирина Григорьевна,

к.ю.н., доцент

ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет»,

город Омск

***Аннотация.** Актуальность темы настоящего исследования заключается в распространенности освобождения от уголовного наказания ввиду амнистирования. Целью настоящего исследования является изучения и анализ правовой природы амнистии.*

***Ключевые слова:** амнистия, освобождение, наказание*

Под амнистией в юридической литературе понимают нормативный акт, принятый верховным органом государственной власти, которым освобождается определенная категория лиц, совершивших преступления, от уголовной ответственности и наказания, смягчается назначенного наказание либо снимается судимость с осужденных.

По своей юридической природе амнистия выступает комплексным межотраслевым институтом государственного поощрения, который регламентирован нормами конституционного, уголовного, уголовно-процессуального и уголовно-исполнительного права. А. П. Фоков отмечал, что «сегодня амнистия выступает одним из важнейших институтов уголовного права большинства демократических стран» [1, с. 23].

Интерес вызывает точка зрения, которая дополняет мнение вышеуказанного автора. М. М. Исаев, в свою очередь, отмечал тот факт, что если акт про-

щения имеет силу только в отношении одного определенного лица, то под этим подразумевается помилование, однако прощение в отношении неопределенного круга, обусловленного определенными признаками, имеет в своей основе черты амнистии [2, с. 234].

Комарицкий С. И. пришел к более конкретизированному варианту данного института и изложил понятие следующим образом: «Амнистия – нормативный акт органа высшей государственной власти, носящий исключительный характер, который в полном или неполном объеме единовременно освобождает от уголовной ответственности или наказания определенную категорию лиц» [3, с. 7].

С течением времени наука и мысль ученых по данному вопросу не стоят на месте. Среди современных авторов существуют собственные мнения на этот счет. К примеру, А. М. Балафендиев приходит к выводу о том, что «амнистия представляет собой акт реализации уголовной политики государства, объявляемый уполномоченным (высшим) его органом, представляющий широкий спектр правовых последствий. Амнистия содержит элемент прощения лиц, совершивших преступления, и направлена на решение (оптимизацию) той или иной социальной проблемы» [4, с. 169].

Гришко А. Я., проводя анализ работ, затрагивающих область данного института, а также учитывая его аспекты, пришел к следующему лаконичному выводу: «Амнистия – акт милосердия высшей законодательной власти, применяемый к определенным категориям граждан, совершивших преступление» [5, с. 31].

Опираясь на данные выводы, сделанные в ходе рассмотрения различных мнений, можно выделить основные, присущие амнистии, признаки.

Во-первых, стоит отметить, что это акт, т. е. официальный документ, имеющий юридическую силу. По своему значению данный нормативно-правовой акт является государственным, что дает ему право отменять или изменять иные акты.

Стоит заострить внимание на способности амнистии прекращать уже

имеющие действия, влекущие собой применение наказания лицу. Несмотря на высокую юридическую значимость, ее возможности не безграничны – вопрос о возврате лицу потерянного имущества, либо восстановлении на предыдущей работе в данной ситуации рассмотрен быть не может.

Таким образом, заключенному не стоит надеяться на денежные компенсации за наказание, которое ему пришлось отбыть, на возврат упущенной выгоды, на восстановление утраченных прав. Амнистия лишь отменяет установленные ограничения, которые становятся преградой в осуществлении личных прав.

Во-вторых, амнистия направлена в отношении неопределенной категории лиц, объединенной сходными особенностями. В данном случае акт содержит определенный перечень признаков, при наличии которых лицо может быть освобождено от отбывания наказания либо репрессивная мера, принятая в отношении его, сменяется на более мягкую санкцию.

В-третьих, только законодательный орган может издавать акт об амнистии. В настоящее время такое право принадлежит только нижней палате Федерального Собрания РФ.

Если рассмотреть институт амнистии с точки зрения господствующих в отечественной юридической науке представлений, то можно сказать, что амнистии придается важное значение реализации начал гуманизма и милосердия со стороны государства к неопределенному кругу преступников, позволяющему достичь цели уголовной ответственности без реального применения наказания. Тем не менее, ряд авторов не столь положительно оценивают роль амнистии для современного российского общества, отмечая при этом, что, если государство имеет стабильную политическую систему и разумный порядок управления, амнистий в нем быть не может. Так, П. А. Скобликов приводит зарубежный опыт стран Латинской Америки, «где амнистия распространяется, как правило, только на политических преступников; страны англосаксонской правовой семьи и некоторые из стран романо-германской правовой семьи (Германия, Швеция др.) вовсе не знают данного института» [6, с. 114].

