



**Научный Лидер**

**N° 35 (80)**

**АВГУСТ, 2022**

**ISSN 2713-3168**

Международный научный журнал

# Научный Лидер

№80 / август 2022

## Редакционная коллегия:

**Абдурахманов Ильяс Хуршидович**

кандидат экономических наук, доцент

**Асатуллаев Хуршид Суннатуллаевич**

профессор, заведующий кафедрой «Экономика»

**Заватский Михаил Дмитриевич**

кандидат геолого-минералогических наук

**Кузиев Ислам Неъматович**

профессор, доктор экономических наук

**Марданова Рано Исаковна**

доктор экономических наук (PhD, Германия)

**Салтыков Владимир Валентинович**

доктор технических наук

**Хакбердиев Бекзод Уктамович**

доктор философских наук, кафедра «Экономика»

**Шолдорев Дилшод Азмиддин угли**

доктор философских наук, кафедра «Бюджетный учет и казначейское дело»

**Шеров Санжар Раджабович**

доктор философских наук, кафедра «Государственные финансы»

**Рахимова Гулнора Рахим кызы**

Кандидат фармацевтических наук

**Ph.D Ражабов Шерзод Умурзакович**

кафедра «Страховое и пенсионное дело» Ташкентский финансовый институт

**Ph.D Астанакулов Азамат Абдукаримович**

кафедра «Бухгалтерский учет» Ташкентский финансовый институт

**Ph.D Адилова Гулнур Джурабаевна**

кафедра «Страховое и пенсионное дело» Ташкентский финансовый институт

**Ph.D Базаров Закир Ханкулович**

кафедра «Страховое и пенсионное дело» Ташкентский финансовый институт

**Ph.D Шермухамедов Бехзод Усманович**

кафедра «Экономика» Ташкентский финансовый институт

### **Ph.D Хамдамов Шавкат Комилович**

кафедра «Финансы» Ташкентский финансовый институт

### **Ph.D Джуманов Саитмурод Алибекович**

кафедра «Бухгалтерский учет» Ташкентский финансовый институт

### **Ph.D Рахимов Акмал Матякубович**

кафедра «Банковский учет и аудит» Ташкентский финансовый институт

### **Агзамов Авазхон Талгатович**

доцент, Ph.D Ташкентский государственный экономический университет, факультет «Финансы и бухгалтерский учет», кафедра Налоги и страховое дело

### **Бауетдинов Мажит Жанызақович Ташкентский**

доцент, Ph.D Ташкентский государственный экономический университет, факультет «Финансы и бухгалтерский учет», кафедра финансы

### **Нуралиева Мукаддас Мамуновна**

Ph.D старший преподаватель кафедры «Экономика» ТФИ

### **Мелиев Исроил Исмаилович**

Ph.D доцент кафедры «Банковское дело и аудит» ТФИ

### **Рустамов Максуд Суванкулович**

Ph.D доцент кафедры «Банковское дело и аудит» ТФИ

### **Тиллаев Хуршиджон Сулаймон угли**

Ph.D, доцент кафедры «Банковское дело» ТФИ

### **Абылхатова Сауле Сагидуллоевна**

директор-юрист ТОО «Национальный Центр Юридической Практики», г. Алматы

Главный редактор: Тугушев Оскар Артурович

**ООО Международный издательский дом «ВОРЛДСАЙПАБЛ»**

# Содержание

## АРХИТЕКТУРА, ДИЗАЙН, СТРОИТЕЛЬСТВО

Гатиатуллина Алина Рамилевна, Аникина Мария Дмитриена, Тренгулова Элина Александровна <b>БЕТОН ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА РАБОТ В АРКТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ</b>	7
Гатиатуллина Алина Рамилевна, Аникина Мария Дмитриевна, Никитин Олег Валерьевич <b>СТАБИЛИЗАЦИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ СЛАБЫХ ВОДОНАСЫЩЕННЫХ ГРУНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГРУНТОВЫХ (ЩЕБЕНОЧНЫХ) СВАЙ</b>	10

## ЛИТЕРАТУРОВЕДЕНИЕ

Терскова Ирина Владиславовна <b>АНАЛИЗ ПОВЕСТВОВАТЕЛЬНОГО ДИСКУРСА ПО ЖЕРАР ЖЕНЕТТУ В РАССКАЗЕ М. ГОРЬКОГО «ПЕСНЯ О СОКОЛЕ»</b>	13
--	----

## НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Александров Глеб Станиславович <b>ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ РАЗРЫВ ПЛАСТА: СУЩНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ, ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ.</b>	22
---	----

## ПЕДАГОГИКА

Боброва Юлия Николаевна <b>ГОЛОВОЛОМКИ И ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИКЕ</b>	26
Осипова Екатерина Михайловна <b>ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ПРОФЕССИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРИРОДНЫХ БОГАТСТВ И ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ КУБАНИ.</b>	28
Бледай В.В. <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ</b>	34

## ПРАВО

Преображенская Ксения Юрьевна <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПА СВОБОДЫ ДОГОВОРА В ГРАЖДАНСКОМ ПРАВЕ</b>	36
--	----

# ПСИХОЛОГИЯ

Смольянинова Мария Олеговна, Пушкина Тамара Федоровна	
<b>МИС ПАНТЕЛЕЕВА В ИССЛЕДОВАНИИ ПОЛОВОЗРАСТНЫХ РАЗЛИЧИЙ В САМОСОЗНАНИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК</b>	<b>39</b>
Березюк Алина Андреевна	
<b>ТЕХНОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ В ПЕРЕГОВОРНОМ ПРОЦЕССЕ</b>	<b>43</b>
Филатов Кирилл Александрович	
<b>ЧЕЛОВЕК И ЕГО УДИВИТЕЛЬНАЯ ПРИРОДА</b>	<b>46</b>

# СОЦИОЛОГИЯ

Ситникова Вера Евгеньевна	
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГРАЖДАН С ОРГАНАМИ ВЛАСТИ</b>	<b>81</b>

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>5 СОВЕТОВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.</b>	<b>84</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ В СПОРТЕ. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С СОБОЙ?</b>	<b>86</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.</b>	<b>88</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ.</b>	<b>90</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>КАКОЙ ВИД СПОРТА СПОСОБСТВУЕТ НАИБОЛЕЕ БЫСТРОМУ ПОХУДЕНИЮ?</b>	<b>92</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К СПОРТУ?</b>	<b>94</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ВЕЧЕРОМ</b>	<b>96</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ДЕТИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ</b>	<b>98</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ.</b>	<b>100</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>САННЫЙ СПОРТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ</b>	<b>102</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>СИЛОВОЙ СПОРТ, КАК НЕ СОРВАТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?</b>	<b>104</b>
Евдокимов Егор Олегович, Мольков Леонид Дмитриевич	
<b>СПОРТ ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА: КАК ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ.</b>	<b>106</b>

# ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Мартышева Юлия Владимировна

**ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ КАК МЕРА ОТВЕТСТВЕННОСТИ АРБИТРАЖНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО** 108

Прокопец Георгий Константинович

**КОНСТИТУЦИОННЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА НА СВОБОДУ ИНФОРМАЦИИ И ЗАЩИТУ**

111

**ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ**

Гуртуева Елена Владимировна

**ОБЪЕКТЫ АВТОРСКОГО ПРАВА**

114

Мартышева Юлия Владимировна

**ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПРАВОВОГО СТАТУСА АРБИТРАЖНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО** 119

**Гатиатуллина Алина Рамилевна**

студент магистратуры  
Ульяновский государственный технический университет

**Аникина Мария Дмитриена**

студент магистратуры  
Ульяновский государственный технический университет

**Тренгулова Элина Александровна**

научный руководитель  
Ульяновский государственный технический университет

**БЕТОН ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА РАБОТ В АРКТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Аннотация:** В статье рассматривается разработка нового типа бетона для выполнения работ в условиях низких отрицательных температур.

**Ключевые слова:** бетон, марочная прочность, температура, условия, конструкция

**CONCRETE FOR WORK IN ARCTIC CONDITIONS**

**Abstract:** The article discusses the development of a new type of concrete to perform work in conditions of low negative temperatures.

**Keywords:** concrete, grade strength, temperature, conditions, construction

Как известно, на территории, составляющей примерно половину нашей страны, зимний период продолжается свыше семи месяцев. Применение высокопрочных бетонов (ВГПБ) при возведении зданий и сооружений в условиях низких отрицательных температур основывается на имеющемся в России опыте строительства с учетом специфики выполнения работ на удалении от материка. Так, например, при использовании обычного бетона есть опасность того, что бетонная смесь замерзнет, прежде чем завершится процесс гидратации. Чтобы этого избежать, бетон необходимо подогревать с использованием дополнительных конструкций. Поэтому в таких условиях гораздо более целесообразно использовать бетоны с высокой ранней прочностью. Гидратация в этих бетонах протекает успешно даже при отрицательных температурах.

Некоторое время назад инженеры разработали новый вид бетона с повышенной ранней прочностью, вследствие чего темпы бетонирования строительных конструкций могут быть увеличены в несколько раз. Полученный вид бетона не подвержен растрескиванию, не пропускает воду, устойчив к морозу и подходит для возведения сооружений в условиях низких температур и Крайнего Севера.

Следует обратить внимание на то, что новый тип бетона экологичнее традиционных образцов. Также в производстве такого бетона инженеры отказались от излишнего применения воды. Вся дополнительная вода была заменена на суперпластификаторы пятого поколения. Эти вещества заставляют молекулы бетонной смеси отталкиваться друг от друга, в результате ее текучесть, удобоукладываемость и другие полезные для строителей качества возрастают.

Показатель, который достигается через 28 дней после заливки - марочная прочность нового бетона - возросла в 2,7-3,3 раза (B60) по сравнению с традиционными бетонными смесями из аналогичных компонентов. В свою очередь морозостойкость увеличилась в три раза - F600 вместо F200. Водонепроницаемость (давление, под которым в бетон проникает вода) выросла более чем в четыре раза - W18 вместо W4.

Технология производства разработанного бетона включает в себя важный этап – механо-химическую активацию: составляющие бетона на высокой скорости смешиваются, а затем измельчаются в специальной бетономешалке. Благодаря измельчению частиц бетона в итоге получается большее количество искусственного камня.

Одно из главных достоинств разработки - ранняя прочность нового бетона – качество смеси, позволяющее уже примерно через несколько дней снимать опалубку с залитых конструкций и применять ее на новых этапах монолитных работ [1].

Проводились специальные исследования в лаборатории, где создали условия, максимально приближенные к арктическим. Циклическому замораживанию и оттаиванию подвергался высокофункциональный бетон с водоцементным отношением менее 0,35. В итоге ученые сделали вывод, что марка по морозостойкости бетона может меняться в 4–5 раз при постоянном водоцементном отношении, но при введении различных модификаторов, которые влияют на состав гидратных фаз. Стабильный гидросиликатный гель образовался при содержании портландита в цементном камне не более 5 %. Это обеспечили за счет введения оптимальных дозировок современных модифицирующих добавок [2].

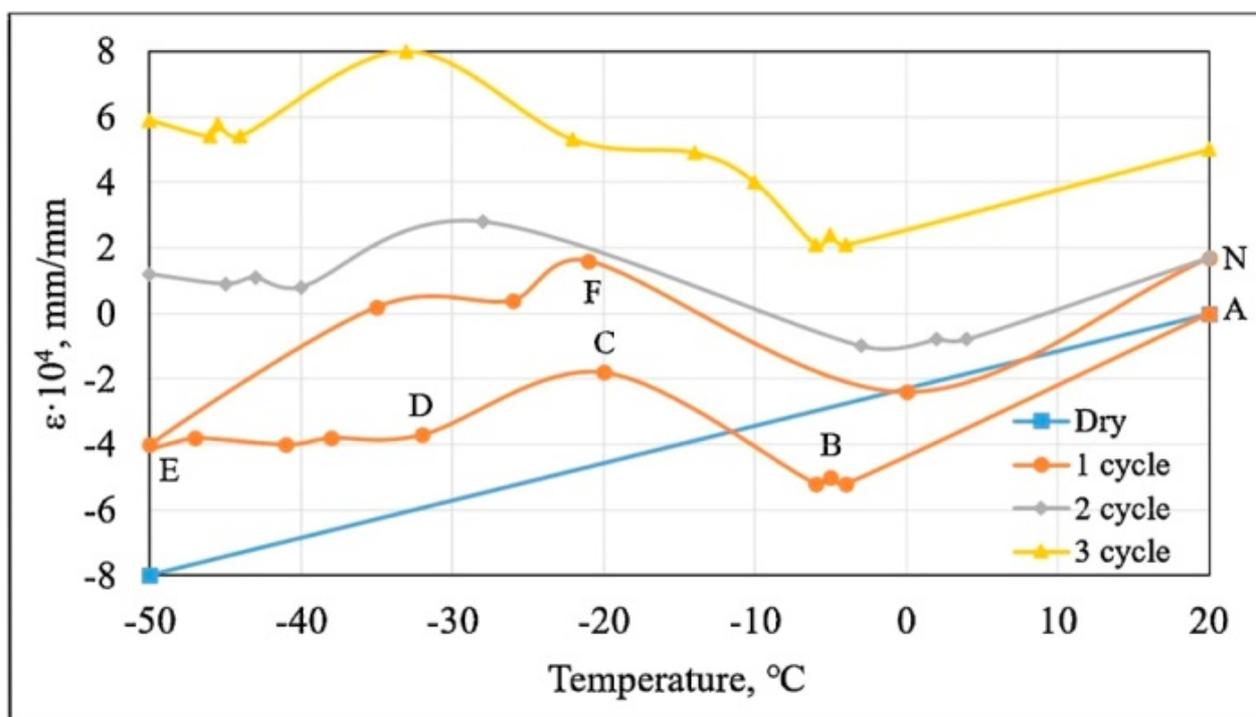


Рисунок 1. Относительные деформации образца бетона, насыщенного и замороженного в 5% растворе хлорида натрия

В будущем работа над повышением срока службы и прочности бетона продолжилась. Удалось получить бетон сверхвысокой морозостойкости благодаря изменению структуры гидратных фаз цементного камня. Бетон, обладающий такими свойствами, может использоваться, например, при строительстве сооружений в суровых условиях, например, газопровода «Сила Сибири», и при освоении Арктической зоны.

Список литературы:

1. В России изобрели новый вид бетона для строительства в условиях Крайнего Севера: [https://www.ng.ru/energy/2019-09-09/16\\_7671\\_concrete.html/](https://www.ng.ru/energy/2019-09-09/16_7671_concrete.html/) [Электронный ресурс] // Независимая газета. Режим доступа: <https://www.ng.ru/> - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.08.2022)
2. Строительство на вечной мерзлоте: <https://ardexpert.ru/article/12280> [Электронный ресурс] // Строительный и архитектурный портал «Строительный Эксперт». Режим доступа: <https://ardexpert.ru/> - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 21.08.2022)

**Гатиатуллина Алина Рамилевна**

студент магистратуры

Ульяновский государственный технический университет

**Аникина Мария Дмитриевна**

Студент

Ульяновский государственный технический университет

**Никитин Олег Валерьевич**

Научный руководитель

Ульяновский государственный технический университет

**СТАБИЛИЗАЦИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ СЛАБЫХ ВОДОНАСЫЩЕННЫХ ГРУНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГРУНТОВЫХ (ЩЕБЕНОЧНЫХ) СВАЙ**

**Аннотация:** В статье рассматривается решение проблемы строительства на слабых водонасыщенных грунтах путем использования щебеночных свай.

**Ключевые слова:** щебеночные сваи; водонасыщенный грунт; усиление грунта; виброзонд

**STABILIZATION AND STRENGTHENING OF WEAK WATER-SATURATED SOILS WITH THE HELP OF SOIL (GROUND STONE) PILES**

**Abstract:** The article deals with the solution of the problem of construction on weak water-saturated soils by using crushed stone piles.

**Keywords:** crushed stone piles; water-saturated soil; soil reinforcement; vibroprobe

Слабый водонасыщенный грунт в фундаменте здания или сооружения является одной из наиболее серьезных проблем, возникающих в процессе проектирования и строительства. Очень важную роль играет правильная и более точная оценка влияния слабых грунтовых масс на проектируемый объект. В связи с этим особое внимание необходимо уделить инженерно-геологическим изысканиям на строительной площадке.

Низкие прочностные характеристики, сильная сжимаемость и большая продолжительность осадки здания являются ключевыми характеристиками, которые необходимо принимать во внимание при проектировании зданий на слабых водонасыщенных грунтах (глинистых в особенности).

Чаще всего слабые водонасыщенные грунты не могут быть использованы в качестве оснований для зданий и сооружений без предварительных мероприятий по укреплению грунтового массива. От правильности выбранного и разработанного метода укрепления зависит дальнейший процесс строительства и эксплуатации проектируемого объекта, так как неточности могут привести к значительным деформациям грунта и, как следствие, к нарушению работы строительной конструкции и аварийным ситуациям.

За время существования данной проблемы были разработаны различные методы для её решения: устройство песчаных подушек, замена слабых грунтов, устройство песчаных свай и различных дренажей с пригрузочной насыпью, закрепление грунта с помощью струйной цементации.

В статье рассматривается вариант укрепления водонасыщенных грунтов при помощи современного прогрессивного метода устройства грунтовых щебеночных свай, который повышает прочностные характеристики грунтового массива. Также сваи выполняют функцию дренажа, что значительно ускоряет процесс консолидации фундамента и прохождения прогнозируемых осадок.

Щебеночные сваи - это грунтовые сваи, которые устанавливаются через слабые слои грунта с целью уплотнения и передачи нагрузки на более прочные слои грунта. Сваи формируются путем погружения в грунт вибронзда, в последствии чего образуется скважина и в неё нагнетается щебень. Щебень замещает слабый грунт, вытесняя и уплотняя его, что приводит к значительному улучшению прочностных и деформационных характеристик грунтового массива, в пределах которого осуществляется укрепление.

Кроме того, щебеночные сваи-колонны работают как обычные грунтовые дрены, что приводит к значительному сокращению сроков консолидации при залегании насыщенных глинистых грунтов в фундаменте будущего здания.

Данная технология хорошо подходит для улучшения характеристик почвенного массива, сложенного такими типами грунтов, как пески, супеси, суглинки и глины.

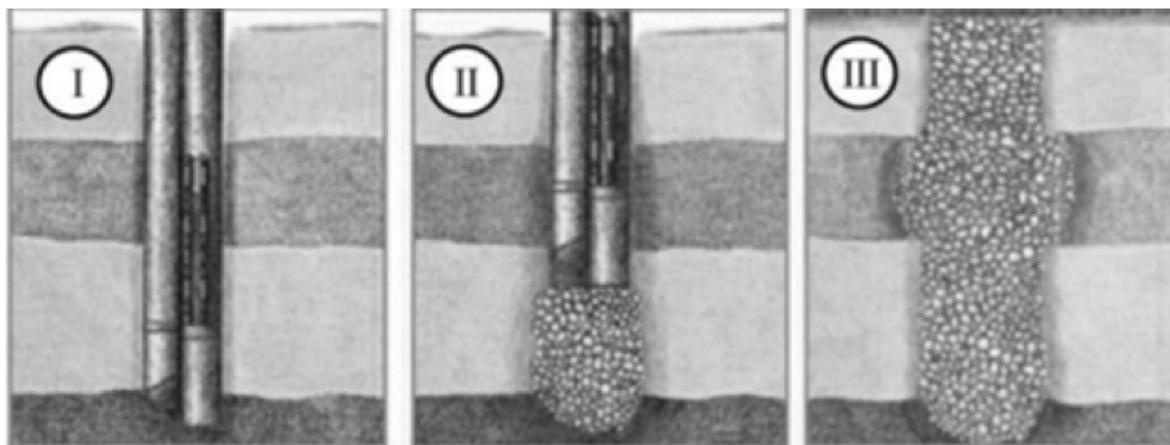
Технологический процесс устройства щебеночных свай состоит из следующих этапов:

- глубинный вибратор погружается под воздействием вибрации и воздуха. При необходимости глубинный вибратор погружают с помощью воды под давлением для прохождения плотных слоев (рис. 1, I);

- щебень нагнетается через специальный привод вдоль вибратора под давлением сжатого воздуха (рис. 1, II);

- глубинный вибратор совершает возвратно-поступательные движения, уплотняя щебень и постепенно формируя тело сваи при движении вверх (рис. 1, III).

При устройстве данных свай используется специальное оборудование, так называемый вибронзд - глубинный вибратор, причем тип вибронзда выбирается в зависимости от поставленной задачи. Для подачи уплотнительного материала под нижний конец оборудования к вибратору крепится специальный привод.



**Рисунок 1. Последовательность устройства щебеночных свай**

Подконструкцию, расположенную на грунте, укрепленном щебеночными сваями, следует рассматривать как фундамент на грунтовом основании с учетом физико-механических характеристик укрепленного грунтового массива.

Использование метода усиления слабых грунтов щебеночными сваями имеет следующие преимущества:

- снижение величины деформаций грунтового массива в несколько раз;
- значительное сокращение сроков консолидации грунта;

- 
- повышение устойчивости к разжижению слабых грунтов при динамической нагрузке за счет увеличения их плотности и прочности;
  - использование в строительстве транспортных, промышленных, гражданских и гидротехнических сооружений.

Список литературы:

1. СТО НОСТРОЙ 2.3.18-2011. Укрепление грунтов инъекционными методами в строительстве [Электронный ресурс]: стандарт организации. – Введ. 2011-12-05. – Москва, 2012. – 63 с. // Консорциум Кодекс. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации: [сайт]. — Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1200090840>

Терскова Ирина Владиславовна

Студент магистратуры

Санкт-Петербургский государственный университет

## АНАЛИЗ ПОВЕСТВОВАТЕЛЬНОГО ДИСКУРСА ПО ЖЕРАР ЖЕНЕТТУ В РАССКАЗЕ М. ГОРЬКОГО «ПЕСНЯ О СОКОЛЕ»

**Аннотация:** В данной статье проведен нарративный анализ рассказа Максима Горького «Песня о Соколе». При работе использован анализ повествовательного дискурса Жерар Женетта. Рассмотрены три аспекта: нарративные фигуры времени, модальность повествования, залог повествования.