Согласно ст. 103 Конституции РФ и ст. 84 Уголовного кодекса РФ, при-

нятие акта об амнистии является прерогативой Государственной Думы РФ, которая достаточно часто реализует предоставленное ей право. В большинстве случаев поводом для издания и объявления амнистии выступают значимые или торжественные мероприятия страны.

Список литературы

1. Фоков А. П. Об объявлении амнистии в связи с 65-летием Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов / Российский судья. – 2010. – № 6. – С. 23.
2. Исаев М. М. Уголовное право. Общая часть. – М., 1948. – С. 354.
3. Комарицкий С. И. Эффективность освобождения из исправительно-трудовых учреждений по амнистии. – М., 1982. – С. 7.
4. Балафендиев А. М. Социально-правовое назначение института амнистии / ВЭПС. – 2012. – № 1 – С. 169.
5. Гришко А. Я. Амнистия. Помилование. – М.: Логос, 2014. – С. 31.
6. Скобликов П. А. Современные российские амнистии: основания и последствия / П. А. Скобликов / Закон. – 2017. – №8. – С. 113–126.

УДК 342.9

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ,
ВВОДИМЫХ В СВЯЗИ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19, НА УРОВЕНЬ
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ**

Кричиенко Василий Иванович

слушатель

Научный руководитель: Фильченко Андрей Петрович,

доктор юридических наук

Академия управления МВД России, г. Москва

***Аннотация.** В статье рассмотрена проблема роста домашнего насилия в условиях ограничений, вводимых в связи с пандемией. Определено, что пандемия COVID-19 вызвала рост преступлений, совершаемых на бытовой почве. Для профилактики правонарушений, совершаемых на бытовой почве, нужно срочное обновление законодательства, а также принятие организационных мер.*

The article deals with the problem of the growth of domestic violence in the context of restrictions imposed in connection with the pandemic. It was determined that the COVID-19 pandemic caused an increase in domestic crimes. For the prevention of offenses committed on a domestic basis, an urgent update of the legislation is needed, as well as the adoption of organizational measures.

***Ключевые слова:** домашнее насилие, пандемия COVID-19, ограничения, изоляция, преступность*

***Keywords:** domestic violence, COVID-19 pandemic, restrictions, isolation, crime*

Вопрос противодействия совершению преступлений, связанных с домашним насилием, является чрезвычайно важной и социально значимой

задачей обеспечения безопасности личности, государства и общества в целом. В условиях пандемии COVID-19 вектор обеспечения правопорядка резко изменился и создал новые вызовы и угрозы, обусловил поиск новых путей преодоления кризисных явлений, активизировал необходимость противодействия преступлениям и правонарушениям в новых условиях.

В России по данным статистики на фоне пандемии наблюдается снижение бытовой преступности. Нужно отметить, что Прокуратура РФ не выделяет семейно-бытовую преступность в своей ежегодной отчетности. Однако, по данным МВД РФ в 2020 г. зафиксировано снижение на 9,5% числа преступлений в семейно-бытовой сфере, в том числе на 15,8% – фактов умышленного причинения тяжкого вреда здоровью, на 13,5% – вреда средней тяжести, на 10% – легкого вреда здоровью [3]. В семейно-бытовой сфере в 2021 году было отмечено сокращение на 4,3% фактов умышленного причинения тяжкого вреда здоровью, на 8,9% – причинения вреда здоровью средней тяжести и на 3,3% – легкого вреда здоровью [3].

В зарубежных странах наблюдается иная картина. В значительном количестве стран карантин по поводу пандемии COVID-19 привел к домашней вспышке насилия: агрессоры и жертвы стали проводить больше времени вместе, в условиях ограниченного пространства, к тому же и экономический кризис привел к усилению психологических проблем. Это было связано с двумя основными факторами: с общей напряженностью, вызванной длительным карантином, и финансовыми проблемами, с которыми столкнулись многие семьи.

Например, в Китае зафиксирован рост количества обращений по поводу домашнего насилия в три раза, а количество разводов увеличилось на 25%. В Турции количество обращений по поводу семейного насилия выросло в два раза, в Тунисе – в пять раз, в Гренландии (Дания) зарегистрировали рост количества случаев насилия над детьми связано с употреблением алкоголя, из-за чего власти запретили продажу алкогольных напитков. В Австралии было отмечено увеличение запросов о помощи у Google на 75%, в

Израиленаселенность шелтеров (убежищ) достигала более 90 %. И это – только некоторые цифры, далеко не отражающие масштабов проблемы.

В Испании государственная горячая линия помощи жертвам домашнего насилия сообщила о росте обращений на 18%. Испанское министерство по вопросам равенства разработало план на время карантина, в рамках которого обеспечивалась бесперебойная работа горячих линий и сервисов помощи жертвам, а также запустило рекламную кампанию, призывающую сообщать о случаях насилия на горячие линии через мобильное приложение вызова полиции ALERTCOPS или через специальные чаты в WhatsApp.

О значительном росте обращений в полицию в связи с домашним насилием сообщало и французское правительство – на 36% в Париже и 32% за его пределами. Во время карантина во Франции было разрешено покидать дом только для посещения магазина или аптеки, поэтому французское министерство равенства решило открыть около 20 центров помощи в магазинах по всей стране, чтобы женщины могли обратиться туда во время похода за продуктами. Кроме того, правительство выделило более миллиона евро для помощи организациям, которые занимались помощью жертвам насилия, выделил средства на оплату 20 тысяч ночей в отелях, чтобы женщины смогли изолироваться от насильников на время карантина.

Вслед за Канарскими островами во Франции применяли и систему кодовых слов – в аптеке можно было обратиться к фармацевту с фразой «маска 19», чтобы подать сигнал о помощи. Кроме того, доставщиков и водителей просят сообщать в полицию, если они заметят признаки домашнего насилия.

По меньшей мере, 18 женщин погибли в Турции с начала пандемии от рук своих близких, значительно возросло количество звонков на горячие линии – в основном с сообщениями о физическом насилии. Телефоны полиции были перегружены в связи с заражениями, и женщинам становится трудно дозвониться экстренных служб. Правозащитница Гюльсум Кав рассказывает, что турецкие шелтеры не принимали женщин без отрицательного теста на коронавирус, поэтому жертвам приходилось обращаться в больницы за тестами

и ждать своей очереди.

На фоне пандемии коронавирусной инфекции в Германии наблюдался рост семейного насилия. Об этом сообщало агентство DPA со ссылкой на официального представителя министра по делам семьи, женщин и молодежи ФРГ Франциска Гиффай (Franziska Giffey).

По нашему мнению, статистические данные в России не дают полной и достоверной картины преступности, совершаемой на бытовой почве. По данным независимых исследований бытовая преступность, в том числе, домашнее насилие, характеризуются высокой латентностью. Особенно это характерно для периода ограничений, когда жертва насилия находится постоянно дома и не имеет возможность обратиться за помощью к сотрудникам, соседям и т. п.

По данным неправительственных организаций России в стране наблюдается рост латентной бытовой преступности. Количество звонков на горячие линии для жертв бытового насилия растет, однако они не обращаются в органы внутренних дел. В докладе «Домашнее насилие в условиях COVID-19 в России», подготовленном в 2020 году организациями по защите прав женщин: АННА - Центр помощи пострадавшим от домашнего насилия, Зона прав, Консорциум Женских Неправительственных Объединений, Российская Правовая Инициатива (РПИ), «Ты не одна» - Сеть взаимопомощи женщин, Центр «Сестры», Центр «Китеж» приводятся данные об увеличении количества обращений за помощью женщинам в период строгой изоляции [1]. Среди основных причин обострения семейного насилия эксперты отмечают, в частности, проблемы с работой и транспортным сообщением, постоянные конфликты на фоне отсутствия работы и стремительное ухудшение материального положения семей.

Некоторые жертвы просто не смогли выйти из дома и обратиться за помощью в правоохранительные органы из-за страха привлечения к ответственности за нарушение режима самоизоляции; вместе с тем кризисные центры и правозащитные организации могли оказывать помощь жертвам

насилия дистанционно, в отличие от государственных структур. Можно предположить, что жертвы насилия в силу запуганности боятся обращаться в правоохранительные органы и значительно меньше опасаются кризисных центров, в которых жертва сможет сохранить относительную анонимность.

Главным направлением в деятельности государства по противодействию правонарушениям в семейно-бытовой сфере была, есть и будет их профилактика. Профилактическая деятельность является основным способом предупреждения насилия в семье. Общество значительно больше заинтересовано в предупреждении правонарушения, чем в дальнейшем наказании виновных.

В современный период, для совершенствования нормативно-правового регулирования в сфере профилактики преступлений и правонарушений, совершаемых на бытовой почве, необходимо разработать и принять новый нормативно-правовой акт. О данном нормативном акте споры ведутся уже несколько лет. А. А. Старостин отмечает, что «проект Федерального закона «О профилактике семейно-бытового насилия в Российской Федерации», к сожалению, так и остался проектом, требующим существенной доработки» [4, с. 802]. По нашему мнению, специальный нормативный акт по профилактике домашнего насилия должен быть принят в кратчайшие сроки.