**Ключевые слова:** русская литература, нарративный анализ, нарратология, Жерар Женетт, повествовательный дискурс

## ANALYSIS OF NARRATIVE DISCOURSE ON GERARD GENETTE IN M. GORKY'S STORY "THE SONG ABOUT THE FALCON"

**Abstract:** This article provides a narrative analysis of Maxim Gorky's story "The Song of the Falcon". During the work, the analysis of the narrative discourse of Gerard Genette was used. Three aspects are considered: narrative figures of time, modality of narration, pledge of narration.

**Keywords:** Russian literature, narrative analysis, narratology, Gerard Genette, narrative discourse

Рассказ «Песня о Соколе» Максима Горького можно разделить на три составные части: вступление и две главы. «Песня о Соколе» вложена в уста старого Рагима. Она обрамлена вступлением и концовкой, которые повествуют читателю рассказчик.

### 1. Нарративные фигуры времени

Начинается «Песня о Соколе» с дескриптивной паузы, включающей в себя обширное описание пейзажа, природы, атмосферы. В этот момент время истории замирает, в то время как время повествования движется. Такие величавые картины южной природы в нём создают одновременно спокойное и неспешное, но в то же время приподнятое настроение, они словно подводят к необыкновенному, даже героическому содержанию самой «Песни». Появляется состояние «сладкого ожидания какого-то откровения», предвкушение чего-то героического, сакрального, посвящения в тайну:

*«Горы, поросшие деревьями, уродливо изогнутыми норд-остом, резкими взмахами подняли свои вершины в синюю пустыню над ними, суровые контуры их округлились, одетые теплой и ласковой мглой южной ночи».*

*«Мы с ним лежим на песке у громадного камня, оторвавшегося от родной горы, одетого тенью, поросшего мхом, — у камня печального, хмурого. На тот бок его, который обращен к морю, волны набросали тины, водорослей, и обвешанный ими камень кажется привязанным к узкой песчаной полоске, отделяющей море от гор».*

*«А море ластится к берегу, и волны звучат так ласково, точно просят пустить их погреться к костру. Иногда в общей гармонии плеска слышится более повышенная и шаловливая нота — это одна из волн, посмелее, подползла ближе к нам».*

*«Рагим лежит грудью на песке, головой к морю, и вдумчиво смотрит в мутную даль, опершись локтями и положив голову на ладони. Мохнатая баранья шапка съехала ему на затылок, с моря веет свежестью в его высокий лоб, весь в мелких морщинах».*

Завершается рассказ дескриптивной паузой с описанием пейзажа. Заключение «Песни», как и вступление, спокойно, плавно, проникнуто глубоким раздумьем. Картины природы в нём смыкаются с только что «рассказанной» Рагимом песней, напоминают о ней, наполняют душу торжественным ощущением. Окружающая природа словно продолжает петь песню о Соколе, восхваляя то самое безумство храбрых.

*«Всё кругом смотрит странно живо, мягко, ласково. Море так внушительно спокойно, и чувствуется, что в свежем дыхании его на горы, ещё не остывшие от дневного зноя, скрыто много мощной, сдержанной силы. По тёмно-синему небу золотым узором звёзд написано нечто торжественное, чарующее душу, смущающее ум сладким ожиданием какого-то откровения.*

*Всё дремлет, но дремлет напряженно чутко, и кажется, что вот в следующую секунду всё встрепенётся и зазвучит в стройной гармонии неизъяснимо сладких звуков. Эти звуки расскажут про тайны мира, разъяснят их уму, а потом погасят его, как призрачный огонёк, и увлекут с собой душу высоко в тёмно-синюю бездну, откуда навстречу ей трепетные узоры звёзд тоже зазвучат дивной музыкой откровения»*

Таким образом, мы видим, что рассказ Рагима обрамлен вступлением и концовкой, связанными с содержанием «Песни», и в то же время отличными от неё по своему характеру и ритмическому строю. Та часть, которую повествует сам рассказчик, представляется статической картинкой. Здесь практически нет течения времени. Повествование больше похоже на зарисовку или пейзажную картину. Такое определение картины хорошо описывает эту дескриптивную паузу. Перед глазами читателя появляется произведение изобразительного искусства, и образ природы, как творца, рассказчика, как творца, художника, как творца.

Если мы обратим внимание на окончание самого вступления, то заметим, что после продолжительной дескриптивной паузы, чем ближе рассказчик подходит к моменту, когда он передаст повествование в «руки» Рагима, тем сильнее ускоряется темп повествования самого рассказчика. Это происходит в два этапа:

1. I.Сперва мы видим разговор между рассказчиком и Рагимом, который представлен в виде сцены, когда время повествования равно времени истории. То есть до этого у нас была абсолютно замершая картинка, тут же время повествования начинает двигаться вровень со временем истории.

— Рагим!.. Расскажи сказку... — прошу я старика.

— Зачем? — спрашивает Рагим, не оборачиваясь ко мне.

— Так! Я люблю твои сказки.

— Я тебе всё уж рассказал... Больше не знаю... — Это он хочет, чтобы я попросил его. Я прошу.

— Хочешь, я расскажу тебе песню? — соглашается Рагим.

1. II.Далее следует очень небольшое резюме. Здесь так же имеется описательный момент, но все же это уже более быстрый темп повествования. По ощущениям, это будто машина, которая

изначально стояла на месте, а потом начала разгоняться и набирать скорость: «Я хочу слышать старую песню, и унылым речитативом, стараясь сохранить своеобразную мелодию песни, он рассказывает».

На этом введение заканчивается и дальше уже повествование ведется от лица Рагима.

В повествовании Рагима, что и является самой Песней о Соколе, присутствуют различные виды анизохронии (нарушение темпа повествования) очень быстро сменяют друг друга. А именно резюме, сцена и дескриптивная пауза. Переход от этих типов анизохронии происходит не плавно, как это было во введение, а быстро, очень часто и много. Повествование будто «скачет», то ускоряясь, то вдруг резко останавливаясь, нет плавного перехода (рис. 1).

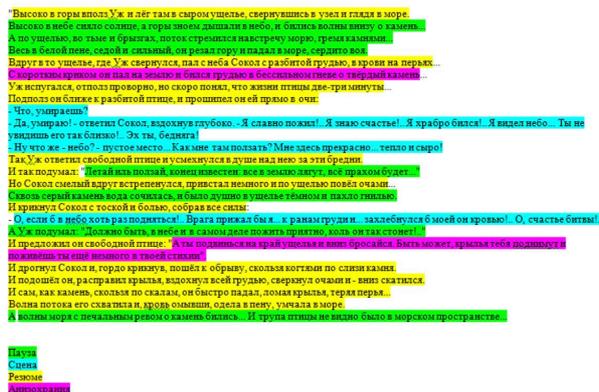


Рис. 1

Начинается первая часть с небольшого резюме, в котором, в какой-то степени кратко описывается жизнь Ужа: «Высоко в горы вполз Уж и лег там в сыром ущелье, свернувшись в узел и глядя в море», за которым следует дескриптивная пауза, в которой мы видим пейзажную зарисовку. Взгляд Ужа направлен в море, горы, небо, и мы, будто вместе с ним смотрим на этот пейзаж:

*«Высоко в небе сияло солнце, а горы зноем дышали в небо, и бились волны внизу о камень...*

*А по ущелью, во тьме и брызгах, поток стремился навстречу морю, гремя камнями...*

*Весь в белой пене, седой и сильный, он резал гору и падал в море, сердито воя.»*

Падение Сокола и его встреча с Ужом изложение в форме резюме – изложение без детализации. При этом здесь присутствует повторное повествование. Падение Сокола описывается дважды, усиливая эффект трагичности, это небольшой аналепис. Автор отступает назад и проговаривает сам момент падения вновь (анахрония).

*«Вдруг в то ущелье, где Уж свернулся, пал с неба Сокол с разбитой грудью, в крови на перьях...*

*С коротким криком он пал на землю и бился грудью в бессильном гневе о твердый камень...»*

*«Уж испугался, отполз проворно, но скоро понял, что жизни птицы две-три минуты...*

*Подполз он ближе к разбитой птице, и прошипел он ей прямо в очи».*

Разговор между Соколом и Ужом изложены в форме сцены, когда время повествования равно времени истории:

«- Что, умираешь?

- Да, умираю! - ответил Сокол, вздохнув глубоко. - Я славно пожил!.. Я знаю счастье!.. Я храбро бился!.. Я видел небо... Ты не увидишь его так близко!.. Эх ты, бедняга!

- Ну что же - небо? - пустое место... Как мне там ползать? Мне здесь прекрасно... тепло и сыро!»

Затем следует резюме: «Так Уж ответил свободной птице и усмехнулся в душе над нею за эти бредни. И так подумал», которое прерывается короткой дескриптивной паузой с размышлениями Ужа: « Летай иль ползай, конец известен: все в землю лягут, всё прахом будет...», и резюме продолжается:

*«Но Сокол смелый вдруг встрепенулся, привстал немного и по ущелью повёл очами...*

*Сквозь серый камень вода сочилась, и было душно в ущелье тёмном и пахло гнилью.*

*И крикнул Сокол с тоской и болью, собрав все силы».*

Фраза Сокола представляет собой сцену: «О, если б в небо хоть раз подняться!.. Врага прижал бы я... к ранам груди и... захлебнулся б моей он кровью!.. О, счастье битвы!..»

Размышления Ужа представлены в формате дескриптивной паузы: «А Уж подумал: "Должно быть, в небе и в самом деле пожить приятно, коль он так стонет!.."»

Речь Ужа изображена в виде сцены: «И предложил он свободной птице: "А ты подвинься на край ущелья и вниз бросайся. Быть может, крылья тебя поднимут и поживёшь ты ещё немного в твоей стихии".» Эта фраза так же представляет собой пролепсис, так как предсказывает и описывает события будущего. Интересно то, что в 1 части анахрония присутствует дважды, и оба раза она связана с падением сокола. То есть само физическое падение птицы происходит два раза (первый раз – когда сокол падает в ущелье, второй раз – когда он падает в море), но при этом в рассказе этот моменты падения описывает 4 раза.

Дальнейшие действия описаны в формате резюме, за счет чего темп повествования ускоряется:

*«И дрогнул Сокол и, гордо крикнув, пошёл к обрыву, скользя когтями по слизи камня.*

*И подошёл он, расправил крылья, вздохнул всей грудью, сверкнул очами и - вниз скатился.*

*И сам, как камень, скользя по скалам, он быстро падал, ломая крылья, теряя перья...*

*Волна потока его схватила и, кровь омывши, одела в пену, умчала в море.»*

Завершается первая часть небольшой дескриптивной паузой с описанием пейзажа: «А волны моря с печальным ревом о камень бились... И труп птицы не видно было в морском пространстве...»

Вторая часть включает в себя конец истории Рагима и также завершающую часть обрамляющей истории рассказчика.

Предлагаю их разобрать отдельно. История Рагима во второй части так же довольно часто сменяет типы анизохрония, но они большего объема (рис. 2).

В ущелье лёжа, Уж долго думал о смерти птицы, о страсти к небу.  
И вот взглянул он в ту даль, что вечно ласкает очимечтой о счастье.  
- А что он видел, умерший Сокол, в пустыне этой без дна и края? Зачем такие, как он, умерши, смущают душу своей любовью к полетам в небо? Что им там ясно? А я ведь мог бы узнать всё это, взлетевши в небо хоть ненадолго.  
Сказал и - сделал. В кольцо свернувшись, он прыгнул в воздух и узкой лентой блеснул на солнце.  
Рождённый ползать - летать не может! Забыв об этом, он пал на камни, но не убёлся, а рассмеялся.  
- Так вот в чём прелесть полетов в небо! Она - в паденье! Смешные птицы! Земли не зная, на ней тоскуя, они стремятся высоко в небо и ищут жизни в пустыне знойной. Там только пусто. Там только темно. Там много света, но нет там птицы и нет опоры живому телу. Зачем же гордость? Зачем укоры? Затем, чтоб ею припрятать безумство своих желаний и скрыть за ними свою негодность для дела жизни?  
Смешные птицы! Но не обманут теперь уж больше меня их речи! Я сам всё знаю! Я - видел небо... Взлетал в него я, его измерил, познал паденье, но не разбился, а только крепче в себя я верю. Пусть те, что землю любить не могут, живут обманом. Я знаю правду. И их призывам я не поверю. Земли творенье - землей живу я.  
И он свернулся в клубок на камне, гордась собою.  
Блестало море, всё в ярком свете, и грозою волны о берег бились.  
В их лязгом реве гремела песня о гордой птице, дрожали скалы от их ударов, дрожало небо от грозной песни.  
«Безумству храбрых поём мы славу»  
Безумство храбрых - вот мудрость жизни! О смелый Сокол! В бою с врагами истёк ты кровью. Но будет время - и капли крови твоей горючей, как искры, вспыхнут во мраке жизни и много смелых сердец зажгут безумной жаждой свободы, света.  
Пускай ты умер! Но в песне смелых и сильных духом всегда ты будешь живым примером, призывом гордым к свободе, к свету.  
Безумству храбрых поём мы песню!

Пауза  
Сцена  
Резюме  
Анизохрония

Рис. 2

Продолжается история Рагима с резюме: «В ущелье лёжа, Уж долго думал о смерти птицы, о страсти к небу. И вот взглянул он в ту даль, что вечно ласкает очи мечтой о счастье».

Размышления Ужа представлены в виде сцены: «А что он видел, умерший Сокол, в пустыне этой без дна и края? Зачем такие, как он, умерши, смущают душу своей любовью к полётам в небо? Что им там ясно? А я ведь мог бы узнать всё это, взлетевши в небо хоть ненадолго»

Далее вновь следует резюме: «Сказал и – сделал. В кольцо свернувшись, он прынул в воздух и узкой лентой блеснул на солнце. **Рождённый ползать - летать не может!..** Забыв об этом, он пал на камни, но не убился, а рассмеялся...». Имеется небольшая дескриптивная пауза, больше похожая на голос автора.

Дальнейшие размышления Ужа вновь представлены в виде сцены: «Так вот в чём прелесть полетов в небо! Она - в паденье!.. Смешные птицы! Земли не зная, на ней тоскуя, они стремятся высоко в небо и ищут жизни в пустыне знойной. Там только пусто. Там много света, но нет там пищи и нет опоры живому телу. Зачем же гордость? Зачем укоры? Затем, чтоб ею прикрыть безумство своих желаний и скрыть за ними свою негодность для дела жизни? Смешные птицы!.. Но не обманут теперь уж больше меня их речи! Я сам всё знаю! Я - видел небо... Взлетал в него я, его измерил, познал паденье, но не разбился, а только крепче в себя я верю. Пусть те, что землю любить не могут, живут обманом. Я знаю правду. И их призывам я не поверю. Земли творенье - землёй живу я»

Далее следует небольшое резюме: «И он свернулся в клубок на камне, гордясь собою».

Затем следует дескриптивная пауза с песней о Соколе: «Блестело море, всё в ярком свете, и грозно волны о берег бились. В их львином рёве гремела песня о гордой птице, дрожали скалы от их ударов, дрожало небо от грозной песни: "Безумству храбрых поём мы славу! Безумство храбрых - вот мудрость жизни! О смелый Сокол! В бою с врагами истёк ты кровью... Но будет время - и капли крови твоей горячее, как искры, вспыхнут во мраке жизни и много смелых сердец зажгут безумной жаждой свободы, света! Пускай ты умер!.. Но в песне смелых и сильных духом всегда ты будешь живым примером, призывом гордым к свободе, к свету! Безумству храбрых поём мы песню!.."»

Во 2 части присутствуют размышления Ужа. И тут спорный вопрос, стоит ли их отнести к сцене, поскольку они изложены в форме монолога, и по сути занимают время повествования равное времени истории, ибо отнести их к размышлениям в виде дескриптивной паузы. Определить это сложно, так как мы не можем соотнести это со временем по каким-то другим событиям в истории. Но на наш взгляд, это ближе к сцене. Поскольку события изложены в форме резюме (довольно быстро), во время сцены чуть-чуть идет замедление, а вот уже полная остановка повествования во время дескриптивной паузы происходит во время самой Песни о храброй птице, которую поет море, небо, не совсем понятно, кто именно – вся природа восхваляет храбрость Сокола. И в этот момент мы слышим, в какой-то степени, и голос самого автора. То есть природа замирает. Именно поэтому, учитывая такой пафос, мы бы распределили так: размышления Ужа – это сцена, которая все еще движется, а песня о храброй птице – окончательная пауза, на которой Рагим заканчивает свое повествование.

На этом рассказ Рагима завершается. Такое резкое перескакивание с одного типа анизохронии на другой, создает ощущение «живости» рассказа, словно перед тобой сидит реальный человек и вполне по-обыденному рассказывает историю. История исходит не от «автора», а от простого чабана Рагима,

который, возможно не в достаточной мере образован, но при этом обладает духовной мудростью и пониманием жизни.

Продолжается 2 часть уже от лица рассказчика. Это обрамляющее заключение.

Мы видим обратную смену типов анахронии, той, которая была во вступлении. Здесь идет переход от резюме, к короткой сцене, и уже окончательной полной дескриптивной паузе.

В резюме присутствует довольно много описаний. Это все равно довольно медленное и размеренное описание, в котором создается ощущение, что мир постепенно останавливается. Но это не дескриптивная пауза, так как события здесь происходят, мир движется. Мы можем обратить здесь внимание на глагол совершенного вида, который дает нам понять жизнь идет, хоть и размеренно: «... Молчит опаловая даль моря, певуче плещут волны на песок, и я молчу, глядя в даль моря. На воде всё больше серебряных пятен от лунных лучей... Наш котелок тихо закипает. Одна из волн игриво вскапывается на берег и, вызывая шум, ползёт к голове Рагима».

С помощью сцены повествование замедляется еще сильнее, чтобы окончательно остановиться в финальной дескриптивной паузе (о которой упоминалось в начале данной статьи): «Куда идёшь?.. Пшла! - машет на неё Рагим рукой, и она покорно скатывается обратно в море. Мне нимало не смешна и не страшна выходка Рагима, одухотворяющего волны».

Таким образом, общий темп повествования имеет кольцевую схему: из абсолютной статики медленно начинается движение, разгоняется, потом звучит песня о соколе, затем начинает замедляться и вновь окончательно останавливается. Создается эффект, что история, рассказанная Рагимом, сама Песня о Соколе, в какой-то степени врывается в эту мирную, идиллическую картину жизни. Но вот эти моменты «разгона», а затем и «спада», они показывают, что окружающий мир словно был готов принять и услышать эту историю, воспринять ее. Во вступлении мы ощущаем предвкушение и предчувствие какой-то героической истории, а после нее, в заключении, создается ощущение рефлексии и «ухода» в глубокие раздумья, необходимые для осмысления услышанного. И Рагим замолкает до того момента, пока окружающая его природа не будет вновь готова к следующей героической истории.

## 2. Модальность повествования.

Анализ модальности повествования начнем с дистанции. Рассказчик использует цитатный тип дистанции. Наиболее «миметическая» форма, когда повествователь делает вид, что буквальным образом передает слово своему персонажу. Интересно то, что цитатный тип используется в отношении Рагима, которому действительно будет полностью передано повествование:

*«Он философствует, не справляясь, слушаю ли я его, точно он говорит с морем:*

*- Верный богу человек идет в рай. А который не служит богу и пророку? Может, он - вот в этой пене... И те серебряные пятна на воде, может, он же... кто знает?»*

*«- Рагим!.. Расскажи сказку... - прошу я старика.*

*- Зачем? - спрашивает Рагим, не оборачиваясь ко мне.*

*- Так! Я люблю твои сказки.*

*- Я тебе всё уж рассказал... Больше не знаю... - Это он хочет, чтобы я попросил его. Я прошу.*

*- Хочешь, я расскажу тебе песню? - соглашается Рагим.»*

«- Куда идёшь?.. Пшла! - машет на неё Рагим рукой».

Рагим в своей истории также использует цитатный тип дистанции (он будто передает речь Ужу, Соколу. Даже для мыслей Ужа он выбирает цитатную форму):

«Подполз он ближе к разбитой птице, и прошипел он ей прямо в очи:

- Что, умираешь?

- Да, умираю! - ответил Сокол, вздохнув глубоко. - Я славно пожил!.. Я знаю счастье!.. Я храбро бился!.. Я видел небо... Ты не увидишь его так близко!.. Эх ты, бедняга!

- Ну что же - небо? - пустое место... Как мне там ползать? Мне здесь прекрасно... тепло и сыро!»

«И крикнул Сокол с тоской и болью, собрав все силы:

- О, если б в небо хоть раз подняться!.. Врага прижал бы я... к ранам груди и... захлебнулся б моей он кровью!.. О, счастье битвы!..»

«И предложил он свободной птице: "А ты подвинься на край ущелья и вниз бросайся. Быть может, крылья тебя поднимут и проживёшь ты ещё немного в твоей стихии".»

«- А что он видел, умерший Сокол, в пустыне этой без дна и края? Зачем такие, как он, умерши, смущают душу своей любовью к полётам в небо? Что им там ясно? А я ведь мог бы узнать всё это, взлетевши в небо хоть ненадолго.

Сказал и - сделал. «

**Фокализация:** рассказчик – внутренняя (повествование ведется с точки зрения персонажа). Повествователь говорит только то, что знает. Персонаж присутствует в тексте и излагает свою историю: «Мне нимало не смешна и не страшна выходка Рагима», «Я хочу слышать старую песню». «Мы с ним лежим на песке у громадного камня», «Мы с Рагимом варим уху из только что наловленной рыбы», «Я хочу слышать старую песню»

Рагим – нулевая фокализация – всеведущий автор, он передает мысли и чувства персонажей, но при этом объем знаний читателя и рассказчика превышает объем знаний персонажа. Рагим описывает чувства Ужа и Сокола, цитирует мысли Ужа, но при этом он слышит и песню Храбрых, которая не слышна Ужу: «А Уж подумал: "Должно быть, в небе и в самом деле пожить приятно, коль он так стонет!..», «В их льюном рёве гремела песня о гордой птице, дрожали скалы от их ударов, дрожало небо от грозной песни: "Безумству храбрых поём мы славу! ", «И крикнул Сокол с тоской и болью, собрав все силы», «Уж испугался, отполз проворно, но скоро понял, что жизни птицы две-три минуты».

**Альтерация:** в двух случаях паралепсис – предоставление большего объема информации, чем необходимо, передача информации, которую можно было бы опустить. И повествование рассказчика, и повествование Рагима изобилуют пейзажными зарисовками и лирическими отступлениями. Для самого сюжета они не являются необходимыми, скорее они направлены на сферу чувств читателя, и необходимы чтобы, во-первых, создать необходимый эмоциональный фон для сюжета, а во-вторых, они являются трансляторами мыслей автора:

*«Горы важно задумчивы. С них на пышные зеленоватые гребни волн упали чёрные тени и одевают их, как бы желая остановить единственное движение, заглушить немолчный плеск воды и вздохи пены - все звуки, которые нарушают тайную тишину, разлитую вокруг вместе с голубым серебром сияния луны, ещё скрытой за горными вершинами.»*

*«Высоко в небе сияло солнце, а горы зноем дышали в небо, и бились волны внизу о камень...*

*А по ущелью, во тьме и брызгах, поток стремился навстречу морю, гремя камнями...*

*Весь в белой пене, седой и сильный, он резал гору и падал в море, сердито воя.»*

#### 1. Залог повествования:

Для начала определим время наррации: рассказчик – одновременная. Повествование ведется одновременно с излагаемыми событиями. Здесь мы можем видеть, что используются глаголы настоящего времени. Этот тип повествования создает ощущение статичности, которая усиливается продолжительными дескриптивными паузами. Кажется, что и сейчас рассказчик сидит на берегу моря, а Рагим продолжает рассказывать свои истории. Все очень спокойно, замедленно. («Мы с ним лежим на песке у громадного камня», «Мы с Рагимом варим уху из только что наловленной рыбы», «Одна из волн игриво вскатывается на берег и, вызывая шумя, ползёт к голове Рагим»).

Рагим – последующая. Нарратор повествует о событиях прошлого, мы видим глаголы прошедшего времени. Это создает впечатление, словно Рагим рассказывает какую-то древнюю легенду или притчу: «Высоко в горы вполз Уж и лёг там в сыром ущелье», «Но Сокол смелый вдруг встрепенулся, привстал немного и по ущелью повёл очами», «...было душно в ущелье тёмном и пахло гнилью», «А волны моря с печальным ревом о камень бились... И трупа птицы не видно было в морском пространстве...»

Анализ **нарративных уровней** позволяет сделать вывод, что **обрамляющая** речь рассказчика сама по себе – диегезис, а **методиегезисом** в ней является песня, которую рассказывает Рагим. **Метаповествование** – это повествование в повествовании, **методиегезис** есть мир этого вторичного повествования, так же как **диегезис** обозначает мир первичного повествования.

#### Лицо:

рассказчик – экстрадиегетический-гомодиегетический (повествователь первой степени, рассказывающий свою собственную историю)

Рагим – интрадиегетический-гетеродиегетический (повествователь второй степени, рассказывающий истории, в которой отсутствует)

#### Типология нарратора: Первичный, вторичный и третичный

Первичный нарратор – рассказчик

Вторичный нарратор – рагим

Третичный наратор – сокол, уж, те, кто поют песню о соколе

**Функции повествования:**

Рассказчик – нарративная (история, и относящаяся к ней функция повествования), режиссерская (внутренняя организация повествовательного текста), коммуникативная (нарративная ситуация повествователь+адресат), эмотивная функция (ориентация повествователя на самого себя).

Рагим – нарративная (история, и относящаяся к ней функция повествования), режиссерская (внутренняя организация повествовательного текста).

**Адресат:**

Рассказчик → читатель

Рагим → рассказчик

Проведя анализ рассказа с помощью методики Жерар Женетта, мы можем сделать вывод, что это помогает нам взглянуть на произведение русской классики под новым углом, высветить проблемные моменты и подвергнуть их более тщательному изучению.

**Список литературы:**

1. Горький М. Собрание сочинений в 16 т. Т.1. – М.: Правда, 1979.
2. Женетт Ж. Работы по поэтике. – М.: Издательство им. Сабашниковых, 1998.

**Александров Глеб Станиславович**  
студент магистратуры  
Тюменский Индустриальный Университет

## **ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ РАЗРЫВ ПЛАСТА: СУЩНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ, ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ.**

**Аннотация:** В процессе разработки и эксплуатации месторождений углеводородов происходит всё большее их истощение, широко вовлекаются трудноизвлекаемые запасы углеводородов, приуроченные к низкопроницаемым, слабодренируемым, расчлененным и неоднородным коллекторам, в связи с чем возникает необходимость применения различных методов интенсификации и повышения нефтеотдачи. Одним из которых является гидравлический разрыв пласта (ГРП). В данной статье кратко рассмотрена сущность технологии, а также зарубежный и отечественный опыт применения данной технологии на месторождениях углеводородов.

**Ключевые слова:** ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ РАЗРЫВ ПЛАСТА, ГРП, МЕСТОРОЖДЕНИЕ, НЕФТЬ, ПЛАСТ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ

## **HYDRAULIC FRACTURING: ESSENCE OF TECHNOLOGY, FOREIGN AND DOMESTIC EXPERIENCE OF APPLICATION.**

**Abstract:** In the process of development and operation of hydrocarbon fields, they are increasingly depleted, hard-to-recover hydrocarbon reserves are widely involved, confined to low-permeability, poorly drained, dissected and heterogeneous reservoirs, which necessitates the use of various methods of intensification and enhanced oil recovery. One of which is hydraulic fracturing (HF). This article briefly discusses the essence of the technology, as well as foreign and domestic experience in the application of this technology in hydrocarbon fields.

**Keywords:** Keywords: hydraulic fracturing, hydraulic fracturing, field, oil, reservoir, efficiency, experience of application

Гидравлический разрыв пласта – это механический метод воздействия на продуктивный пласт, заключающийся в том, что порода разрывается по плоскостям минимальной прочности под действием избыточного давления, создаваемого закачкой в скважину жидкости разрыва с расходом, который скважина не успевает поглощать. [1]

После образования трещины под воздействием давления жидкости разрыва происходит её увеличение, возникает её сообщение с системой не вскрытых скважиной естественных трещин, происходит захват не дренируемых ранее скважиной областей пласта с повышенной проницаемостью.

После успешно проведенного ГРП происходит повышение дебитов добывающих скважин, так как снижаются гидравлические сопротивления призабойной зоны скважины, происходит увеличение фильтрационной поверхности скважины, происходит конечное повышение нефтеотдачи в связи с приобщением к выработке слабодренируемых зон и пропластков.

Наиболее широко распространен локальный гидравлический разрыв пласта, обладающий значительной эффективностью воздействия на призабойную зону скважин. При таком разрыве обычно достаточно создания трещин длиной 10-20 м с закачкой десятков кубометров жидкости и единиц тонн проппанта.

Для увеличения охвата пласта и волечения в разработку дополнительных не разрабатываемых ранее зон производят гидравлический разрыв с образованием протяженных трещин. Оптимальное

значение длины трещины составляет 40-60 м, а объем закачки - от десятков до сотен кубометров жидкости и от единиц до десятков тонн проппанта.

В ряде стран Западной Европы, США, Канаде успешно применяется технология массивированного ГРП для вовлечения в разработку газовых коллекторов со сверхнизкой проницаемостью (менее  $10^{-4}$  мкм<sup>2</sup>). Длина трещин при таком типе ГРП составляет 1000 м и более, а закачка жидкости - от сотен до тысяч кубометров, проппанта - от сотен до тысяч тонн.

В нефтяной практике впервые гидравлический разрыв пласта был произведен в США в 1947 г. [1] Технология и теоретические представления о процессе ГРП были описаны в работе J.B. Clark [2] в 1949 г., после чего данная технология получила широкое распространение. К концу 1955 г. в США было произведено более ста тысяч ГРП [3].

Первыми жидкостями разрыва были жидкости на нефтяной основе, однако с конца 50-х гг. стали применяться жидкости на водной основе.

Наиболее широко применяемые жидкости на водной основе - гуаровая смола и гидроксипропилгуар. [1]

Помимо наиболее широко распространенного материала для закрепления трещин - песка, в США применяется так называемый суперпесок - кварцевый песок, зерна которого покрыты специальными смолами, которые повышают прочность и препятствуют выносу частиц расквашившегося проппанта из трещин. Используются также синтетические смолопокрытые проппанты. [1]

Согласно недавним исследованиям, проведенным в США установлено, что применение проппантов средней прочности экономически эффективно и на глубинах менее 2500 м, поскольку повышенные затраты связанные с их более высокой стоимостью по сравнению с обычным песком перекрываются выигрышем в дополнительной добыче нефти за счет создания в трещине гидроразрыва упаковки проппанта более высокой проводимости [4].

Ввиду наличия большого разнообразия присутствующих на американском рынке жидкостей разрыва и проппантов Американским нефтяным институтом (API) разработаны стандартные методики для определения свойств этих материалов (API RP39; Prud'homme, 1984, 1985, 1986 - для жидкостей разрыва и API RP60 - для проппантов). [5]

Благодаря совместным усилиям Американского газового исследовательского института (GRI) и крупнейших нефтяных и газовых компаний США (Mobil Oil Co., Amoco Production Co., Schlumberger и др.) разработан новый технологический комплекс, который включает в себя мобильное оборудование GRI позволяющее тестировать и контролировать качество операции ГРП, агрегат GRI для исследования реологии, трехмерную компьютерную программу для «дизайна» трещины FRACPRO, приборы способные определять профиль напряжения в пласте и микросейсмическую технику для определения высоты и азимута трещины. [6, 7]

Впервые эксперимент по созданию нескольких трещин в наклонной скважине был проведен компанией Mobil в 60-х гг. [8]

ГРП производились в нефтяных горизонтальных скважинах на месторождениях в датской части Северного моря (Нидерланды) [9].

С появлением новых прочных синтетических проппантов в конце 70-х гг. начался подъем в области применения ГРП на нефтяных и газовых месторождениях Западной Европы, которые приурочены к плотным песчаникам и известнякам и расположены на больших глубинах.

В Европе массивированный ГРП проводится преимущественно на месторождениях Германии, Нидерландов и Великобритании в Северном море.

Локальные ГРП распространены на месторождениях Норвегии в Северном море, а также во Франции, Италии, Австрии и странах Восточной Европы.

В Китае для производства ГРП используют бокситный проппант собственного производства.

В отечественной практике гидравлический разрыв пласта стали применять с 1952 г. Пиковый период проведения ГРП в СССР пришелся на 1958-1962 гг., где количество операций ГРП превышало 1500 в год, а в 1959 г. достигло 3000 операций. [10]

В это же время проходили теоретические и промыслово-экспериментальные исследования по изучению механизма ГРП и его влияния на производительность скважин.

Массированный ГРП не проводился в бывшем СССР.

После освоения крупных месторождений Западной Сибири характеризующихся высокими дебитами гидравлический разрыв пласта практически перестал применяться. В промышленных масштабах ГРП не применялся в период с 70-х по 80-е гг.

Возобновление применения отечественного ГРП началось в конце 80-х гг.

В качестве основного проппанта в России до недавнего времени использовался натуральный песок, что было обусловлено небольшой глубиной залегания коллекторов, высококачественные синтетические проппанты не применялись.

В настоящее время интерес к использованию ГРП в России растет в связи с ростом в структуре запасов нефти доли запасов в низкопроницаемых коллекторах.

Более 40% запасов приурочены к коллекторам с проницаемостью менее  $0,05 \text{ мкм}^2$ , около 80% из них расположены в Западной Сибири. [1]

В период с 1988 по 1995 гг. в Западной Сибири провели более 1600 операций ГРП. [12] В данный период ГРП проводился в 50-80% добывающего фонда. [1]

Значительный опыт ГРП получен в АО «Юганскнефтегаз» посредством анализа эффективности более 700 ГРП, выполненных СП «ЮГАНСКФРАКМАСТЕР» в период с 1989 по 1994 гг. на 22 пластах 17 месторождений АО «Юганскнефтегаз» [11]

В 1992 г. на крупнейшем Самотлорском месторождении началось проведение широкомасштабного ГРП. К началу 1997 г. проведено 432 операции при успешности – 94%, дополнительная добыча от проведения ГРП составила более 4 млн. тонн нефти. [12]

В ТПП «Когалымнефтегаз» ООО «ЛУКОЙЛ-Западная Сибирь» на Повховском месторождении был получен опыт ГРП прерывистых пластов, которые были представлены преимущественно отдельными линзами коллектора. [1]

В 1993 г. на месторождениях ОАО «Ноябрьскнефтегаз» начали проводить опытно-промышленные работы по ГРП. ГРП проводили в скважинах с низкими дебитами и низкой степенью обводненности. В результате проведения ГРП дебит нефти вырос в 7,7 раз, жидкости – в 10 раз. Обводненность после операций увеличилась до 25%.

Большое значение имеют работы по ГРП на наших месторождениях фирмы «Dowell Schlumberger», которой был запроектирован первый советско-канадский эксперимент по проведению массированного ГРП на Салымском месторождении. [13]

В 1994 г. фирмой «Dowell Schlumberger» было произведено несколько десятков ГРП на следующих месторождениях: Ново-Пурпейское, Тарасовское и Харампурское. Результатом применения ГРП явилась добыча дополнительных 222,7 тыс. тонн нефти. [1]

ОАО «Варьеганнефтегаз» накоплен опыт проведения ГРП в частично истощенных юрских пластах нефтяных месторождений, для которых характерным является – низкие темпы добычи с их быстрым падением, неэффективное заводнение, а также низкий текущий коэффициент извлечения нефти. [14]

Согласно анализу данных по внедрению ГРП на месторождениях Западной Сибири данный метод как правило применяется в одиночно выбираемых добывающих скважинах. [15]

На Астраханском газоконденсатном месторождении был получен опыт проведения кислотного ГРП, коллекторы которого характеризуются наличием плотных пористо-трещиноватых известняков с низкой

проницаемостью и пористостью. ГРП на Астраханском месторождении показал высокую эффективность при условии правильного выбора технологических параметров обработки и скважин. [1]

Список литературы:

1. Логинов Б.Г., Блажевич В.А. Гидравлический разрыв пластов. – М.: Недра, 1966. – 148 с.
2. Каневская Р.Д. Математическое моделирование разработки месторождений нефти и газа с применением гидравлического разрыва пласта / Р.Д. Каневская ; -М. : Изд-во "Недра ", 1999.-212 с.
3. Clark J.B. Hydraulic process for increasing productivity of wells // Trans. AIME.- 1949.- V. 186.- P. 1-8.
4. Hubbert M.K., Willis D.G. Mechanics of hydraulic fracturing // Trans. AIME. – 1957.- V. 210.- P. 153-168.
5. Mader D. Hydraulic proppant fracturing and gravel packing. Developments in petroleum science. – Elsevier Science Publishers, 1989.- V. 26.- 1240 pp.
6. Economides M.J., Nolte K.G. Reservoir Stimulation.-Prentice Hall, Eglewood Cliffs, New Jersey 07632. – 1989.- 430 pp.
7. Robinson B.M., Holditch S.A., Whitehead W.S., Peterson R.E. Hydraulic fracturing research in East Texas: third GRI staged field experiment // J. Petrol. Technol. – 1992.- V. 44.- N 1.- P. 78-87.
8. Voneiff G.W., Holditch S.A. Economic assessment of applying advances in fracturing technology // J. Petrol. Technol. – 1994. – V. 46.- N 1.- P. 51-57.
9. Strubhar M.K. Multiple, vertical fractures from an inclined well-bore – A field experience // J. Petrol. Technol. – 1975. – N 5. – P. 641-647
10. Anderson S.A. Exploring reservoirs with horizontal wells: the Maersk experience offshore // Offshore. – 1991.- V. 51.- N 2. – P. 23.

**Боброва Юлия Николаевна**

студент

ИПИ им П. П. Ершова (филиал) ТюмГУ

## ГОЛОВОЛОМКИ И ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИКЕ

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются примеры различных логических задач про физические явления, которые можно использовать при изучении школьного курса физики.

**Ключевые слова:** логика, применение физики, софизмы, физические явления

## PUZZLES AND LOGIC TASKS IN PHYSICS

**Abstract:** This article discusses examples of various logical problems about physical phenomena that can be used when studying a school course in physics.

**Keywords:** logic, application of physics, sophistry, physical phenomena

Начнем с простых задач на логику. Для их решения не нужно использовать и запоминать большое количество формул, достаточно лишь понимать основные закономерности физических явлений.

*Пример 1.* Что не имеет длины, глубины, ширины, высоты, но это можно измерить?

*Ответ:* время или температура.

*Пример 2.* На двух чашах рычажных весов находятся два ведра, наполненные водой. Уровень воды в них одинаков. В одном ведре плавает деревянный брусок. Будут ли весы находиться в равновесии?

*Ответ:* да, будут. Всякое плавающее тело вытесняет своей погруженной частью столько жидкости (по весу), сколько весит это тело.

*Пример 3.* Когда центрального отопления и водогрейных колонок еще не было, воду для ванн нагревали на кухонной плите. В те времена однажды кухарка нагревала на плите воду в большой кастрюле, чтобы долить ее в ванну, где уже было некоторое количество воды комнатной температуры. Заметив это, дворецкий сказал ей: «Ты что, не понимаешь, что, чем дольше ты греешь воду на плите, тем холоднее окажется вода в ванне, когда ты вольешь туда нагретую воду?» Он был прав. Почему?

*Ответ:* Служанка держит на плите воду, которая уже давно кипит, таким образом, вода испаряется и уменьшается в количестве. А та вода, что в ванной, остается комнатной температуры. Чем больше кипятка в нее влить, тем теплее она будет.

*Пример 4.* С помощью линзы получено действительное изображение электрической лампочки. Как изменится изображение, если закрыть верхнюю половину линзы?

*Ответ:* Все изображение останется на том же месте, но будет менее ярким

Один из видов логических задач это задачи-софизмы. Так называют задачи, в которых намеренно допущена какая-то ошибка, которую и следует найти учащимся. Рассмотрим пример такой задачи.

*Пример 5.* Закон сохранения энергии можно формулировать так: для того, чтобы произвести некоторую работу, необходимо затратить соответствующее количество энергии. В герметически закупоренной чугунной бомбе находится вода. Отнимем от нее некоторое количество теплоты и охладим воду до 0° С. Образовавшийся при этом лед, занимая объем больший, чем вода, разрывает бомбу. Точно так же может производить работу металлический стержень, сокращаясь при своем

охлаждении. Как же согласовать с этими опытами вышеприведенную формулировку закона сохранения энергии?

*Решение.* Данное противоречие возникло вследствие неточности формулировки первого закона термодинамики. Так, согласно ему, количество теплоты, сообщаемое тело расходуется на совершение работы и на увеличение внутренней энергии тела:

$$\Delta Q = \Delta A + \Delta U.$$

Следовательно, изменение (уменьшение) внутренней энергии тела будет изменяться по закону:

$$\Delta U = \Delta A - \Delta Q$$

Это может происходить при выполнении некоторой положительной работы и затрате (передаче) при этом некоторого количества теплоты.

*Пример б.* смазывание трущихся поверхностей уменьшает трение. Почему же труднее удерживать рукоятку топора сухой рукой, чем влажной?

*Ответ:* дело в том, что дерево впитывает влагу, разбухает и поверхность становится более шероховатой, отчего именно трение и позволяет удерживать рукоятку топора влажной рукой легче.

Таким образом, мы рассмотрели несколько примеров логических задач по физике, которые можно предложить школьникам в зависимости от имеющихся у них знаний.

Список литературы:

1. Волжин В. А. Физические парадоксы и софизмы. СПб., 1898
2. Перельман Я- И. Занимательная физика, кн. 1—2. М.—Л., ГИТТЛ, 1947.
3. Полуэктов Н., Полуэктов П., Озадачник: 133 вопроса на знание логики, математики и физики, Полуэктов Н., 2016 / Альпина Пабlishер, 2017., 285 с. с ил.
4. Ланге В. Н., Физические парадоксы и софизмы: Пособие для учащихся. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1978. – 176 с., ил.
5. Тульчинский М. Е., Занимательные задачи и софизмы по физике. Т. 82. / М., «Просвещение», 1971., 160 с. с ил. (Б- школьника)

**Осипова Екатерина Михайловна**

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 21 имени летчика Игоря Щипанова

## **ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ПРОФЕССИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРИРОДНЫХ БОГАТСТВ И ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ КУБАНИ.**

**Аннотация:** Для каждого человека выбор профессии – важный этап. Ранняя профориентация начинается в начальной школе. В данной статье показан опыт работы учителя начальных классов по знакомству с миром профессий при изучении природных богатств и хозяйственной деятельности жителей Кубани.

**Ключевые слова:** профессия, профориентация, хозяйственная деятельность жителей Кубани

## **ACQUAINTANCE WITH THE WORLD OF PROFESSIONS WHEN STUDYING NATURAL RESOURCES AND ECONOMIC ACTIVITIES OF THE RESIDENTS OF THE KUBAN.**

**Abstract:** For each person, choosing a profession is an important stage. Early career guidance begins in elementary school. This article shows the experience of a primary school teacher in getting to know the world of professions in the study of natural resources and economic activities of the inhabitants of the Kuban.

**Keywords:** profession, career guidance, economic activity of Kuban residents

Работа в жизни каждого человека играет важную роль и оказывает большое влияние на его здоровье, состояние и самочувствие. Поэтому одним из важных вопросов является поиск, выбор и овладение профессией. **Знакомство с миром профессий** младшего школьника, которое начато еще в дошкольном возрасте, осуществляется при изучении разных учебных предметов.