В системе профилактики домашнего насилия как разновидности государственной системы предупреждения преступлений и иных правонарушений сохраняется ведущая роль органов внутренних дел [2, с. 6]. Это обусловлено, во-первых, тем, что органы правопорядка имеют наиболее полную информацию о состоянии, динамике и структуре преступлений, совершённых на бытовой почве, причинах и условиях их совершения. Во-вторых, в соответствии с действующим законодательством предупреждение преступлений — это прямая обязанность органов внутренних дел. Среди организационных мер профилактики бытовых правонарушений можно предложить активизацию сотрудничества органов внутренних дел с некоммерческими организациями, оказывающими помощь жертвам насилия в

семье. Также необходимо внедрение альтернативных методов обращения жертв за помощью, например, через кодовые слова, WhatsApp и т. п. Внедрение тесного сотрудничества полиции с негосударственными структурами будет способствовать эффективности профилактики в данной сфере.

Таким образом, несмотря на определенное снижение в 2020–2021 г. г, уровень домашнего насилия в РФ остается высоким. Достоверность статистических данных по семейно-бытовой преступности вызывает сомнения, так как данная сфера характеризуется высокой латентностью. По данным большинства зарубежных стран и неправительственных российских организаций во время карантинных мероприятий наблюдался значительный рост семейного насилия. Профилактическая деятельность сегодня является основным способом предупреждения насилия в семье и требует особого внимания законодателя и правоприменителей.

Список литературы

1. Доклад «Домашнее насилие в условиях COVID-19 в России» [Электронный ресурс] - Режим доступа: [file:///C:/Users/User/Downloads/Doklad%20o%20domashnem%20nasilii%20v%20usloviyah%20COVID-19%20v%20Rossii%20\(2020%20god\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Doklad%20o%20domashnem%20nasilii%20v%20usloviyah%20COVID-19%20v%20Rossii%20(2020%20god).pdf)

2. Коцюба В. А. Криминологический анализ и предупреждение преступлений в сфере семейно-бытовых отношений (по материалам Дальневосточного региона). Автореф. дис... к. ю. н. – Красноярск, 2004. – 32 с.

3. Преступность в России / Государство. Бизнес. Технологии [электронный ресурс] - режим доступа: https://www.tadviser.ru/index.php/Статья:Преступность_в_России

4. Старостин А. А. Особенности предупреждения правонарушений в семейно-бытовой сфере субъектами профилактики / Актуальные проблемы административного и административно-процессуального права (Сорокинские чтения). Международная научно-практическая конференция. Под общей редакцией А. И. Каплунова. Санкт-Петербург, 2021. - С. 802–805.

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

УДК 009

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОРЬБА С НИМИ

Ткаченко Оксана Николаевна

студент

Стращенко Ирина Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал Российской Таможенной Академии,

город Ростов-на-Дону

***Аннотация.** В статье представлены и описаны основные вредные привычки, имеющиеся у более чем одной трети жителей нашей планеты. Также приведены наиболее эффективные способы борьбы с такими привычками.*

***Abstract.** The article presents and describes the main bad habits that more than one third of the inhabitants of our planet have. The most effective ways to deal with such habits are also given.*

***Ключевые слова:** вредные привычки, курение, алкоголь, зависимость, борьба с вредными привычками, здоровый образ жизни, ЗОЖ*

***Keywords:** pernicious habits, smoking, alcohol, addiction, fight against bad habits, Healthy lifestyle*

Вредные привычки присутствуют абсолютно у каждого человека. Некоторые из них в некоторой степени безопасны для здоровья, другие же – оказывают колоссальное влияние на полноценность и длительность его жизни. В данной статье речь пойдёт как раз-таки о тех привычках, которые наносят большой ущерб жизни и здоровью человека любого возраста.

Вредная привычка — это уже закреплённый в образе жизни привычный способ поведения, несущий вред в скрытой или явной форме как самому человеку, так и обществу. Проблема наличия таких привычек у более, чем тридцати

миллионов жителей планеты остаётся особенно актуальной и в наши дни, ведь в процессе развития и постоянного повторения они становятся уже потребностью, определённой нормой жизни для человека.

Всем известно, что здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, именно поэтому борьба с ними — это задача не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина.

К вредным привычкам относят неправильное питание; гипокинезию и гиподинамию; физическую и психическую перегрузку (спорт высших достижений, экстремальные виды спорта и досуга); бесконтрольное использование лекарственных средств, курение, пьянство, употребление наркотиков, токсикоманию.