Формирование личности и её успешная адаптация в окружающем мире во многом зависит от работы по профориентации в начальной школе. Конечно, выбор профессии не является для учащихся младших классов актуальной задачей, но в ходе целенаправленной и систематической работы происходит расширение представлений об окружающем мире, об открытии своего «Я». Стремление к познанию окружающего мира и себя ребёнок в игровой деятельности моделирует реальную действительность. В играх профориентационного содержания проявляется позиция младшего школьника, развиваются представления о себе, своих качествах и возможностях.

В начальной школе происходит формирование у детей любви и добросовестного отношения к труду, понимания роли труда в жизни человека и общества, развитие интереса к миру профессий, в том числе профессиональной сфере деятельности родителей и ближайшего окружения.

Спрашивая у детей «Что такое профессия?», в ответ можно услышать (в силу возрастных особенностей маленьких школьников) «Врач, повар, водитель...». Перехожу к вопросу: «А какие знания нужны людям, которые стали ими? Что нужно знать этим людям, которые выбрали профессию...?». В итоге постепенно формируется понятие «профессия».

Важную роль играет и выявление интересов, желаний и ценностных ориентаций, потребностей младшего школьника. Поэтому в своей работе использую методики по исследованию мотивационной сферы личности школьников начальных классов. Данные методик позволяют получить уровень развития только в тот момент, когда происходит исследование.

**Целью** профориентационной работы в начальной школе является расширение знаний о мире профессий, формирование интереса к трудовой деятельности.

В процессе профориентационной работы решаются следующие задачи:

- *Воспитание уважения к людям труда, к различным профессиям*
- *Понимание значения труда в жизни человека*
- *Знакомство с трудом окружающих людей и их профессиями*
- *Воспитание чувства ответственности за качество выполняемой работы*
- *Развитие мотивации к учебе и труду через систему активных методов познавательной и профориентационной игры;*
- *Развитие творческих способностей детей в процессе знакомства с профессиями.*

**Виды деятельности по профориентационной работе**



Знакомить обучающихся с миром профессий при изучении природных богатств и хозяйственной деятельности жителей Кубани в начальных классах можно практически на всех предметах учебной деятельности и во внеурочное время, формируя у младших школьников интерес к труду взрослых.

**Профориентация через учебные предметы**

**Уроки окружающего мира** вносят определенный вклад в решение задач трудового воспитания и профориентации. Ознакомление детей с профессией имеет несколько этапов:

1. Предварительный рассказ или беседа (в зависимости от уровня подготовленности детей по данной теме) с целью вызвать интерес к определённому объекту, желание пойти увидеть, узнать.
2. Экскурсия.
3. Беседа по увиденному на экскурсии.

4. Рисование по памяти: "Что запомнилось?"

5. Обыгрывание в сюжетно-ролевой игре.

Например, изучая тему **«Дерево в жизни человека»**, рассказываем о профессиях лесной отрасли (лесничий, лесник, станочник в деревообработке). В рамках изучения темы **«Животноводство»**, знакомимся с профессиями сельской отрасли (дойрка, птичница и т.д.). При изучении темы **«Растениеводство»** учащиеся знакомятся с трудом людей, благодаря которым, на столах появляется хлеб (мукомол, пекарь, тестомес и т.д.). Тема **«Природные богатства и труд людей – основа экономики»** раскрывает суть профессий, связанных с физическим трудом. При изучении темы **«Природа нашего края»** учащиеся знакомятся с особенностями труда людей своей местности, а именно Кубани. Например, детям предлагается решить кроссворд, в котором по вертикали зашифровано слово, обозначающее профессию, а по горизонтали – предметы труда данного профессионала. Изучая тему **«Как живут растения?»** с ребятами формирует практические навыки ухода за растениями и провожу мини-беседу о профессиях, связанные с растениями

**Уроки кубановедения отмечаются своими исследованиями, где ребята изучают традиции своей местности: выясняют, какими ремеслами владеют родные, где трудятся. А также отмечают, что главные занятия жителей Кубани – это земледелие и животноводство.**

Профессиональную ориентацию **на уроках математики** стараюсь осуществлять путем проведения коротких бесед о профессии, упоминаемой в условии задачи или при решении задач, а также показа роли и значения данного предмета в жизни и деятельности людей.)

Сюжетные игры на профессиональную тематику могут быть и не такие сложные, а воспроизводить только отдельные элементы трудовой деятельности. Например, на уроке математики можно предлагаю детям поиграть в игру «Рыбаки». Они получают удочки, имитируют насаживание наживки и забрасывают крючок «в воду». По очереди школьники вылавливают рыбок, на которых написаны примеры. После удачного улова нужно выполнить полученное задание.

На уроках **русского языка** младшие школьники также выполняют большое количество заданий, связанных с той или иной профессией. Например, при проведении словарной работы прошу записать слова: *директор, агроном, инженер, комбайнер, председатель, хлебороб, водитель*. Младшие школьники записывают слова, ставят ударения и подчеркивают безударные гласные, которые необходимо запомнить. Это же задание представляю в игровой форме. Например, помоги цапле правильно расставить буквы: *в.дитель, д.ректор, агр.ном, инж.нер, к.мбайнер, пр.дседатель, хлеб.роб*. Также на уроках русского языка организую работу с карточками – раздаю детям карточки с различными названиями профессий, а учащиеся должны написать в своих тетрадях 5-7 предметов труда данного профессионала (например, овощевод: лопата, грабли, лейка, мотыга, вилы, лестница, скамейка и т.д.).

На уроках **литературного чтения**: чаще использую беседу с элементами игры. Например, в беседе «Что из чего делается?» вопросы записываются на лепестках большой ромашки. Беседа начинается с загадки: «Стоят в поле сестрички – Желтый Глазок, Белые Реснички. На каждой ресничке – вопрос. Сколько учеников, столько и вопросов. Ответил на вопрос – оторвал лепесток. Кто больше наберет лепестков, тот и победит». Живой интерес вызывает беседа - рассказ вещей о себе («Меня зовут карандаш» «Меня зовут стеклянная банка» и т.п.): кто производит эти предметы, какие материалы необходимы для их изготовления, для чего они нужны (кто пользуется этими предметами?) и т.д. При знакомстве с художественными произведениями, встречаются уже устаревшие профессии хозяйственной деятельности человека – косарь. А также организую работу с пословицами и загадками о профессиях.

Уроки технологии и изобразительного искусства строятся на основе - предметно-практической деятельности ребенка и поэтому обладают огромным развивающим потенциалом. При изучении тем: **«Трудовая деятельность и ее значение в жизни человека. Технология выращивания лука в домашних условиях»**, **«Разметка деталей по шаблону. Отделка изделия. Посуда. «Корзина с цветами»** использую мини-беседы о профессиях цветовода, овощевода.

В структуру уроков начальной школы стараюсь включать профориентационные игровые моменты, которые позволяют разнообразить уроки и сделать их более эмоционально-насыщенными.

К профориентационным играм, которые предлагаю школьникам, как во время уроков, так и во внеурочное время, например, игры «Угадай профессию», «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?» (надо назвать профессии, которые используют заданный инструмент или материал, например, зеркало или иглу), игра «Ассоциация» (угадать задуманную профессию с помощью ассоциативных вопросов типа «Какой запах (цвет) у профессии?», «Связана ли работа с общением с людьми?»).

Профориентационным потенциалом обладают ролевые игры, такие как «Магазин» (на уроке математики), «Хлебороб», «Животновод» (урок окружающего мира, кубановедения). В таких играх, как правило, дидактическая задача урока интегрирована с профориентационной. Например, в игре «Магазин» ученикам предлагаю исполнить роли кассира, продавцов различных отделов, администратора, но при этом в процессе игры формируются универсальные учебные действия, решается дидактическая задача (закрепление навыков устного счета), формируются личностные УУД (культура общения).

Таким образом, для более эффективного воспитания у детей интереса к труду взрослых стараюсь включать информацию о профессиях в процесс обучения. Предлагаемая информация текстовая, которую учащиеся также используют в своих работах. Беседы, экскурсии, работа с иллюстрациями и языковым материалом использую и на уроках, и **на внеурочных профориентационных занятиях**. Это мини-беседы, встречи с интересными людьми, викторины на знание профессий, выставки рисунков о профессиях, конкурсы пословиц и загадок о труде и трудолюбии, поздравление родных с профессиональными праздниками, общественно-полезный труд (акции, трудовые десанты), поисково-исследовательские работы.

Например, на классном часе «Ты Кубань!», посвященного дню образования Краснодарского края, ребята познакомились и рассказывали о профессиях хлебороба, животновода.

На мероприятии «Я знаю пять профессий...» обучающиеся рассказали о профессиях **Профессии типа «Человек – природа»**: агроном, гидромелиоратор, флорист, ветеринар, овощевод, лесник, пчеловод, микробиолог, геодезист, геолог, фермер, гидролог, биолог, садовод, зоотехник, агрохимик, рыбовод, инженер,

На внеклассных мероприятиях **«В мире профессий»**, **«Все профессии нужны, все профессии важны!»** ребята представляли профессии своих родителей.

Также, практикую **оформление уголка профессии в пространстве класса**. Практически у каждой профессии есть свой праздничный день – собственный профессиональный праздник. В этом уголке использую книги, фотоматериалы, детские поделки, которые, так или иначе, связаны с профессией.

При знакомстве с профессиями, связанных с хозяйственной деятельностью жителей Кубани, была организована **экскурсия** на сельскохозяйственную ярмарку станицы, где обучающиеся познакомились не только с профессией продавца, но и с другими профессиями – животновод, овощевод, растениевод, садовод, дизайнер, водитель. В проведении данной экскурсии главное – это не сосредоточиться на одной какой-то профессии, а на группе взаимосвязанных профессий. Целью этой профориентационной экскурсии – показать существенные характеристики профессий и их взаимосвязь.

А также ежегодное участие на ярмарке, проходящей осенью, ребята со своими родителями представляют результат своей хозяйственной деятельности – это урожай, выращенный своими руками, хлебобулочная и молочная продукция, растения, выращенные на садовых участках и огородах.

**Для знакомства с профессией использую беседы с приглашенными специалистами**. Специалистов нужно готовить и направлять их речь в русло, понятное детям. Обычно, в первую очередь, обращаюсь к родителям, которые могут прийти и рассказать о своей профессии. Важно помнить, что многие родители стесняются выступать перед аудиторией и сами не смогут составить план выступления – с

ними надо работать, поэтому я предлагаю примерный перечень вопросов, которые должен раскрыть гость, рассказывая о своей профессии.

Большую помощь в профориентационной работе оказывает **просмотр и обсуждение видеосюжетов.** (В сети Интернет с учащимися просматриваем и обсуждаем видеосюжеты о профессиях.)

К 3 - 4 классу ребенок должен владеть информацией о мире профессий, уметь самостоятельно подготовить развернутое описание профессии либо синквейн (сжатое объяснение понятия, темы в рамках знаний о профессиях).

Высокий уровень успешности профориентационных занятий определяется по следующим критериям: обучающийся умеет самостоятельно добывать новую информацию при помощи дополнительной литературы, умеет определить способности, которые необходимы данной профессии.

Эффективностью профориентационных занятий является активность самого обучающегося начальных классов, которая может проявляться в различных формах и видах.

Один из видов деятельности является ведение школьниками «Портфолио» (портфолио – это собрание работ определенного человека, иллюстрирующее его знания, навыки в каком-либо виде деятельности). Необходимость наличия портфолио, в последние годы, обусловлено тем, что человек обладает более высокими шансами, ещё в детском возрасте, при зачислении в дифференцированные классы, а позднее, в юности, при зачислении в профессиональное учебное заведение и, затем, при поиске работы, так как работодатель может оценить возможности соискателя, опираясь на представленные в портфолио материалы).

**Профориентационную работу организую и с родителями обучающихся начальных классов.** Понимание своих детей, их интересов и мечтаний – важнейшая задача для каждого родителя. Решение этой задачи часто вызывает множество вопросов у пап и мам. Поэтому я даю советы родителям, как поговорить с ребенком на тему профессий, с чего начать разговор и что именно ему рассказать, помогаю разобраться родителям с психологическими особенностями ребенка и с их желаниями.

Таким образом, знакомство и формирование представлений младших школьников о мире труда и профессий при изучении природных богатств и хозяйственной деятельности жителей Кубани – это необходимый процесс, которым, несомненно, управляет педагог, используя в своей деятельности все возможности процесса обучения, учитывая при этом возрастные и психофизиологические особенности младших школьников.

Поэтому, анализируя работу по профориентации младших школьников, можно сказать, что:

- 1) системная и преемственная, т.е. работа ведется с первого класса.
- 2) носит дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в зависимости от возраста и уровня сформированности их интересов, от различий в ценностных ориентациях и жизненных планах, от уровня успеваемости.
- 3) имеет оптимальное сочетание массовых, групповых и индивидуальных форм профориентационной работы с учащимися и родителями.
- 4) осуществляется связь профориентации с жизнью.

Благодаря использованию выше перечисленных технологий по профориентации, у учащихся удается развивать следующие умения и качества:

- любознательность;
- самостоятельность;
- навыки самоанализа;
- произвольность поведения;
- умение работать с различными источниками информации;

- умение анализировать и обобщать;
- освоение диалектики общения;
- самопознание в процессе игры;
- осознание социально-культурных ценностей;
- усвоение норм поведения человека в обществе.

Проведенная работа в этом направлении позволяет ненавязчиво подвести детей к важному выводу, что правильный выбор профессии определяет жизненный успех. Хорошая работа, интересная профессия – великое благо, им следует дорожить, а профессионала, мастера своего дела, уважают люди.

Список литературы:

1. Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. - Спб, 2008.
2. Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - Спб, 2006.
3. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики, тесты, рекомендации. – Донецк.- 2006. – 800 с.

**Бледай В.В.**

заведующий

МБДОУ д/с №17

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С ЦЕЛЮ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**

**Аннотация:** В данной статье описывается использование кейс-технологий в ДОУ и школе, как средство приобщения к культуре родной страны, особенности их использования с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

**Ключевые слова:** этнокультура, народная культура, 'этнокультурные представления, кейс-технологии

## **THE USE OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN ORDER TO FORM ETHNOCULTURAL IDEAS AMONG STUDENTS**

**Abstract:** This article describes the use of case technologies in preschool educational institutions and schools as a means of familiarization with the culture of their native country, the features of their use with children of preschool and primary school age

**Keywords:** ethnoculture, folk culture, ethnocultural representations, case technologies

В современном мире стремительно стираются границы между культурой, традициями, образом жизни представителей разных народов. Все меньше и меньше отличий мы видим в одежде, устройстве домов народов проживающих не только в разных странах, но и на разных континентах. Однако известно, что у человека, не имеющего прошлого, не сохранившего традиции и культуру своих предков, не может быть осмысленного, полноценного будущего. Поэтому в нашей стране на законодательном уровне поддерживается не просто изучение истории и культуры родной страны, но и приобщение к ней. Результатом целенаправленной работы в данном направлении с подрастающим поколением начиная с дошкольной ступени образования и заканчивая обучением в вузах должна стать этнокультурные представления детей и молодежи, способность не только узнавать культуру своего народа среди множества других, но и творить, создавать, развивать ее.

Работа, направленная на формирование этнокультурных представлений обучающихся, строится в образовательных учреждениях в рамках реализации основных образовательных программ и программ дополнительного образования, в ходе кружковой, внеурочной и внеклассной работы, посредством реализации современных и традиционных технологий и методов обучения. Однако, учитывая довольно большой объем нагрузки, которая ложится на обучающихся в процессе учебы, необходимо строить данную работу рационально, используя такие методы, приемы и технологии, в процессе реализации которых будет решаться сразу несколько образовательных и воспитательных задач.

Современными, способными решить комплексно ряд образовательных задач являются кейс-технологии. Впервые работа с кейсами в рамках учебного процесса была реализована в Гарвардской школе бизнеса в 1908 г.

В России данная технология стала внедряться лишь последние 3-4 года. Это метод активного проблемно – ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций (кейсов). Главное его предназначение – развивать способность находить решение проблемы и учиться работать с информацией. При этом акцент делается не на получение готовых знаний, а на их выработку, на сотворчество педагога и обучающихся! Суть «кейс» - технологии заключается в создании и комплектации специально разработанных учебно-методических материалов в специальный набор (кейс) и их передаче (пересылке) обучающимся

При их использовании педагог моделирует ситуацию, которую дети должны разрешить, опираясь на собственный опыт и знания. Моделируемая ситуация должна соответствовать следующим требованиям:

- быть близка к опыту детей;
- иметь нескольких вариантов решения;
- погружать детей в исследуемую проблему;
- стимулировать общение обучающихся в ходе ее разрешения.

Идеи для создания (моделирования) ситуаций (кейсов) можно брать из жизни детского коллектива (группы, класса), детей, рассказов участников образовательного процесса (родителей, работников учреждения), из мультфильмов, фильмов и книг, соответствующих возрасту детей.

Суть данного метода заключается в том, чтобы с помощью кейса (ситуации) включить детей в коммуникативную и познавательную деятельность. Учитывая возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, ряд действий по решению ситуации они будут делать вместе со взрослыми: анализировать ситуацию, выявлять проблему, предлагать способы ее решения, выбирать из предложенных способов наиболее оптимальные. В процессе решения кейса дети учатся задавать вопросы, выявлять проблемные моменты, искать пути их решения, формулировать и высказывать свою точку зрения. При использовании метода кейсов следует рассматривать любой ответ ребенка, даже если он на первый взгляд кажется нереальным. Главное на данном этапе работы – это умение ребенка аргументировать свое мнение. И только в процессе обсуждения, на основе анализа полученных ответов и аргументов к ним, выбираются наиболее верные способы решения кейса.

При этом у дошкольников развиваются любознательность, критическое мышление, коммуникативные навыки, ответственная инициатива, потребность и умение работать в команде, творческий подход, способность решать сложные задачи, разумно действовать в незнакомой и/или неожиданной ситуации.

Использование кейс-технологий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста позволит реализовать в процессе обучения как обучающие, так и развивающие задачи, научить детей добывать знания самостоятельно, анализировать, будет поддерживать их интерес к обучению, что является одной из основных задач образовательных учреждений.

Список литературы:

1. Ведущий образовательный портал России «Инфоурок» (<https://infourok.ru/keys-metod-kak-pedagogicheskaya-tehnologiya-1683319.html>)

## Преображенская Ксения Юрьевна

Студент магистратуры

НОЧУ ВО «МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «СИНЕРГИЯ»

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПА СВОБОДЫ ДОГОВОРА В ГРАЖДАНСКОМ ПРАВЕ

**Аннотация:** В статье рассмотрена проблема свободы договора в правоприменительной практике.

**Ключевые слова:** свобода договора, свобода, содержание договора, объем договора, вид договора, принцип свободы договора

### GENERAL CHARACTERISTICS OF THE PRINCIPLE OF FREEDOM OF CONTRACT IN CIVIL LAW

**Abstract:** The article deals with the problem of freedom of contract in law enforcement practice.

**Keywords:** freedom of contract, freedom, content of the contract, scope of the contract, type of contract, principle of freedom of contract

В Гражданском кодексе Российской Федерации принцип свободы договора рассматривается как одно из основных начал гражданского законодательства наряду с его иными основными началами — равенства участников гражданских правоотношений, неприкосновенности собственности, недопустимости по произвольному вмешательству какого-либо лица в частные дела, беспрепятственного осуществления гражданских прав, обеспечения восстановления нарушенных прав, их судебной защиты, а также добросовестного поведения.

Под свободой преимущественно принято понимать свою волю, простор, возможность осуществления действий по своему усмотрению, без какого-либо стеснения или подчинения чужой воле. Не вызывает сомнений тот факт, что договор не может быть свободно заключен без наличия автономии воли либо без гарантий от чрезмерного вмешательства государственных органов в дела частных субъектов.

Совместно с другими принципами, а также такими требованиями, как добросовестность, разумность и справедливость принцип свободы договора подлежит использованию в целях восполнения пробелов в гражданском законодательстве, т. е. с помощью применения аналогии права.

Сугубо цивилистическим понятием в национальном праве является понятие «договор». Содержание и объем понятие определяется гражданским законодательство. Правовое регулирование порядка заключение, исполнения и расторжения договора отличается высокой долей императивности.

Внешними видовыми признаками конкретного гражданско-правового договора являются наименование договора и его сторон. Как показывает анализ законодательства и разных видов юридической практики, это абсолютно взаимозависимые категории для целей идентификации договора по его виду. Отнесение договора к определенному виду именуется его квалификацией.

Классификация договоров на виды в своей основе имеет практический смысл. При этом законодательная идея видового деления договоров основана на том, что, признавая принципиальную однородность всех договорных отношений, регулируемых гражданским правом, необходимо учитывать различия внутри этого единства, используя для этой цели понятия «виды», «разновидности», «типы» договоров.

Обычно выбирая договорную конструкцию стороны, обходятся нормами раздела IV ГК РФ «Отдельные виды обязательств», который содержит поименованные разновидности гражданско-

правовых договоров (гл. гл. 30 - 45, 47 - 49, 51 - 55 ГК РФ) [1]. Указанный раздел можно обозначать как нормативный перечень, традиционно используемый в правоприменительной практике. Такое положение дел вовсе не исключает различного рода риски. Дело в том, что выбор договорной конструкции может осуществлять людьми, не имеющими опыта в договорной работе. Тогда риски возрастают с неправильным пониманием целей правового регулирования то или иной договорной конструкции.

Здесь, конечно же, можно вспомнить принцип свободы договора и законодательную типологию, указанную в главе 27 ГК РФ (публичный договор, договор присоединения, договор в пользу третьего лица, предварительный договор, опционный, рамочный, договор с исполнением по требованию), которые указывают на то, что законодатель оставляет видовой перечень договоров открытым. При этом нужно указать на возможность применения аналогии закона к отдельным отношениям сторон по договору.

Таким образом, существует возможность заключения непоименованного договора. Это вовсе не означает, что правоприменительная практика должна игнорировать законодательно-видовую градацию договоров, которая охватывает абсолютное большинство фактических имущественных отношений, основанных на равенстве сторон. Как показывает судебная практика, чаще всего новый вид договора, избираемый сторонами со ссылкой на свободу договора, на самом деле оказывается вполне известным видом гражданско-правового договора. Причина чаще оказывается в том, что в основе создания нового вида договора лежит либо отказ от правовой риторики (в угоду экономической) в его наименовании либо в игнорировании системных юридических признаков уже известного вида договора.

Выбирая вид договора, необходимо понимать, что единого правового основания для деления договоров на виды в законодательстве не существует.

Далее приведён некоторую статистику. Так, в 2020 году в арбитражных судах было рассмотрено 3233 исков, вытекающих из споров о заключении договоров (1652 удовлетворено или 51 %), 4061 – из споров о признании договоров недействительными (1713 удовлетворено или 42 %), 488731 – из споров по договорам купли-продажи и поставки (406689 удовлетворено или 83 %), 1359 – из споров по договорам купли-продажи недвижимости и предприятий (837 удовлетворено или 61 %), 4450 – по спорам об изменении или расторжении договора (2545 удовлетворено или 57 %), 896 – по спорам о признании сделок недействительными (233 удовлетворено или 26 %).

В 2019 году в арбитражных судах было рассмотрено 3416 исков, вытекающих из споров о заключении договоров (1663 удовлетворено или 48 %), 4878 – из споров о признании договоров недействительными (2071 удовлетворено или 42 %), 514212 – из споров по договорам купли-продажи и поставки (416493 удовлетворено или 81 %), 1732 – из споров по договорам купли-продажи недвижимости и предприятий (1073 удовлетворено или 62 %), 5801 – по спорам об изменении или расторжении договора (3587 удовлетворено или 61 %), 1038 – по спорам о признании сделок недействительными (238 удовлетворено или 22 %).

В 2018 году в арбитражных судах было рассмотрено 3733 исков, вытекающих из споров о заключении договоров (1538 удовлетворено или 41,2 %), 5734 – из споров о признании договоров недействительными (2320 удовлетворено или 40,5 %), 504555 – из споров по договорам купли-продажи и поставки (408106 удовлетворено или 80,9 %), 2235 – из споров по договорам купли-продажи недвижимости и предприятий (1719 удовлетворено или 76,9 %), 5327 – по спорам об изменении или расторжении договора (3255 удовлетворено или 61,1%), 1212 – по спорам о признании сделок недействительными (330 удовлетворено или 27,2 %).

Конечно, здесь не представляется возможным привести судебную статистику по спорам, вытекающим из каждой разновидности договора. Однако её анализ показал [2], что наиболее массовый характер носят споры, вытекающие из договоров купли-продажи, аренды и подряда. Видимо такое положение дел связано с наибольшей востребованностью данных правовых конструкций.

В последние годы не уделялось должного внимания на изучение такой проблемы как ограничение свободы договора, что является весьма непонятным, поскольку граждане всё чаще сталкиваются с такой проблемой, вступая в договорные правоотношения. Гражданское законодательство оперирует различным множеством договоров, диспозитивные условия которых граждане вправе устанавливать

самостоятельно при взаимном согласии. Зачастую контрагенты и вовсе игнорируют принцип свободы договора, пытаясь ограничить договорные возможности контрагента, извлекая выгоду для себя. К примеру, принцип свободы договора часто ограничивается в рамках такой разновидности договоров присоединения, как кредитный договор. Условия кредитного договора устанавливает банк в стандартных формах, поэтому гражданин-заемщик вынужден присоединиться к условиям этого договора в целом. Судебная практика показывает, что банки и иные кредитные организации иногда трактуют положения гражданского законодательства, допускающего ограничение свободы договора, расширительно для себя и ограничительно — для граждан-заемщиков. В связи с этим гражданам приходится добиваться признания дискриминационных и несправедливых условий договора недействительными и не соответствующими воле и волеизъявлению сторон в суде. На сегодняшний день суды всё чаще сталкиваются с проблемой ограничения свободы договора путём толкования норм договорного права, с целью указания на их диспозитивный или императивный характер, и условий договора. Определение характера нормы договорного права имеет прямое влияние на свободу договора, так как императивный характер нормы лишает возможности использовать все преимущества свободы договора, а определение той или иной нормы договорного права в качестве диспозитивной — предоставляет контрагентам возможность использовать весь инструментарий договорной свободы. Следовательно, чтобы понять всю сущность и смысловое содержание данного принципа, необходимо определить ограничения и пределы осуществления свободы договора в рамках обновлённого гражданского законодательства, с учётом сложившейся судебной практики. Несмотря на многочисленные постановления Пленума Высшего Арбитражного суда РФ, а также Пленума Верховного суда РФ, принятые в последние пять лет, относящиеся к различным ограничениям свободы договора, данная тема не исчерпывает своей актуальности и по сей день.

Нам, представляется, что система договоров должна давать ответ на вопрос о том, чем обусловлены правовые особенности того или иного типа (вида) договора и почему он по своей регламентации отличается от иных договоров. Для решения этой задачи система договоров должна строиться и, соответственно, анализироваться на основе тех признаков, которые определяют регулирование.

#### Список литературы:

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 № 14-ФЗ (с изм. и доп. от 03.07.2019 г.) // Собрание законодательства РФ. – 1996. – №5. – Ст. 410; Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения 20.03.2022)
2. Арбитражное судопроизводство: Общие показатели по категориям дел [электронный ресурс] // Судебная статистика РФ [сайт]: <http://stat.xn----7sbqk8achja.xn--p1ai/> (дата обращения 20.04.2022)

**Смолянинова Мария Олеговна**

Студент

Воронежский государственный педагогический университет

**Пушкина Тамара Федоровна**

Научный руководитель

Воронежский государственный педагогический университет

## **МИС ПАНТЕЛЕЕВА В ИССЛЕДОВАНИИ ПОЛОВОЗРАСТНЫХ РАЗЛИЧИЙ В САМОСОЗНАНИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

**Аннотация:** В данной статье исследована проблема развития самосознания в подростковом возрасте. Выявлены и описаны различия в самосознании личностей юношей и девушек. Исследование было произведено при помощи психодиагностической методики МИС Пантелеева.

**Ключевые слова:** самосознание, подростковый возраст, юноши, девушки, МИС Пантелеева, самоотношение

## **MIS PANTELEEV IN THE STUDY OF GENDER AND AGE DIFFERENCES IN SELF-CONSCIOUSNESS OF YOUTH AND GIRLS**

**Abstract:** This article explores the problem of the development of self-awareness in adolescence. Differences in the self-awareness of the personalities of boys and girls are revealed and described. The study was carried out using the psychodiagnostic method of MIS Panteleev.

**Keywords:** self-awareness, adolescence, boys, girls, MIS Panteleeva, self-attitude

Самосознание - сложное, многоаспектное психологическое явление, важнейший этап формирования которого происходит преимущественно в юношеском возрасте. Именно юность - определяющий период для становления личности, в котором происходит процесс познания себя и поиска собственного места в жизни. В данный возрастной период происходит возникновение нового уровня отношения к себе, как к личности. Юноша не старается производить избирательную оценку своих отдельных личностных качеств, он смотрит на себя целостно, принимая или не принимая себя полностью. Юношеский возраст характеризуется сбалансированным развитием когнитивного и эмоционального компонентов самооценки. Более осознанное отношение к себе позволяет получить новые представления о себе, как об уникальной целостной личности. Сформировавшаяся самооценка в юношестве может предстать как позитивной, так и негативной. Позитивная самооценка юноши отражается в самоуважении к своей личности, а негативная самооценка — в самоотрицании и непринятии самого себя. Как правило, юноши в данный возрастной период имеют склонность к завышенной самооценке, девушки же характеризуются более низким уровнем отношения к себе. Удовлетворенность собой, чувство собственного достоинства определяет самоотношение юноши.

Во время формирования самосознания в подростковом возрасте, на начальном этапе, человек воспринимает и оценивает особенности внешности и привлекательности. Периодическая тревога в юношеском возрасте по поводу своей внешности связана с желанием выглядеть соответствующе образу своего пола. Сформировавшиеся в обществе половые стереотипы образов тела оказывают значительное влияние на восприятие субъектом собственной внешности, на оценку привлекательности. Сопоставление себя с некоторым установленным идеалом также формирует самооценку личности. Для становления юношеского самосознания характерен активный процесс саморефлексии. Изучая себя, юноши и девушки начинают по-другому смотреть на мир, осознавать природу и причину своих чувств.

Учитывая особенности развития различных аспектов самосознания в период юношества и гендерные различия юношей и девушек, можно предположить, что в зависимости от пола, юноши и девушки в данный период нуждаются в формировании разных элементов Я-концепции. Нами была совершена попытка выявить различия в самосознании юношей и девушек, определить его особенности в зависимости от пола. В своем исследовании мы опирались на труды А.В. Петровского, Е.Т. Соколовой, С.Р. Пантелеева.

Выборку исследования составили юноши и девушки 17-20 лет, обучающиеся в ВУЗах г. Воронежа в количестве – 30 человек (юноши-15 человек, девушки -15 человек).Для исследования гендерных различий самосознания была выбрана методика исследования самоотношения С.Р.Пантелеева. Основываясь на теории Пантелеева, самоотношение – ведущий аспект структуры самосознания личности, состоящий в свою очередь из самоуважения, аутосимпатии и самоуничижения. Каждый из компонентов включает в себя такие характеристики как закрытость, самоуверенность, саморуководство, самоценность, самопринятие, отраженное самоотношение, самопривязанность, самообвинение и внутреннюю конфликтность.

По результатам тестирования были составлены следующие матрицы ответов:

Табл.1. Результаты психодиагностики юношей

Результаты	Тестируемые юноши														
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12	№13	№14	№15
1.Закрытость	4	6	4	6	3	6	6	4	4	3	3	6	4	6	4
2. Самоуверенность	10	5	8	6	5	8	6	6	8	8	7	5	5	6	8
3.Саморуководство	8	8	7	7	5	8	6	6	8	8	6	7	5	8	7
4.Отраженное самоотношение	5	5	7	6	6	5	6	5	5	7	3	5	6	6	6
5. Самоценность	10	9	10	8	7	6	8	9	9	8	7	8	9	10	9
6. Самопринятие	9	9	8	8	8	7	8	9	9	7	8	9	9	8	9
7.Самопривязанность	9	8	8	8	9	7	8	9	9	8	8	9	7	8	8
8.Внутренняя конфликтность	5	6	2	6	5	5	4	6	5	4	5	4	5	6	6
9. Самообвинение	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	6	5	5	4	5

Табл.2. Результаты психодиагностики девушек

Результаты	Тестируемые девушки														
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12	№13	№14	№15
1.Закрытость	6	4	5	6	5	4	6	3	3	5	5	6	4	4	6
2. Самоуверенность	2	2	4	4	5	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4
3.Саморуководство	8	8	7	8	7	6	6	8	8	9	7	6	7	7	8
4.Отраженное самоотношение	5	5	6	5	4	5	6	7	8	8	8	5	5	6	2

5. Самоценность	6	6	5	5	4	4	5	7	7	7	8	8	7	7	9
6. Самопринятие	6	6	5	3	5	4	5	5	6	6	3	4	5	6	5
7. Самопривязанность	7	6	6	5	5	4	5	4	5	7	8	8	7	6	6
8. Внутренняя конфликтность	4	5	4	3	4	6	6	5	4	4	5	6	3	6	5
9. Самообвинение	5	4	4	4	5	6	4	6	7	4	4	7	5	5	6

1. Шкала «Закрытость» - У всех тестируемых вне зависимости от пола прослеживается избирательное отношение к себе; они в недостаточной степени осознают и открыто выражают неприятную информацию о себе.

2. Шкала «Самоуверенность» - Юноши более склонны в привычных ситуациях сохранять работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех своих начинаний. Девушки в большей степени не удовлетворены собой и своими возможностями, имеют сомнения в способности вызывать уважение и низкую уверенность в себе и своих возможностях.

3. Шкала «Саморуководство» - Тестируемые обоих полов в привычных для себя условиях, могут выраженно проявлять способность к личному контролю, они отчётливо осознают собственное «Я» как внутренний стержень. Они склонны считать, что их судьба находится в собственных руках. В новых для себя ситуациях усиливается склонность к подчинению воздействиям окружающей среды.

4. Шкала «Отраженное самоотношение» - Юноши и девушки имеют равное представление о том, что некоторые черты личности, характера и деятельности способны вызвать в людях уважение, симпатию, другие же - противоположные чувства по отношению к себе от других.

5. Шкала «Самоценность» - Большинство юношей высоко оценивают свой потенциал, богатство своего внутреннего мира, они склонны высоко ценить собственную неповторимость. Девушки склонны проявлять избирательное отношение к себе: высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

6. Шкала «Самопринятие» - Тестируемые обоих полов проявляют избирательность отношения к себе: принимают не все свои достоинства и критикуют не все свои недостатки.

7. Шкала «Самопривязанность» - Юноши имеют стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе. Девушки обладают избирательностью отношения к своим личностным свойствам, стремлением к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

8. Шкала «Внутренняя конфликтность» - У всех тестируемых наблюдается нормальный уровень рефлексии, осознание своих трудностей и отсутствие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой.

9. Шкала «Самообвинение» - Лица обоих полов имеют избирательное отношение к себе. Присутствует обвинение себя за те или иные поступки и действия, выражена тенденция к поиску причин собственных неудач в себе самих.

Анализ результатов психодиагностики демонстрирует наибольшие различия в самосознании девушек и юношей по шкалам: «Самоценность», «Самоуверенность», «Самопривязанность». Юноши довольно высоко оценивают свой потенциал, обладают большей уверенностью в себе. Девушки менее удовлетворены собой и своими возможностями, но имеют стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других, при том, что юноши стремятся сохранить свои качества в неизменном виде. Тенденцией развития самосознания у юношей и девушек в данный возрастной период является завышенная самооценка (у юношей) и заниженная самооценка, появление комплексов (у девушек).

## Список литературы:

1. Общая психология / А.В. Петровский, А. В. Брушлинский, В. П. Зинченко [и др.]; под редакцией А. В. Петровского. – Москва: Издательский центр «Академия», 1996. – 496 с.
2. Пантлеев, С.Р. Методика исследования самоотношения/С.Р. Пантлеев - Москва: Смысл, 1993. - 32с.
3. Посохова С.Т., Соловьева С.Л. Настольная книга практического психолога / С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Хранитель- 2008. - 671 с.

**Березюк Алина Андреевна**

Студент

Дальневосточный федеральный университет

## ТЕХНОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ В ПЕРЕГОВОРНОМ ПРОЦЕССЕ

**Аннотация:** В данной статье рассматривается такой способ разрешения конфликта, как переговоры. Представлена классификация переговоров, существующие технологии общения в переговорном процессе.

**Ключевые слова:** конфликт, переговорный процесс, взаимодействие, урегулирование конфликта, классификация переговоров

## COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE NEGOTIATION PROCESS

**Abstract:** This article discusses such a way of resolving the conflict as negotiations. The classification of negotiations, the existing technologies of communication in the negotiation process are presented.

**Keywords:** conflict, negotiation process, interaction, conflict resolution, classification of negotiations

Конфликты объективно неизбежны в любой социальной структуре, так как они являются необходимым условием общественного развития. Конфликт (столкновение, разногласие) – взаимодействие, протекающее в форме противостояния, столкновения, противоборства интересов, взглядов, позиций, как минимум, двух сторон.

В конфликтологической практике существует немало способов урегулирования конфликтов. Основными являются переговоры, посредничество и арбитраж.[3, с. 6]

Переговоры – совместное обсуждение конфликтующими сторонами с возможным привлечением посредника спорных вопросов с целью достижения согласия.

Посредничество – участие третьей стороны. Оно предполагает согласие сторон на периодическое сотрудничество с посредником и рассмотрение его предложений.

Арбитраж – обращение к третьей стороне и обязательное исполнение ее решений.

Роль переговоров в процессе регулирования конфликтов особо важна. Их главное отличие от других форм заключается в том, что решение в данном случае вырабатывается совместно участниками переговоров, а не принимается за них вышестоящими или судебными (арбитражными) инстанциями. Главная проблема, которая решается в ходе переговоров, заключается в постепенном преодолении различий и сближении участников относительно выбора варианта и конкретных условий решения той или иной проблемы.

Большинство авторов переговорной практики выделяют два переговорных сценария:

1. Позиционный торг.
2. Переговоры по интересам.

«Позиционный торг — это выдвижение все более сильных и изощренных аргументов в защиту или опровержение уже принятого участником решения»[6, с. 6]. Чем более «твердое» решение принял участник, тем дольше, настойчивее и изощреннее он будет его отстаивать. Позиционный торг часто неэффективен, но «весьма соблазнителен» из-за того, что стороны надеются на быстрый результат.

«Переговоры по интересам — это такой переговорный сценарий, который в первую очередь предполагает выяснение действительных забот и интересов участников для поиска наиболее приемлемого варианта решения»[6, с. 6]. При определении интересов участников переговоров

оказывается возможным освободить себя от фиксации на единственном решении и искать взаимоприемлемые варианты. Переговоры по интересам приводят к более качественному решению.

В зависимости от вида переговоров участниками используются различные технологии общения.

Технология переговоров - это совокупность действий, предпринимаемых сторонами в ходе переговоров, и принципов их реализации. Она включает в себя способы подачи позиции, принципы и тактические приемы взаимодействия с оппонентом.

Выделяют четыре способа подачи позиции, которые могут быть использованы участниками переговоров: открытие позиции, закрытие позиции, подчеркивание общности в позициях, подчеркивание различий в позициях[5, с. 6].

Ядром переговоров является процесс их ведения. С началом непосредственного взаимодействия участники переговоров как бы приступают к имеющей свои правила «игре», в которой взять назад ранее сделанный ход невозможно. При этом необходимо учитывать то, как партнер воспринял ваши действия, как оценил их, что в этой связи собирается делать.

Чтобы ориентироваться в этой сложной ситуации, необходимо хорошо понимать, что собой представляет сам процесс переговоров: из каких этапов он состоит, какие предполагает тактические приемы, как они соотносятся со способами решения проблем. Все это и составляет технологию ведения переговоров.

Элементами технологии ведения переговоров являются тактические приемы, определяющие стиль общения.

1. «Уход» связан с закрытием позиции. Примером «ухода» может служить просьба отложить рассмотрение вопроса, перенести его на другую встречу. «Уход» может быть прямым или косвенным. В первом случае прямо предлагается отложить данный вопрос. При косвенном «уходе» на вопрос дается крайне неопределенный ответ.
2. «Выжидание» выражается в стремлении участника сначала выслушать мнение оппонента, чтобы затем, в зависимости от полученной информации, сформулировать свою позицию.
3. «Выражение согласия» с уже высказанными мнениями партнера нацелено на подчеркивание общности.
4. «Выражение несогласия» с высказываниями оппонента - противоположный прием.
5. «Салями» - очень медленное приоткрывание собственной позиции. Смысл приема в том, чтобы затянуть переговоры, получить как можно больше информации от оппонента.
6. «Пакетирование» состоит в том, что несколько вопросов предлагаются к рассмотрению в виде «пакета», т. е. обсуждению подлежат не отдельные вопросы, а их комплекс. Существует два вида «пакета». Один из них отражает концепцию торга, другой совместный с оппонентом анализ проблемы. Использование «пакета» в рамках торга предполагает увязывание привлекательных и непривлекательных для оппонента предложений в один пакет. Часто подобное «пакетное» предложение называется «продажей в нагрузку». «Пакет», применяемый в рамках совместного с оппонентом обсуждения проблемы, предполагает обмен уступок и увязку этого обмена в «пакете».
7. «Выдвижение требований в последнюю минуту». Применяется в самом конце переговоров, когда все вопросы решены и остается подписать соглашение. В этой ситуации одним из участников выдвигаются новые требования. Если оппонент стремится сохранить достигнутое, то он может пойти на уступку[4, с. 6].

Переговоры являются наиболее существенным звеном в разрешении социального конфликта. Любые переговоры многофункциональны и предполагают одновременную реализацию нескольких функций. Но при этом функция поиска совместного решения должна оставаться приоритетной.

В современных условиях успешными могут быть лишь переговоры, которые строятся на строгом учете баланса интересов. Воздействие силы убеждений, а не силы принуждения может обеспечить

достижение равноправных, взаимовыгодных договоренностей. Всеобъемлющий учет интересов сторон, баланс этих интересов является, несомненно, и основой будущих договоренностей.

Список литературы:

1. Гришина Н. В. Г85 Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Хасан Б.И. Психология конфликта и переговоры : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.И. Хасан, П.А. Сергоманов – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 192 с.
3. С.Г.Шеретов Ведение переговоров: Учебное пособие. - Алматы: Издательство «Юрист», 2008, - 92 с.
4. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. А74 Конфликтология: Учебник для вузов. — М.: ЮНИТИ, 2000. - 551 с
5. Дарендорф Р. Современный социальный конфликт. Очерк политики свободы / Ральф Дарендорф; пер. с нем. Л.Ю.Пантиной. – М. : "Российская политическая энциклопедия" (РОССПЭН), 2002. – 208 с.
6. Психология ведения переговоров: учеб. пособие для вузов / Л. В. Матвеева, Д. М. Крюкова, М. Р. Гараева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 121 с. — (Серия : Авторский учебник).

Филатов Кирилл Александрович

Студент

МГТУ им. Н.Э. Баумана

## ЧЕЛОВЕК И ЕГО УДИВИТЕЛЬНАЯ ПРИРОДА

**Аннотация:** Данная статья была написана с целью помочь тем людям, которые совсем запутались в себе и окружающем их мире. В работе затрагиваются многие моменты, связанные с достаточно распространенными, на данный момент, психологическими проблемами, немного по иному раскрываются, казалось бы, известные многим вещи и разбирается, та самая уникальная и поистине, удивительная природа человека.