Курение табака и табачных изделий является одной из самых распространённых и вреднейших привычек, так как в одном только дыме содержится около тридцати ядовитых веществ. Доказано, что, начиная курить даже в минимальных количествах, постепенно развивается зависимость дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, то есть человек становится никотинозависимым. В плане личностных характеристик данная вредная привычка значительно замедляет реакцию, уменьшает физическую силу, влияет на способность восприятия информации, а также на потомство.

Алкоголь является психотропным веществом, способным стремительно сформировать у человека любого возраста зависимость и стать жизненной потребностью. Основное негативное влияние этой привычки заключается в том, что она оказывает колоссальное влияние на головной мозг, а именно на работу нейронов. Действие этанола, входящего в состав спиртных напитков, зачастую является причиной появления тромбоза. Также при употреблении алкоголя страдает большинство внутренних органов: почки, печень, желудочно-кишечный тракт, сердце.

К числу пагубных привычек относится употребление наркотиков — любых химических соединений, обладающих способностью изменять работу кле-

ток головного мозга, то есть вызывать ложное чувство удовольствия, ощущение счастья, эйфории. При наличии у человека такой привычки происходит быстрое истощение организма, появляются психические расстройства, ухудшение памяти или даже её потеря. Все эти факторы в совокупности приводят к деградации, разрушению личности.

Неправильным питанием, относимым к немаловажным вредным привычкам, является переедание, недоедание и тяга к вредной пище. Оно провоцирует непосредственно ожирение, сердечные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Важнейшую роль в укреплении и поддержания здоровья играет борьба с пагубными привычками. Так как именно здоровье определяет способность человека к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности, то в основе избавления от пагубно влияющих на организм привычек лежит здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизнь (ЗОЖ) – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Итак, ЗОЖ – единственное необходимое и обязательное условие для того, чтобы привести организм в нормальное состояние от пагубных последствий вредных привычек. Однако первым, самым главным фактором, с которого начинается эта борьба с ними, является признание проблемы, её непосредственного наличия в вашей жизни. Ведь неправильное питание, пониженная физическая активность, употребление различных веществ – это не норма, а первые признаки наличия проблемы, которую необходимо начать решать уже сейчас.

Борьба с вредными привычками – дело не одного дня, это колоссальная работа над собой, как в психологическом плане, так и в физическом. На каждом этапе восстановления важно анализировать свои достигнутые результаты, оце-

нивать своё состояние и самочувствие. Познавая результат в сравнении, уже через неделю после отказа от своей привычки будет виден достойный результат, что непосредственно является мотивацией, перспективой продолжать борьбу и вести здоровый образ жизни.

Исходя из всего вышесказанного, единственно верный путь к здоровью каждого человека — это его личная забота о себе, полезные, положительно влияющие на организм привычки, которые составляют саму культуру здорового образа жизни:

- культуру движения (полезные привычки оптимальных физических нагрузок, прогулок, закаливания, гигиены);
- культуру питания (рациональное сбалансированное питание);
- культуру эмоций (адекватное выражение эмоций, контроль психического состояния).

Главное, не забывать о том, что здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками.

Список литературы

1. Решетников Н. В. Физическая культура. 2005.
2. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. 2002.
3. Бабанян Э. А., Пятов М. Д. Профилактика алкоголизма. Москва, «Медицина», 2005.
4. [Электронный ресурс] <https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vrednye-priyuchki/>
5. [Электронный ресурс] <https://www.championat.com/lifestyle/article-4589469-samaya-pyuschaya-strana-v-mire-rejting-stran-po-upotrebleniyu-alkogolya-2022.html>
6. Перова Н. В. Здоровый образ жизни. Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. — Рекомендации ГНИЦ профилактической медицины по здоровому образу жизни и здоровому

питанию.

7. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000.

8. Б. С. Братусь «Психология, клиника и профилактика алкоголизма» М. 1984.

**«НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО XXI ВЕКА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»**

VII Международная научно-практическая конференция

Научное издание

Издательство ООО «НИЦ ЭСП» в ЮФО
(Подразделение НИЦ «Иннова»)
353445, Россия, Краснодарский край, г.-к. Анапа,
ул. Весенняя, 8, оф. 1
Тел.: 8-800-201-62-45; 8 (861) 333-44-82

Подписано в печать 17.10.2022 г. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 2,09
Бумага офсетная. Печать: цифровая. Гарнитура шрифта: Times New Roman
Тираж 50 экз. Заказ 303.