**Ключевые слова:** Психология, сознание, человек, проблема, расстройство, мир вокруг, решение, анализ, рассуждение, подсознание, самоидентификация

## MAN AND HIS AMAZING NATURE

**Abstract:** This article was written to help those people who are completely confused in themselves and the world around them. The work touches on many points related to fairly common, at the moment, psychological problems, reveals a little differently, it would seem, things known to many, and understands the very unique and truly amazing human nature.

**Keywords:** Psychology, consciousness, person, problem, disorder, world around, solution, analysis, reasoning, subconsciousness, self-identification

### Введение.

Что такое мир? Жизнь? Смерть? Человек?

Пожалуй, первые три вопроса стоит оставить на рассмотрение учёным и религии, в конце концов, каждый должен заниматься своим делом! Нас же интересует четвертое или, самое удивительное и сложноустроенное существо планеты Земля - человек!

А действительно, давайте порассуждаем: «Кто же такой человек?»

Социальное млекопитающее, обладающее разумом? Сложная система биомолекул, имеющая тот же атомный состав, что и все живое на планете? Один из миллиардов живых организмов в нашей вселенной?

Да, пожалуй, стоит признать, что все выше поставленные вопросы имеют к определению человека прямое отношение, но все-таки! Нас ведь не интересуют самоопределения из книг и интернета! Здесь, мы попытаемся узнать, что из себя представляет это удивительное существо с точки зрения определения самого себя, с точки зрения психологии!

Давайте начнем с малого и, в то же время, главного, с разума - самой невероятной особенности Homo Sapiens, на данный момент (как принято считать сегодня), присущей только ему одному (по крайней мере, в масштабах Солнечной системы).

Возникает резонный вопрос: «А что такое разум?». Давайте постараемся ответить и на это;

В первую очередь нам стоит знать, что разум – очень обширное и многогранное понятие, на которое, ещё давным-давно, обратили своё внимание древние философы. Мы же, воспользуемся уже известными фактами, чтобы упростить себе задачу.

1)В современном научном понимании, разум - высший тип мыслительной активности, способность мыслить рационально и творчески, которая обеспечивает обучаемость, усвоение знаний, приобретение опыта.

Хорошо, мы с вами узнали, что благодаря разуму нам дана возможность мыслить (анализировать, принимать различные решения, творить и т.д.) и усваивать полученные знания в виде так называемого опыта.

Однако, если бы всё заканчивалось именно на этом, данный текст вряд ли бы имел какой-либо смысл; да и был ли бы он вообще написан?

Что ж, не будем отвлекаться и пойдем чуть дальше; рассмотрим это явление с точки зрения философии:

2)Разум – одна из форм сознания, самосознающий рассудок, направленный на самого себя и на понятийное содержание своего знания (Кант, Гегель). Разум выражает себя в принципах, идеях и идеалах.

Вот теперь стало совсем непонятно, откуда взялось это «сознание»? Что это вообще такое? И откуда взялся этот рассудок, принципы, идеи, идеалы?

Вот как раз с этих вещей, мы и начнем наше рассуждение касательно сути человека и его удивительной природы!

## Глава 1. «Составляющие, делающие человека – человеком».

### 1.1 Сознание – то, что делает нас нами!

*Что такое сознание и зачем оно нужно?*

Наверное, самым главным и важным определением, которое и способствует формированию всей сложности человека как самоосознанной единицы стоит считать именно сознание;

В мире науки это явление рассматривают как состояние психической жизни организма, выражающееся в субъективном переживании событий внешнего мира и тела организма, а так же в отчёте об этих событиях и ответной реакции на эти события.

Без всяких сомнений, данное определение более чем точно описывает суть сознания как одного из свойств человека с биологической точки зрения. Но, как вы уже наверняка догадались, в данном контексте, биология будет играть не самую важную роль. Обратимся к психологии: «Сознание – представление субъекта о мире и о своём месте в нём, связанное со способностью дать отсчёт о своём внутреннем психическом опыте и необходимое для разумной организации совместной деятельности.».

Очень хорошо! Теперь у нас с вами есть несколько ключевых зацепок, необходимых для построения последующих рассуждений.

-Во-первых, сознание помогает нам осознать, кто мы такие, и что из себя представляем в окружающем нас пространстве. Это даёт нам возможность задать очень важный вопрос, идущий с нами бок о бок ещё с самой глубины нашей истории – из детства. Именно вопрос: «Кто я?», прозвучавший в нашей голове, ещё в момент, когда, будучи совсем маленькими, наши глаза впервые посмотрели в зеркало, начнёт всю нашу последующую осознанную жизнь. Запомните этот вопрос, в дальнейшем мы с вами узнаем, какой большой смысл и глубину будут иметь эти два простых слова! К этой теме мы ещё обязательно вернёмся!

-Во-вторых, сознание необходимо для организации и контроля социальной жизни, которая (согласно биологическому определению человека), является его неотъемлемой частью. Благодаря ему, каждый способен анализировать действия своих сородичей, делать соответствующие выводы, исходя из уже приобретенного кем-либо опыта, и не повторять подобных ошибок или же, наоборот, совершать те или иные вещи для достижения положительного результата. Данное свойство сознания, необходимо для выживания человека как социального существа в социальной среде. Ведь ни для кого

не секрет, что любому, в том числе и социальному существу, для спокойного и плодотворного существования необходимо и достаточно, чтобы окружающая среда, была комфортной. Для человека, в первую очередь, данной средой и является общество людей, успешное взаимодействие с которым, играет в его жизни ключевую роль.

Что ж, теперь мы знаем, почему мы имеем представление о том кто мы такие и как нам жить среди таких же созданий.

*Характеристики и свойства сознания.*

Идём дальше, сейчас мы предлагаем слегка подробнее окунуться в детали, которые ещё чуть-чуть усложнят складывающуюся картину; давайте разберём характеристики сознания, которые и формируют привычную нам разумную жизнь.

1) Начнём со степени ясности. Степень ясности (или уровень бодрствования) - это характеристика, благодаря которой человек способен отдавать себе отчёт об окружающем мире, т.е. целиком и полностью ориентируется во времени, месте, обстановке и самом себе; совершать осознанные действия для достижения тех или иных результатов.

2) Далее идёт непрерывность – способность осознания к оценке прошлого, настоящего и будущего, а так же, рассуждать на тему совершенных действий и планировать то, чему ещё предстоит свершиться, попутно беря во внимание события, происходящие здесь и сейчас.

3) Направленность – ни что иное, как наше внимание, или умение сознательной, произвольной сосредоточенности на актуальных и индивидуально значимых внешних и внутренних явлениях. Проще говоря, эта характеристика даёт нам возможность фокусировать мысли на любую важную нам тему.

4) Из направленности вытекает подвижность или же возможность переключиться с одного объекта на другой без каких-либо трудностей.

5) Завершает наш список устойчивость – сознательное удержание внимания на определенном объекте.

Любопытно, согласитесь! Казалось бы, такие простые и совсем незаметные в повседневной жизни моменты, а сколько смысла и возможностей, достигаемых именно благодаря этим качествам. Однако, это далеко не всё!

*Общие составляющие сознания.*

Несмотря на то, что суть и характеристики сознания мы разобрали, стоит уделить внимание её общим составным частям. На данный момент, у сознания выделяют следующие формы:

- *Самосознание*

Это устройство, обеспечивающее нас идентификацией как отдельной, обособленной единицы, возможностью осознания взаимодействия с миром объективным и миром субъективным (психикой), своих потребностей, мыслей, чувств, мотивов и т.д.

- *Рассудок*

Если самосознание помогает нам понять что из себя представляем мы и мир вокруг нас, то рассудок, это часть сознания, которая отвечает за нашу способность логически осмыслять действительность, классифицировать её, разделять и объединять по критериям и качествам, строя сложные системы данных, используемых для последующего анализа и принятия решений.

- *Разум*

Разум является высшим типом мыслительной деятельности, способствующей формированию масштабного мышления и анализа полученных данных. Именно разум отвечает за наши главные решения и формирование, так называемого, морального облика, т.е. нашу суть и образ в социуме.

*Почему люди такие разные?*

Возможно, уже на этом моменте у вас возник вполне естественный вопрос: «Если у нас всё такое одинаковое, пусть и сложноустроенное, тогда почему мы все такие разные?». Давайте разберёмся!

Начнём с того, что исключительно каждый человек, несмотря на схожесть по клеточному строению почти на 99,9% - абсолютно уникальная и неповторимая единица. Наверняка для вас окажется лестным тот факт, что на всём белом свете нет, и не было ни одного другого человека, который был бы вашей идеальной копией! Это объясняется довольно просто! Всё дело в ДНК, точнее, в её рекомбинации (процессе перераспределения генетического материала ДНК (или РНК) путём разрыва и соединения разных молекул, приводящего к появлению новых уникальных генетических комбинаций) в самом начале нашего формирования ещё в материнской утробе! И пусть психика и строение человека формируются по единому, установленному природой шаблону, разница в 0,1% имеет огромную роль в плане отличительных особенностей человека.

И всё же, почему мы так не похожи друг на друга? Разве 0,1% действительно может так сильно повлиять на формирование индивидуальных и уникальных черт, аж у целых 8 миллиардов человек? Да! И вот почему;

Как мы с вами уже поняли, конечная комбинация цепей ДНК - абсолютно неповторимая вещь, которая, несмотря на конкретный набор генов, нуклеиновых кислот и белков, переданных от родителей, не будет на 100% схожа ни с одной родительской генной базой уже как минимум потому, что она состоит на половину из каждой составляющей.

К примеру, в средне-статистической семье родился мальчик, практически полностью похожий на своего отца, однако, как в его фенотипе (внешних признаках), так и во внутреннем строении обязательно будет отличительная особенность, поскольку в его создании участвовали два набора уникальных генов, которые, в свою очередь, были сформированы из двух таких же неповторимых наборов. Тогда, причем здесь эта 0,1% процента, если при таком коктейле из родительских генов мы должны отличаться на гораздо большее число процентов? Всё дело в истории нашего происхождения; не будем углубляться в подробности, а сразу отметим, что все мы, без исключения состоим из четырех основных атомов: азота, углерода, кислорода и водорода. Именно они являются основой молекул, из которых строятся нуклеиновые кислоты, аминокислоты, белки и т.д.

Белки представляют собой цепи, состоящие из 20 аминокислот, ковалентно связанных друг с другом. Эти аминокислоты могут быть расположены в самых разных последовательностях и образовывать огромное множество различных белков. Более того, те четыре нуклеотида (основная структурная единица нуклеиновых кислот), из которых построены все нуклеиновые кислоты, и 20 аминокислот, из которых построены все белки - одинаковы для всех живых организмов. Это и доказывает сходство людей на генетическом уровне как раз на те 99,9%. Именно в 0,1% содержатся те генные комбинации, дающие нам наши уникальные и удивительные черты.

Однако, и здесь всё не так просто. Человек, увы, отличается от другого не только цветом волос, размером носа или работоспособностью внутренних органов. Психика, которая формируется самым активным образом в период нашего взросления – вот одна из главных причин нашей неповторимости. И в такое широкое понятие входят не менее обширные элементы как:

- психические свойства (темперамент, характер, способности),
- психические процессы (ощущение, восприятие, эмоции, решения, память и т.д.),
- психические качества (воля, выдержка, смелость, целеустремленность, настойчивость, организованность и т.п.)
- и психические состояния (настроение, влечения, установки, работоспособность, интересы и т.д.).

Такой немалый список, вкупе с комбинацией ДНК, и даёт нам наше несчетное количество индивидуальных качеств, умений и особенностей.

## **1.2 Сила подсознания или как мы портим себе жизнь...»**

*Зачем нужно подсознание, если есть сознание?*

Человек – самое сложное существо на нашей планете, а значит и его мозг должен быть устроен как минимум таким же непростым образом. На деле, так оно и есть, ведь помимо сознания, у нас есть и подсознание.

*Чем же оно отличается от сознания и зачем оно вообще нужно?*

В современном мире, подсознание трактуется как область психики, которая ответственна за сохранение и анализ поступающей информации, за безусловные рефлексy. В целом, если говорить о функции подсознания, то можно смело сказать, что благодаря ему записывается весь наш полученный опыт, который проявляется в виде образов, символов и даже интуиции. Вся прелесть подсознания заключается в том, что оно работает независимо от нашего вмешательства. Одновременно со своей прямой функцией, оно играет роль некоторого подобия автопилота (и даже защитника), помогая нам сориентироваться в стрессовых или опасных для жизни ситуациях.

Давайте разберем механизм работы подсознания на конкретном примере:

Допустим, в раннем детстве вас укусил паук. Укус принес вам боль и некоторые неприятные побочные эффекты. В подсознании этот объект принимает значение боли и уже в течение всей жизни будет ассоциироваться с этим явлением. Вы можете забыть эту историю, но подсознание не забудет, и при каждой встрече с пауком будет пытаться уберечь вас, толкая избежать контакта с насекомым. Такой механизм касается любого события: физического и психического здоровья, самооценки и т.п.

К примеру, с таким же успехом ситуация, в которой вы выступили посмешищем в раннем или даже среднем возрасте, отложиться как крайне негативная и при любой удобной возможности, подсознанием будет предпринята попытка избежать её. Причём, в подавляющем большинстве случаев, сигнал тревоги будет являться в виде образов неприятного прошлого, проще говоря, воспоминаний. Касательно сигналов об опасности, чаще всего возникает, так называемая, интуиция или беспричинный страх, способный перерасти в полноценную паническую атаку.

*Почему подсознание сильнее сознания?*

Отвечая на этот вопрос, вспомним, что подсознание – это своего рода система безопасности, работа которой не зависит от вмешательства человека, иначе говоря, функционирует автоматически. Если сознание может не выдержать давления стрессовых условий окружающей среды (человек может впасть в истерику и начать вести себя неосознанно), то подсознанию такой изъясн не грозит.

Более того, так как подсознание – это механизм психической и физической защиты, приоритет над действиями организма будет отдаваться именно ему. Само собой, телом управляем мы (т.е. сознание), однако подсознание руководит всем этим «сверху», контролируя каждое наше движение, при этом, мы даже не осознаём этого.

Именно в том, что мы, по сути, не имеем контроля над подсознанием, а оно над нами – вполне себе (параллельно, отвечая за слабости, симпатии, привязанности и многое другое), и заключается его главное преимущество.

Кстати, интересный факт, именно наши сны являются неким мостиком между нами и подсознанием. Во время сна, наш мозг отдыхает и за дело берется бессознательное, которое и проецирует сигналы, картинки или символы, связанные с моментами, которые оставили на нас определённое впечатление.

*Как незаметные нам вещи меняют нашу жизнь без нашего участия и можно ли договориться?*

И так, подсознание – неконтролируемый нами защитный природный механизм, содержащий в себе весь наш жизненный опыт. Очень хорошо, теперь, давайте разберёмся, как именно бессознательное может изменить нашу жизнь до неузнаваемости без нашего участия.

Как и во множестве других случаев, дьявол кроется в деталях. Вся хитрость заключается в том, что подсознание – независимое звено и все навыки, присущие человеку (хитрость, наблюдательность,

выдержка и т.п.) никак не могут помочь ему подметить очевидные уловки. А в так называемой стрессовой ситуации, мозг автоматически обращается к подсознанию, по уже давно сложившемуся шаблону.

Для упрощения усвоения информации, давайте обратимся к одной из таких:

Возьмём среднестатистического работника финансовой сферы, назовём его Мистер Х, который заключил серьёзный спор со своим коллегой Мистером Блу, изучающим подсознание. В течение дня Мистер Х то и дело сталкивался с различными предметами определенного цвета (пусть будет синий), совершенно не замечая подвоха. Это могла быть кружка, полоса на стене, кошелёк его коллеги или обыкновенный степлер. К концу дня Мистер Блу подошел к товарищу и попросил выбрать одну из скрепок, лежащих в коробке, а он, должен будет угадать её цвет. После совершения действия коллеги, Мистер Блу безошибочно называет его. Вы уже догадались какой?

Так почему это произошло? Может Мистер Блу подглядывал? Или ему кто-то подсказал? К счастью или сожалению, это совсем не так. Дело в том, что Мистер Х стал «жертвой» работы своего подсознания.

Поскольку, он находился в стрессе, особенно в момент кульминации рабочего дня, мозг не был способен сделать осознанный выбор, а посему, на помощь пришло подсознание, которое, в течении всего этого времени фиксировало вездесущий цвет, попутно анализируя его значение и, некоторого рода, отношение к этой ситуации.

Этот аспект и является слабым звеном любого человека, т.к. на него можно повлиять, тем самым запрограммировав жертву на определенные действия или даже мировоззрение, незаметно для неё самой. К таким методикам можно отнести НЛП (нейролингвистическое программирование) или методику ассоциаций (пример с пауком выше), с помощью которых можно задать однозначное отношение к какому-либо предмету или явлению.

Так же, не стоит забывать, что наша интуиция – это и есть подсознание, и всегда есть риск принять неверное решение, поскольку оно никак не поддается логике. Это значит, что ненавязчивый совет от подсознания может быть «заблокирован» сознанием, из-за чего, человек может окончательно запутаться и совершить ошибку.

Ещё одной ниточкой манипуляции бессознательного над нами, является так называемая зона комфорта или страх негативных изменений.

Вы когда-нибудь чувствовали, что жизнь превратилась в замкнутый круг? Что события и совершаемые вами действия повторяются? Например, вы постоянно расстаётесь, а после, находите себе партнёра с точно такими же характеристиками как у предыдущего? Или ваш день проходит одинаково, хотя есть некоторая необходимость начать двигаться вперёд и, параллельно что-то поменять?

Даже здесь главную роль, почти во всех направлениях, играет наше подсознание, установки которого, толкают нас на неосознанные поступки, которые никак не способствуют разрыву образовавшегося порочного круга. Мы предпочитаем спокойно провести вечер, благодаря удобному графику низкооплачиваемой работы, вместо того, чтобы начать действовать или съедаем пару кусочков пиццы на ночь, вместо того, чтобы лечь пораньше и начать заниматься спортом. Всё это – ни что иное, как зона комфорта, в которой нас удерживает наше подсознание.

Тогда почему есть люди, которые не имеют проблем с лишним весом, работают на хорошей работе и вообще счастливее нас? Разве они могут повлиять на то, на что мы повлиять не можем? Они могут «победить» своё подсознание?

Ответ: «И да, и нет!». Так сказать «победить» подсознание невозможно, однако, как мы уже выяснили, на него можно довольно легко повлиять. Но как это сделать в положительную сторону, не усугубляя себе жизнь?

Существует несколько способов воздействия на подсознание:

1. *Научитесь задавать самому себе вопросы правильно!*

Всякий раз старайтесь задавать себе вопросы положительного направления (крайне желательно без частиц «бы» и «не»), так и вам и подсознанию будет проще настроиться на положительный результат.

Например, вам не нравится, что вы постоянно просыпаете, из-за чего у вас возникает некоторое количество проблем. Так вот, вопросы наподобие: «Как бы мне не просыпаться?» или «Что не стоит делать перед сном?» - стоит сразу отменить! Составляем правильно: «Как я могу помочь себе проснуться вовремя? или «Какие действия стоит предпринять для решения этой проблемы?»

1. *Давайте своему сознанию время на отдых!*

Согласитесь, что в жизни каждого возникал момент, когда мы зацкливаемся на конкретной проблеме или задаче и никак не можем найти их решение. Что стоит сделать в таком случае? Как ни странно, ответ довольно прост! Отдохните; вздремните, сходите на прогулку, сделайте легкую зарядку или прервитесь на обед. Смена деятельности с умственной на физическую - очень благотворно сказывается как на сознании (влекущим за собой подсознание), так и здоровье в целом.

Стоит отметить, что таким методом решения сложных задач пользовались такие известные личности как: Томас Эдисон, Альберт Эйнштейн, Никола Тесла, Уинстон Черчилль и многие другие. Используйте время грамотно! Ведь в коротком сне, после обеденного перерыва нет ничего плохого, зато благодаря такому отдыху, вы останетесь продуктивным до конца дня!

1. *Используйте ночной сон, как возможность устроить мозговой штурм.*

И так, обеденный сон поможет нам решить мелкие насущные заботы, а ночной сон - наш путь к связи с подсознанием. Так в чём проблема? Давайте будем использовать наши возможности и знания на полную катушку! Пусть наше бессознательное поможет нашему сознательному! Как же это сделать? И тут не должно возникнуть особых сложностей.

Перед тем как лечь спать, чётко сформулируйте беспокоящий вас вопрос и проговорите его вслух, а лучше, запишите его на бумаге, в этом будет даже больше пользы, потому что фиксация текста на бумаге ещё лучше зафиксирует вопрос в подсознании и под утро, будет куда проще восстановить всю суть поставленной задачи.

1. *Ведите записи!*

Отталкиваясь от предыдущего метода, составим четвёртый. Хорошим делом будет фиксирование своих планов на грядущий день и методы их возможных реализаций. Вдобавок, не стоит пренебрегать записывать ответы, полученные во сне! Если, по началу, некоторые моменты будут непонятны, всегда есть шанс того, что осознание придёт чуть позже, непосредственно в момент решения задачи.

Ещё одним полезным советом будет рекомендация записывать мысли, приходящие вам в голову, не блокируя или прерывая их. Особо много времени у вас это не отнимет, а выработавшаяся со временем привычка поможет сблизиться с подсознанием, помогая найти скрытые давеча моменты и детали.

## Глава 2. «Человек и его слабые и сильные стороны».

### 2.1 Суть человека и его двойственная природа или почему мы становимся злыми?

*Что такое добро и зло или почему окружающие нас люди такие неоднозначные?*

Наконец-то мы начали подходить к такому понятию как сущность человека. Мы уже рассмотрели его с биологической и психологической точки зрения, теперь пришло время окунуться в более глубокие моменты!

Пожалуй, ни для кого не будет секретом, что человек - создание неоднозначное и тот факт, что в нём может содержаться сразу два таких кардинально разных понятия как добро и зло, уже мало кого удивляет.

С другой стороны, люди до сих пор пытаются дать определение этим явлениям. Может они вообще мало чем отличаются? Или имеют одну и ту же природу? Попытаемся помочь разобраться и в этом.

Как и всегда, начать построение анализа нам поможет наука, а, если быть точнее – Альберт Эйнштейн и его невероятно мудрая цитата: «В мире всё относительно!»

И действительно, даже, казалось бы, два таких чётко определённых временем понятия как добро и зло, очень относительны! В качестве доказательства обратимся с вопросом: «Что такое добро и зло?» к людям.

Что же мы получим в итоге? Множество различных версий и ответов, начиная от того, что добро и зло – это две главные мировые стихии, и заканчивая тем, что их просто не существует. Некоторые могут утверждать, что добро и зло, это вообще две стороны одной медали или что всё это, ни что иное, как попытка человека дать определение отдельным аспектам своей жизни! Причём все эти версии мы можем услышать как от малообразованных людей, так и от признанных специалистов, претендующих на право обучать других людей. Но ведь это не значит, что версия, высказанная лауреатом Нобелевской премии, окажется на 100 процентов правдивой, а мнение уличного бродяги – абсолютной глупостью! Так как же быть с определением? Ведь людей много, а мнений ещё больше! И, при этом, все они разные!

Ответ прост – всё относительно!

Давайте проведем определенную логическую цепь:

В первую очередь воспользуемся нашим главным помощником в решении житейских задач – логикой. Очевидно, что любой грамотный человек, не зная значения того или иного слова воспользуется словарём или всемирной информационной паутиной. Это кажется мудрым решением, ведь там представлены мнения и представления весьма образованных людей, которые, в своё время, согласовали полученные определения между собой и пришли к общему выводу. Итак, согласно словарю: «Добро – это общее понятие морального сознания, категория этики, характеризующая нравственные ценности». Зло, соответственно – антипод добра.

Опираясь на определение, мы можем сделать вывод, что добро и зло, это вещи, имеющие отношение к сознанию и этике (от лат. «эмос» - нрав), которые, в свою очередь, являются довольно переменчивыми единицами (в качестве доказательного примера сравните мир нынешний и мир, датированный, хотя бы, 30-ти летней давностью).

Хорошо, с наукой мы разобрались, в корне она дала понять, что трактовка этих двух явлений, целиком и полностью зависит от человека, а точнее общепринятой обществом нормы, в определённый период времени.

Что на этот счёт нам скажет религия?

С ней дела обстоят куда интереснее, поскольку она не скажет, что добро и зло - это мнения и представления людей, религия смотрит намного шире. Для неё упомянутые выше явления – это абсолютные, объективные и вечные понятия. Правда религий существует большое множество и каждая из них трактует их по-своему. Однако, если отвести все эти противоречия друг другу, и выявить общие составляющие, то можно отметить, что по большей части, почти во всех религиях добро описывается как гармония мира и всех его частей, т.е. творений Бога. Что тоже весьма логично, ведь Бог – это первичный источник мира и гармонии. Так же, как и в случае со словарём, зло – равная добру противоположность, соответственно, хаос и дисбаланс.

Рассуждаем дальше: «А что в привычном понимании есть хаос и гармония?». Ведь, если задуматься, эти явления точно такие же относительные понятия, как добро и зло! Приведём крайне простой пример: что будет гармонией для паука – настоящий хаос для мухи и наоборот. Так как же мы можем чётко давать определение таким неоднозначным вещам, если для каждого оно трактуется по-своему?

Что мы имеем в итоге: добро и зло, что в религии, что в науке не имеют чётко согласованного со всеми сторонами и взглядами определения, а это значит, что каждый из нас, независимо от трактовок и прочих моментов, сам делает выбор и определяет встречающиеся в его жизни понятия. Потому нам, порой, бывают непонятны и даже неприятны поступки других людей, для которых, совершаемые ими действия будут казаться вполне обычными или благородными.

А посему, такие явления как добро и зло, есть в каждом человеке, и вполне успешно уживаются в нём, поскольку он сам определяет для себя, что хорошо, а что плохо, периодически делая выбор в пользу той или иной стороны, в зависимости от обстоятельств.

«Всё относительно!». Ведь так, герой своей страны, победивший множество врагов, защищая свою родину – заслуженно обретёт почёт и славу у себя на родине, и, одновременно, будет являться настоящим мерзавцем для проигравшей стороны, поскольку отнял жизнь у некоторого числа её жителей.

Подводя итог, этого небольшого рассуждения, разложим всё по своим местам:

1) Добро и зло – понятия такие же относительные, как и время в разных частях вселенной (так, для человека, находящегося на Земле, будет идти совершенно иным образом, нежели для его собрата, странствующего в космосе). Поэтому не стоит удивляться или бурно реагировать на то, что трактовка вашего товарища касательно того или иного момента, так сильно отличается от вашей.

2) Каждый делает выбор в ту или иную сторону в меру своей осознанности или в силу сложившихся обстоятельств.

В мире нет плохих людей - это факт! Просто тот или иной человек поступает плохо, потому что:

- этому сопутствуют определённые обстоятельства (о которых мы поговорим чуть позже).
- наша точка зрения просто-на-просто отличается от его.

Так какие действия всё-таки стоит предпринять, чтобы, как минимум, избежать конфликта?

1. Первое и самое важное – воспринимайте всё спокойно.

Мы уже поняли, что реагировать негативно на те или иные поступки людей, как минимум имеет малый смысл только потому, что все они кардинально отличаются от нас и имеют свои, устоявшиеся и подтверждённые опытом взгляды на жизнь.

1. Анализируйте!

«Чтобы понять человека, нужно пройти 15 миль в его мокасинах!» (индейская пословица).

Помните, что выше мы упоминали о том, что поступки каждого субъекта имеют свою логику и причину? Так вот, довольно полезным социальным навыком будет способность рассуждения и анализа действий оппонента. Эта способность значительно упростит вам жизнь, поскольку теперь, даже мелкие промахи со стороны друзей, коллег или родственников, будут вполне ясны, а значит, с этим можно будет разобраться без особых проблем! Главное - это ваше собственное желание!

1. Не ждите того же в ответ!

Да, порой нас гложит тот факт, что не все люди способны на благодарность и взаимопомощь. И что же прикажете делать тогда? Просто закрыть на это глаза и творить добро, несмотря ни на что?

И да, и нет! Дело в том, что тот или иной темперамент складывается в течение жизни человека, но особенно большое влияние на него оказывает именно детство. Кто знает, что в свое время пережил бедолага, который каждый раз бросает мусор мимо урны, или грубит прохожим? К таким людям стоит относиться с пониманием, однако, так же не стоит давать им забывать об установленных социальных нормах, посему, реагируйте спокойнее. Конфликт не приведёт ни к чему хорошему, более того, в большинстве случаев – только усугубит ситуацию! Так что же делать? Ответ: «Смотрите пункт 2 выше!».

Действительно, анализ тех или иных моментов жизни никогда не будет лишним! Понаблюдайте за жестами, манерой общения, взглядом. Наш организм постоянно подает множество невербальных сигналов, буквально кричащих о проблемах человека. Изучив эти сигналы подробнее, вам не составит труда собрать психологический портрет человека, благодаря чему, вам будет проще разрешить ситуацию мирным путём, подобрав правильные слова.

1. Не занимайтесь пропагандой своих ценностей!

Да, человек – социальное существо, ведомое лидерами, и установленными ими и их предшественниками правилами. Однако, такое поведение социума объяснимо статусом и репутацией правителя (иначе говоря, у людей всё так же, как и стайных животных, только у нас вожак выбирается не из соображений наличия большей физической силы, а из-за способности к мудрому и мирному правлению, которое даст народу возможность спокойно жить и развиваться). В вашем же случае, такой репутации может не оказаться, из-за чего, у свободолюбивого (хотя бы на своем социальном уровне) человека может сработать защитный механизм в лице агрессии. Никому ведь не нравится, когда какой-то равный вам по статусу человек в приказной или диктаторской форме указывает что делать или пропагандирует какие-то вещи? Конечно нет!

Да и если вы обладаете определенным авторитетом – делать так, ради собственной выгоды или соображений – такое же плохое дело!

Каждый человек волен сам выбирать свою веру, распределять свои ресурсы и совершать те или иные действия, разумеется, в рамках закона!

Наверное, самым мудрым, в этой ситуации, советом будет нейтральная позиция. Обозначьте свою позицию, если в этом есть прямая необходимость, но не делайте из своей веры или убеждений однозначно правильную и всем необходимую вещь.

Не зря Бальтасар Грасиан-и-Моралес говорил: «Благоразумие в беседе важнее, чем красноречие!». Имейте это в виду!

То же самое касается помощи! Не проявляйте излишней заинтересованности к проблеме другого человека. Покажите, что вы готовы помочь, но не будете настаивать, дайте совет, не более.

*Всё идет из детства.*

Почему мы несчастны? Из-за чего в нашей жизни сплошь и рядом идут одни неудачи? Причём тут наши родители? И что с этим нужно делать? Попробуем окунуться в глубины прошлого и понять, в чём же причина!

Всё идёт из детства! Выше уже не раз было сказано, что счастливо проведённые юные годы – основа нашего психического здоровья, период, который формирует наш жизненный план.

Проблему роли детства в последующей жизни каждого из нас изучал ещё Эрик Берн (известный психолог). Являясь автором множества книг, в своё время, помогшим тысячам людей разобраться в себе и справиться со своими психологическими проблемами, он так же выступил автором идеи о том, что каждый человек в своей жизни выполняет определённые роли, причём этих ролей множество и они, каждый раз меняются, в зависимости от того, с кем человек взаимодействует на данный момент времени.

Мистер Берн ввёл понятие так называемых, жизненных сценариев, которые определяют ключевые повороты в поступках и поведении. По мнению психолога, жизненный план – это определённый набор действий, необходимых, для достижения успеха в будущем, по которому каждый строит свою жизнь. Берём мы этот план со своей семьи уже в раннем возрасте. Именно это приводит к тому, что мы ошибаемся и делаем неправильный выбор, ведь мы уникальны и образ жизни наших родителей, может совсем нам не подходить.

Причём, стоит отметить, что в детстве, колоссальное влияние на нас, нашу психику и мировоззрение, помимо родителей, оказывает любое значимое событие, имеющее как положительную, так и отрицательную окраску.

Однако считается, что самым значимым аспектом, который больше всего затрагивает психическое здоровье – это семейные конфликты. Именно из-за того, что ребёнок тем или иным образом участвует в ссоре, он получает целую кучу различных проблем, беря во внимание совсем ненужные в его возрасте вещи, параллельно формируя неправильное восприятие реального мира. Как раз в этом и заключается ключевая роль детства в жизни человека, в этот период он принимает на веру и «вооружение» какие-либо базовые истины. Так, во взрослом возрасте, ему могут даже не вспомниться многие моменты из далёкого прошлого, при этом, он будет руководствоваться именно ими (привет от подсознания).

Итак, отметим самые распространённые причины острых психологических травм:

- Систематические споры, ссоры/развод родителей, являющиеся причиной нервных расстройств и нарушения психики в целом.
- Чрезмерный контроль со стороны родителей, способен привести к замкнутости и асоциальному поведению подрастающего человека.
- Холодность со стороны родителей или их напряжённое отношение к ребёнку – прямая дорога к формированию комплексов и нехватки любви. Все эти факторы, без контроля специалистов, могут привести к не самым хорошим последствиям!
- Нехватка денег, бытовые и материальные проблемы – в силах сформировать в ребёнке жадность и жестокость, идущие бок о бок со вспыльчивостью.
- Привлечение ребёнка к ссорам, так же ранят его психическое и физическое здоровье. Так же, нередко бывает, что малышу приходится принимать сторону одного из родителей. Этот случай считается крайне большим испытанием, способным разбить его сердце.

Стоит взять во внимание одну из самых распространённых ситуаций, когда подрастающий человек, остаётся с одним из родителей.

Самый сильный же отпечаток на человека накладывают его отношения с матерью. Поскольку такие понятия как материнство и детство идут вместе как неразрывные понятия – благополучные отношения именно с этим родителем несут в себе основу здоровой психики.

Даже если ребёнок пережил развод родителей, но, при этом мать уделяет ему должное количество любви и заботы, особых проблем на психологическом фоне возникнуть не должно (в том числе, при наличии нового партнера у матери). Определённо, такое событие как развод, оставит свой отпечаток, но, по большей части, материнская любовь сгладит большую часть негатива.

В обратном случае, если же в подобной ситуации мать перестаёт уделять малышу должное количество внимания, постоянно ругается или целиком погружается в свою жизнь, совсем забывая о ребёнке, то крайне велика вероятность, что начиная с отрочества, у него появятся серьёзные проблемы со здоровьем.

А посему, делаем вывод, что целая семья и хорошие (в первую очередь внимательные и осознанные) взаимоотношения между всеми её членами – один из главных моментов, способствующих счастливой и здоровой взрослой жизни, лишённой большинства вредных привычек.

*Почему родители воспитывают неправильно и как это можно исправить?*

Если всё должно быть так радужно, в случае если семья целая, то почему в подобных и, на первый взгляд, счастливых семьях вырастают невоспитанные, озлобленные или вовсе сумасшедшие люди?

Оказывается, что целостность семьи, является положительным ключом к развитию человека, только при условии, что происходящий внутри неё процесс взаимодействия между своими составляющими проходит в соответствии с некоторыми правилами.

Сейчас обсудим это подробнее.

Для успешного старта, оттолкнёмся от обратного – плохого воспитания. Что это вообще такое?

В целом, плохое воспитание – это серия действий, которые серьёзно мешают становлению здоровой личности, нанося ущерб психике подрастающего человека. Его проблема заключается в том, что оно не ограничивается одним поступком, однократным бессмысленным скандалом или наказанием.

Так зачем же некоторые взрослые воспитывают нас неправильно? Неужели они нас попросту не любят? Боюсь, всё не так просто!

В большинстве случаев, плохая система воспитания – непреднамеренно сформированный продукт, точно так же берущий свои истоки из детства самих воспитателей. Наши родители, родители наших родителей и последующие предки могут не иметь правильного воспитательного навыка только потому, что в своё время, необходимый опыт им не предоставили их родственники. Недостаток знаний, в купе

со страхом наделать глупостей и толкают на простое необдуманное повторение тех действий, проверенных на себе ещё в детстве.

Порой, именно такое закрытие глаз на причиняемую боль, испытанную когда-то на собственной шкуре и является главной ошибкой воспитания.

И что делать? Само собой, особенно в современном мире, восстановить какой-либо пробел в знаниях можно без особых усилий. Но, стоит помнить, наш самый главный враг – это мы сами, а точнее лень, страх ответственности или нерешительность, которые ставят нам палки в колёса на протяжении всей жизни.

Чтобы упростить эту задачу, давайте выделим некоторые ключевые признаки неправильного воспитания:

1. Чрезмерные выговоры.

Частая и чересчур агрессивная реакция на проступки ребёнка, особенно на ситуации, когда он проявляет положительные качества (например, признаётся в совершённом плохом поступке), оставляет свой неизгладимый отпечаток! Вдобавок, при этом, как правило, родитель(ли) усугубляет(ют) положение, заостряя внимание не на ситуации, а на личности растущего человека, попутно прибегая к ругательствам и используя наказание. Подобный подход формирует в малыше чувство ущербности, виновности, никчёмности, которые, со временем, перерастают в устойчивую депрессивную личность.

1. Воспитание на глазах у публики.

Иногда, случаются ситуации, когда опекун может выйти из себя и начать ругать и наказывать ребёнка прямо на глазах у чужих людей. Так делать нельзя, потому что публичное наказание лишает его уверенности, привёт чувство стыда. Так же, такое событие (или события) может (могут) стать причиной полноценной социальной фобии.

1. Отсутствие свободы, сплошная череда советов и указаний.

Постоянный контроль над действиями ребёнка, принятие решений за него (вплоть до выбора секции и будущей профессии), отсутствие возможности делать выбор обычно приводят к тому, что человек вырастает крайне неуверенным, боится проявить инициативу или сделать шаг вперёд.

1. Холодность (удерживание ребёнка на расстоянии).

Чрезмерная эмоциональная отчуждённость, увлеченных лишь собой родителей, вызывает у сына или дочери чувство ненужности и некоторой эмоциональной изоляции. В будущем, такой человек будет считать, что проявлять эмоции, сочувствие, доброту – стыдное и бессмысленное занятие (отличный фундамент для образования чёрствости и эгоизма). Вдобавок, неумение выражать свои чувства и эмоции – основа формирования психоэмоциональных расстройств.

1. Отсутствие границ и правил.

Как бы странно это не прозвучало, для того, чтобы вырасти здоровыми, детям необходимы строгие границы. Для нормального проживания в социуме, они должны знать, что такое дисциплина, ответственность, исполнительность. В противном случае, это грозит множеством проблем в различных социальных ситуациях. Отсутствие же чёткого и организованного распорядка дня, вредное питание, неправильное распределение нагрузок, могут прямым образом угрожать здоровью!

1. Излишняя занятость родителей.

Дети нуждаются в поддержке, особенно в стрессовых ситуациях (будь то проблемы с друзьями, плохая оценка или предстоящий экзамен). Проявляя халатность в таком щепетильном вопросе, нерадивые родители могут привить своему чаду чувство одиночества и незащитности. Не находя поддержки, такой человек будет болезненно реагировать на собственные промахи, расценивая общество как угрозу. Из всего этого вытекает паталогическая тревожность и ощущение себя лишним.

1. Ненужное сравнение.

Некоторые из родителей постоянно говорят ребёнку о том, что он должен быть лучше, быть таким же умным, смелым и воспитанным как одноклассник или одноклассница. Такое действие со стороны воспитателей задаёт программу в ещё не окрепшей детской голове, наподобие: «Максим хороший, а я плохой, потому что не умею так как он» или «Маша лучше меня, потому что получает одни пятёрки». Вначале малыш будет полностью копировать поведение вымышленного идеала, целиком подавляя свою индивидуальность. В дальнейшем, такое поведение приведет к внутреннему конфликту между истинным и навязанным «Я». Что, в свою очередь, может перетечь в полноценное психическое расстройство.

1. Родительское неуважение.

Один из самых распространённых признаков плохого воспитания – именно неуважение к чувствам и интересам ребёнка. Это выражается в постоянных нравоучениях и осуждениях, вроде: «Это полная глупость!», «Не носи ерунды!», «Кто так делает?», «Ты что, дурак?» и т.п. Такое поведение обесценивает многие сформировавшиеся ценности в детской голове. Он перестаёт двигаться к цели, утрачивает интерес к большинству вещей, в том числе и жизни.

1. Дурной пример.

Воспитывая своих детей, никогда нельзя забывать, что мы – главные образцы для их подражания, а это значит, что наше поведение, обязательно будет скопировано в той или иной степени.

Так, если оба родителя, или хотя бы один из них будет истеричкой и паникером, повышающим голос, при любой удобной возможности, будьте уверены – ребёнок обязательно переиначит эту особенность. То же касается и положительных качеств. Если опекуны, с раннего детства будут показывать, что чистота и порядок, это очень важные вещи, то и их чадо, будет убеждено в этом целиком и полностью.

Такие моменты, и являются фундаментом явления, под названием приобретенная благоприятная или неблагоприятная наследственность, формирующая у потомка те же проблемы и качества, как и у их предка.

1. 10. Идеализация.

Бывает и такое, что некоторые воспитанники буквально боготворят своего малыша, считая его уникальным и самым лучшим. Но, мы же с вами понимаем, что для остального, так скажем, не заинтересованного мира, он будет самым обычным маленьким человеком. Привитое же чувство превосходства и неповторимости, приводит к надменному, асоциальному поведению, нарушению нормального взаимодействия с обществом. Это грозит человеку одиноким и депрессивным образом жизни.

Подводя итоги, ещё раз отметим, к чему может привести плохое воспитание:

-антисоциальное поведение

-депрессия и мания

-низкая устойчивость к стрессам

-тревога и фобии

-обсессивно-компульсивное расстройство (совершение действий ритуального характера, для уменьшения беспокойства).

Говоря о возможностях исправления (или избегания) таких ошибок, вспомним то, что мы уже разобрали, и, всё так же опираясь от обратного, составим несколько ключевых полезных советов, которые помогут начать воспитывать ребёнка правильно.

1. *Уделяйте своему чаду больше внимания и относитесь к его проблемам с особой серьёзностью!*

Согласитесь, хорошо, когда в этом непростом мире есть тот, кто поймет и поможет, когда всё идёт, не так, как хотелось бы... В нашей жизни роль этого «кто-то» как раз и должны выполнять родители. В любой крепкой и счастливой семье должна царить атмосфера спокойствия и взаимопонимания.

Проводите больше времени вместе! Гуляйте, смотрите кино, посещайте парки и музеи! Всё это пойдёт только на пользу! Будьте смелее, проявляя интерес к жизни малыша, при этом, подходя к вопросу как можно лояльнее и, ни в коем случае, не навязываясь! Это поможет укрепить доверие ребёнка по отношению к вам!

1. *Избегайте чрезмерной критики и нравочений!*

Само собой, в жизни каждого возникают моменты, за которые стоит нести ответственность или наказание, однако, как известно – всё хорошо в меру. Ваша цель – показать малышу, что за совершение плохих и неосознанных поступков стоит отвечать, тем самым, показывая, что такое хорошо, а что такое плохо, при этом, не перегибая палку. Для процесса построения общей картины мира, это очень важно!

1. *Относитесь к их капризам с пониманием!*

Все мы были молодыми! И точно так же совершали множество глупостей и шалостей за всю свою жизнь! Многие даже продолжают до сих пор! Так вот, получая очередной «сюрприз» от своего ребёнка, поставьте себя на его место, помня, что на данном этапе своей жизни он изучает мир вокруг.

1. *Давайте ему право на ошибку!*

Как бы мы не любили своих детей, нам всегда стоит помнить, что если всю жизнь оберегать их от различных бед и неприятностей, они никогда не научатся жить самостоятельно, а значит, будут обречены на множество проблем в будущем. Чтобы этого избежать, позволяйте ребёнку совершать действия самостоятельно, попутно отвечая за последствия выбора. Конечно же, речь не идёт о каких-то глобальных вещах - всё гораздо проще! Например, попросите ребёнка стать ответственным за полив какого-нибудь небольшого растения, предварительно, обозначив последствия того, что будет, если за ним не ухаживать. Такое простое занятие поможет сформировать чувство ответственности за других.

1. *Учите хорошему!*

Само собой, не стоит забывать о том, что, по большей части, то, каким будет наш потомок в будущем, целиком и полностью зависит от нас. В таком случае, стоит уделить внимание таким важным вещам, как мировоззрение и самоосознанность малыша. Прививайте любовь к положительным качествам человека, а так же, к спорту и самоорганизованному образу жизни (режиму дня, здоровому сну, отдыху и т.д.)! Это поможет не только укрепить психологическое и физическое здоровье, но и позволит сохранить его в будущем!

1. *Развивайте творчески!*

Такая необязательная, на первый взгляд, вещь, как хобби поможет не только расширить кругозор и выразить себя в творческой форме, но и поспособствует расслабленному и интересному времяпрепровождению. В более осознанном возрасте, это будет особенно полезно! Поэтому, очень желательно не только заинтересовать чадо в каком-либо творческом аспекте, но и постоянно поддерживать эту среду, периодически делая скидки на возможные тонкости или даже странности выбранного направления.

Подведём итог:

Очевидно, что представленные выше рассуждения и советы больше направлены на совсем юный возраст человека (именно от него и берёт начало большинство проблем, если вовремя не принять меры), поэтому, если вы решите одуматься и поспешите налаживать отношения с сыном или дочерью, которым уже далеко за 16 или 18, спешу вас разочаровать, в таком случае вам придётся действовать иначе, при этом, приложив вдвое, если не втрое больше усилий!

Из чего вытекает мудрый совет: «Всё нужно делать вовремя!».

*Так кто же я такой?*

Познать свою суть и прийти к согласию с самим собой, задача, решить которую стремится каждый из нас. А, собственно, зачем нам это нужно? Тут всё довольно легко. Не осознавая себя (своей сути и, следовательно, места в мире), человек не может правильно анализировать окружающую среду, в том числе и социальную, а потому, прямое взаимодействие с ним и его составляющими, становится непростой задачей...

Казалось бы, такой простой вопрос: «Кто же я такой?», но именно сегодня мы задаём его себе всё чаще. Раньше, к этому размышлению относились куда проще, поскольку тогда, в далёком и не очень прошлом, жизнь людей была во многом предопределена семейными, религиозными и социальными ценностями. Сейчас же, ситуация кардинально изменилась, теперь мы сами решаем, куда пойти учиться, работать, с кем жить и заводить ли семью вообще, выбираем религию и образ жизни в целом. Но от открывшихся перспектив и возможностей, пожалуй, стало только сложнее. Ведь сейчас, как никогда, этот вопрос приобрёл особую актуальность. Что на самом деле моё? К чему стоит стремиться и на что равняться? А от чего сторониться? И какое место во всём этом имею я? Да и что такое это «Я»?

С точки зрения науки, так называемое «Я» - это совокупность осознаваемых человеком познавательных и исполнительных функций психики, ответственных за принятие решений. Именно «Я» осуществляет планирование, оценки, запоминание, реакцию на происходящее вокруг нас. Являясь посредником между внутренним и внешним миром, оно обеспечивает непрерывность и последовательность нашего поведения, реализуя личную точку отсчёта, соотнося события прошлого с событиями настоящего и будущего. При этом, «Я» развивается и меняется в течении всей жизни, особенно под воздействием раздражающих или угрожающих факторов.

Как раз из последнего описанного свойства «Я» и продолжится наша логическая цепь:

Рассмотрим наш обычный день, в течение которого, мы осознаём и ведём себя как (к примеру) математик, повар, брат и т.п. В зависимости от ситуации, мы фиксируем себя в конкретном образе, при этом, за весь этот промежуток времени, количество таких образов может варьироваться в весьма широком диапазоне. Вдобавок, не стоит забывать про чувства и эмоции; грусть может с лёгкостью смениться радостью, а безразличие на возбуждённую заинтересованность, и так до бесконечности. Уверенно сказать: «Я стал собой и останусь таким навсегда!» - значит показать себя с не самой умной стороны. Так как фраза: «останусь таким навсегда», подразумевает собой тот факт, что все чувства, качества, эмоции и занятия - будут строго фиксированы и ограничены, что идёт в разрез с переменчивой природой человека.

Путь к себе - это постоянное развитие и изменения, которые открывают в нас новые навыки, особенности и грани. Само собой, этот путь требует усилий, множества размышлений и, соответственно, внимания, а потому, организму и психике человека (и без того настроенных на максимальную экономию энергии) проще признать, что все свойства и качества нашей личности уже сформировались и останутся неизменными. Кстати, в данном контексте, это явление, всё же, стоит назвать вполне обычным самообманом (организованным во благо организма, разумеется), нежели простой глупостью.

Сама встреча с внутренним «Я» может ожидать нас в различных ситуациях: радости или печали, в принятии решения или даже в общении с родными и друзьями. Понять то, что она всё-таки произошла, не так уж и сложно! В этот самый момент, мы чётко ощущаем гармонию наших мыслей и чувств, гармонию в себе. Параллельно идёт ясное осознание того, что совершаемые нами действия абсолютно правильные и точные. Причём, постоянно гоняться за этим ощущением не стоит; чтобы почувствовать всё это внутреннее гармоничное состояние, достаточно сделать выбор на тему того, что нам действительно нравится или подходит, а что - навязанное кем-либо мнение.

Итак, мы - переменчивые и постоянно растущие (во многих планах) создания, стремящиеся найти своё место в этом огромном мире. Наше подлинное «Я» - ни что иное, как совокупность наших мыслей, навыков, чувств, эмоций и решений, которые, то и дело будут меняться и подстраиваться под окружающие нас условия.

Найти себя - означает научиться смотреть на себя не со стороны других, а изнутри. Быть внимательным по отношению к своим интересам, прислушиваться к различным внутренним ощущениям, понимать их и обращать в свою пользу. Видеть в себе источник силы и использовать этот ресурс по назначению.

## 2.2 Мир вокруг несовершенен и вот почему!

*Всё вокруг – сплошной хаос и несовершенство!*

Мы уже мельком упоминали о таком понятии как хаос – относительно явлении, которое подразумевает собой отсутствие порядка и гармонии. Так же, мы отметили, что хаос – понятие мирового масштаба и затрагивает каждую часть нашего измерения. И почему он такой вездесущий и всеохватывающий? Дело в том, что стремление мира к хаосу – одно из фундаментальных свойств природы.

Разберём это явление подробнее: из чего состоит хаос, можно ли его обратить или измерить?

Вернёмся во времена школы, в самую обычную столовую, однако сейчас, мы с вами будем с другой стороны прилавка, на кухне. Обратим своё внимание на плиту, на которой стоит большая кастрюля. Вы же, наверняка, помните, что в местах общественного питания, (в таких как: школа, детский сад и институт) чай готовят в одной большой кастрюле? Так вот, процесс его приготовления – самый настоящий хаос с физической точки зрения! Частицы чая, сахара и воды приходят в беспорядочное движение, постоянно взаимодействуя друг с другом. При этом, этот процесс считается необратимым, что весьма очевидно; растворившийся сахар и чай, мы не извлечём из получившегося раствора, так как они уже прореагировали с водой. Но ведь, виновником возникновения беспорядка в данной ситуации стал человек, почему тогда говорят, что он творится в природе, буквально на каждом шагу?

Здесь всё просто! Проведём небольшое рассуждение, основываясь всё на тех же простых примерах, но на этот раз, отправимся на улицу, сделав акцент на реке, а если быть точнее, на её движении.

Любое направленное течение воды (мы даже не рассматриваем беспорядочное движение молекул внутри жидкости), рано или поздно переходит в хаотичную массу, с множеством завихрений и переплетающимися друг с другом потоками (водопады, пороги, уклоны). И так везде! Потоки ветра, волны в море, пожары и даже простое перемещение животных – всё это сплошной хаос!

Но, если всё вокруг так стремится к хаосу, то почему весь мир до сих пор не слетел с катушек, если, по такой логике, движение в сторону вакханалии должно быть бесконечным и повсеместным? Не совсем...

В любой системе, рано или поздно наступает момент «спокойствия», при котором, это стремление сводится к минимуму. Тут, роль спасителя мирового порядка берёт на себя физика.

Ещё в XIX веке, благодаря Джеймсу Клерку Максвеллу и другим физикам стало ясно, что если оставить систему без каких-либо внешних воздействий, то она сама придёт к состоянию покоя. Учёные называют его равновесным. А почему оно, собственно, наступает? Ответ прост – чтобы мир остался целым. «Всякая система стремится к минимуму энергии.». Поэтому, если существует хаотичная система, она сама организуется и в хаосе зародится порядок, который приведёт систему к меньшей энергии.

В природе, не бывает лишних или опасных для её стабильного состояния элементов. Тут нам открывается ещё одно удивительное свойство нашего мира, помимо хаоса - он стремится к равновесию или, если говорить проще, фундаментальному (изначальному или определённом) состоянию. Так, к примеру, атом, находящийся в возбуждённом состоянии, будет пытаться вернуться к исходному (т.к. это уменьшает неопределённость его сути), или температура любой свободной системы будет стремиться к минимальной, потому что изначально, считается температура вакуума (-273 градуса Цельсия).

Что же касается измерения хаоса, то тут физики ввели специальную величину, называемую энтропией. Чем больше эта величина, тем менее упорядочена система, в состоянии равновесия энтропия максимальна.

С хаосом разобрались, теперь рассмотрим окружающее нас несовершенство.

Думаю, каждый, хотя бы мало-мальски образованный человек сможет сказать, что несовершенство – это неполнота каких-либо достоинств, качеств, на крайний случай, отсутствие совершенства. А зачем оно, в принципе, нужно? Если, как утверждает религия, нам мир был создан Высшим Творцом, что тогда мешало ему сделать всё идеальным? Почему мир, целиком и полностью пронизан различными несовершенными вещами?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала сформулируем другой: «А что такое совершенный мир?». Мнения людей, в плане ответа, расходятся, но большинство согласно с тем, что совершенный мир – мир, где все люди счастливы. А что значит счастливы?

В целом, быть счастливым, это значит, находиться в состоянии, в котором нечего менять. Как мы с вами уже знаем, реальный мир совсем не такой. Даже если нас и настигает момент, в котором мы ощущаем себя счастливыми, то, в силу переменчивости обстоятельств, всё это продлится не так долго, как хотелось бы. Но зачем миру быть таким жестоким?

Если бы реальность была идеальной, то для её обитателей исчезнет весь смысл действовать в целом. Ведь любая волевая деятельность – это бег материи, так сказать вечный переход от страдания к благосостоянию и наоборот. Такой мир будет представлять из себя, если можно так выразиться, напечатанную книгу – вещь, в которую нечего добавить. В таком пространстве не смогла бы происходить естественная грань между гармонией и хаосом (да и был бы последний вообще), а значит, его естественные состояния не смогли бы взаимодействовать между собой. Тем самым, такой мир был бы не то что проще нашего в прямом и переносном смысле, он был бы элементарен. А это, в своё время, исключило бы множество неотъемлемых от нас понятий, например, таких как мышление, фантазия или, на крайний случай, полный спектр эмоций.

*Почему все хотят видеть мир идеальным, и что плохого может быть в педантичности?*

Итак, если всё так логично и взаимосвязано, то почему большинство из нас всё равно стремится видеть мир лучше, чем он есть на самом деле?

Все эти порывы – ни что иное, как игры нашего разума, стремящегося огородить нас от агрессивных внешних воздействий, сохраняя наше здоровье, рассудок и нервную систему. В некоторых случаях, он руководствуется не совсем верными идеями (в основном из-за недостатка опыта или знаний), что и приводит к возникновению проблем.

Вот примеры таких мыслей и объяснение их ошибочности:

1. *Совершенство=стабильность.*

В каком-то смысле, так оно и есть, но, как уже было сказано ранее: никакой пользы и прелести в этой стабильности нет. Вдобавок, в нашей реальности, такая однозначность и неизменность просто недостижима!

1. *Идеальные люди нравятся всем!*

Ещё одно заблуждение, мешающее нам спокойно жить. Как мы уже знаем, людей на нашей планете множество и все они неповторимые. Их мнение так же различается, а значит; угодить всем и каждому – просто невозможно! Такие постоянные попытки могут не только истощить вашу нервную систему, но и рискуют подорвать ваши отношения с окружающими, поскольку человеку не свойственна такая особенность как совершенство и любая попытка казаться идеальным, будет выглядеть очень противоестественно.

1. *Совершенство даёт нам удовлетворение.*

Постоянное стремление получить удовольствие от ситуаций, в которых всё проходит идеально, рискует перерасти в зависимость и потерю ключевых жизненных ориентиров (выпадению из реальности и началу жизни в иллюзорном мире).

Но, сразу стоит отметить, что в стремлении к идеалу нет ничего плохого, если знать меру и руководствоваться верными мыслями!

Например: «Совершенным быть нельзя, но я, всё же приложу усилия, чтобы измениться к лучшему, ведь, само достижение совершенства – это путь, проходя который, я уже становлюсь лучше!». Такой подход к делу не только не задаст вам недостижимых целей, но и поможет поверить в себя при каждой маленькой победе, тем самым толкая вас к новым заслугам и достижениям.

Что касается педантичности, то тут сразу стоит отметить, что это качество личности (по сути, как и все другие) так же является весьма неоднозначным, и вот почему:

Наличие педантичности у человека, обусловлено особо требовательным стилем семейного воспитания и подразумевает собой склонность к предельной точности, аккуратности, а так же, строгому соблюдению формальных требований и правил. Проще говоря, порой педантичность – это, своего рода стремление сделать мир идеальным и внушить эту идею окружающим. Иногда, это может доходить до такой скрупулёзности и мании идеала, что начинает веять самым настоящим абсурдом. В психологии, такое явление называется «патологическим педантизмом».

Так вот, в чём же главная проблема этого качества, если начать анализировать, касательно разбираемой темы? Ничего сложного: она просто стремится объять необъятное сразу в двух моментах: исправить мир, который исправить невозможно и внушить эту мысль окружающим людям. И если с первым всё предельно ясно, то о втором мы тоже говорили, когда упомянули проблему пропаганды (такое поведение, только усугубит ваше социальное положение в обществе).

Однако рассматривать педантичность, как исключительно отрицательное качество, как минимум, необъективно. Педант – это, в первую очередь, человек, который любит порядок, а это качество очень ценится среди людей. Вдобавок, такие люди считаются очень ответственными и исполнительными, что, нередко, благополучно складывается на их карьере и семье.

Самое главное, мыслить и совершать какие-либо действия осознанно (и в меру), без маниакального пристрастия или одержимости, и тогда любое, даже, казалось бы, самое негативное качество, можно обернуть во благо окружающих и самого себя.

### 2.3 Как работают страхи и почему они имеют такое большое влияние на нашу жизнь?

*Страх – неотъемлемая часть любого живого организма.*

Страх... Звучит знакомо, не так ли? Непобедимый монстр, который преследует нас чуть ли не с самого рождения, не отходя от нас ни на шаг, лишь иногда скрываясь в тени, на какое-то время. Чем же мы так интересуем его? И почему от него так трудно избавиться? Всё дело в его природе!

Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы физическому, психологическому или социальному здоровью. По сути, она направлена на источник опасности, который может быть как реальным, так и воображаемым. Ощущается страх как тревожное чувство или беспокойство (так же смятение).

За его формирование и развитие отвечает лимбическая система ЦНС (центральная нервная система), преимущественно – левое миндалевидное тело. Сам процесс реализуется двумя нейронными путями: коротким и длинным. Первый отвечает за мгновенную реакцию на раздражитель или потенциальную опасность, а второй – контролирует адекватную реакцию на триггер, поддерживая или блокируя короткий путь.

Так значит, страх не так уж и плох, а даже полезен? Согласитесь, что без его наличия, мы вряд ли бы смогли обойтись, так называемой, малой кровью, в большинстве стрессовых ситуаций (особенно, касающихся нашего биологического здоровья). Страх не просто полезен – он необходим! У животных он выполняет ту же спасительную роль, сохраняя им жизнь, буквально, каждый день. Раньше, такая же ситуация была и у нас; во времена, когда мозг ещё не был так развит и, как следствие, отсутствовали разного рода технологии и науки, способные открыть глаза на многие вещи. Соответственно, нам так же приходилось опасаться... Чего? А действительно, давайте задумаемся, чего мы боялись и боимся до сих пор?

Неизвестного! Ведь именно отсутствие ясности природы некоторого, давеча неведомого нам явления, организма или предмета и дают нам поводы для беспокойства. Мы же не можем предугадать, что сделает нам это милое, на первый взгляд, насекомое или странный светящийся шар, витающий посреди поля, во время грозы? Эта логика работает и в обратном направлении: станем ли мы закатывать истерику при виде уже знакомого нам воробья, дуба или водопада? Само собой, нет! Но, стоит отметить, что бывают и такие случаи, в которых чувство тревоги всё равно возникает. Это

объясняется тем, что всё это вызвано ничем иным, как фобией (симптомами, сутью которых является нелогичный и неконтролируемый страх или волнение в определённых ситуациях или присутствии (ожидании) какого-то объекта). Возникают они, кстати, при нарушении работы длинного пути, но это уже, совсем другой разговор...

*Из-за чего страх бывает сильнее нас?*

Ответить на этот вопрос можно сразу с нескольких сторон:

1. Во-первых, именно страх основан на инстинкте самосохранения (одним из самых древних), а значит, отвечает за нашу безопасность, точнее, за её обеспечение и сохранение; как следствие – он обладает большим количеством возможностей в плане управления телом в стрессовой ситуации.
2. Во-вторых, эта эмоция тесно связана с подсознанием, которое, в моменты опасности, начинает действовать по своему, заданному природой сценарию, а этот момент почти не контролируется! Если же, не проявить хладнокровие и не взять ситуацию под контроль, сознание может, начать паниковать, отдавая ситуацию в руки подсознания, попутно неосознанно укрепляя уже имеющийся страх, из-за чего и возникает эффект быстро растущего и всепоглощающего ужаса. Чем больше фокусируешься – тем реалистичнее будет твой страх, поскольку сознание, ведомое подсознанием начинает думать о возможных путях спасения по-другому. Оно принимается «изучать» жуткое явление, «дорисовывая» недостающие фрагменты, дабы выявить хоть какие-то известные черты и особенности, тем самым, сделав необходимый вывод, попутно начав принимать соответствующие действия.
3. В-третьих, страх так же, как и все наши эмоции, зависит от гормонов, а если быть точнее, от его фона. Увы, с химической и биологической точки зрения, именно они, по большей части, управляют нашим настроением, поэтому, вызванная, их нарушенным уровнем, паника будет нам практически не подвластна.

Но, несмотря на всё вышесказанное, помните, что страх – всего лишь наша защитная реакция на внешние раздражители, эмоция, которую (как, впрочем, и все остальные), мы вполне можем контролировать, если захотим (само собой, проявив некоторое усилие).

*Почему то, чего мы боимся – сбывается?*

Наверняка, многие из нас обращали внимание на то, что вещи или события, которых мы больше всего боимся – обязательно происходят с нами в реальности. Увы, но такому подвержены все люди на планете, которые хотя бы немного умеют думать и фантазировать, т.к. именно благодаря этим процессам мы и превращаем мысли в реальность. Всё это происходит благодаря тому же подсознанию, которое вкупе с сознанием и страхом, начинает всяческими способами активно изучать заданную человеком ситуацию, для того, чтобы поскорее вывести его из этого стрессового состояния. Так, человек, боящийся, что его уволят, из-за плохого выполнения поставленных задач, начинает большую часть своего времени и сил тратить именно в пустое проецирование несчастливого будущего, формируя различные варианты исхода событий, тем самым, забывая об основных задачах, допуская множество ошибок и, в целом, нарушая сроки их выполнения. Само собой, это и приведёт к тому, что нерадивого сотрудника уволят с работы. То же самое касается и остальных страхов, которые будут попросту сжигать ваши биологические и психологические ресурсы, делая вас всё менее и менее способным справиться с той самой пресловутой проблемой.

«И что же делать в такой ситуации?» - вести себя спокойно, потому что, чем сильнее будет наш страх и соответствующая реакция на него, тем быстрее он проявится в нашей жизни. Возьмите за привычку делать паузу в момент возникновения паники. Задумайтесь над тем, что вы чувствуете в данный момент времени, какие именно аспекты, эта эмоция пытается сковать и как именно это можно остановить? Так же, хорошим советом будет простое переключение внимания на другие объекты или погружение в приятные воспоминания. Само убеждение о том, что страх – это вещь, которую можно победить, тоже даст положительный эффект. Не забывайте, что именно мы даём нашим кошмарам силы и возможности управлять нашей жизнью и всё, целиком и полностью, в этом вопросе, зависит от нас.

*Как побороть того, кто мешает спокойной жизни?*

Как победить страх? Не так уж и сложно, если задуматься!

Все мы были маленькими и, наверняка, каждый из нас, в свой, непродолжительный или довольно долгий промежуток детства (а может и до сих пор) боялся темноты. Каждый раз, как только погасал свет, мир вокруг менялся: обычная вешалка, с висевшей на ней кофтой или брюками превращалась в зловещий силуэт, готовый напасть и растерзать нас в любой момент, а качающаяся за окном ветка и вовсе становилась лапой неведомого чудовища, от которой нас отделяли считанные сантиметры хрупкого стекла... В какой же момент всё изменилось (или может изменится)? В тот самый момент, когда мы применили (применим) простую хитрость – просто опознав то, что сейчас находится перед нами, бессовестно нацепившем маску монстра, украденную у нашего напуганного сознания. Так, та самая зловещая вешалка снова становится простым предметом обихода, вовсе не пугающем нас при любой удобной возможности, а злосчастная когтистая конечность, тянущаяся к нам с улицы - вновь превращается в то любимое нами дерево, под которым мы спокойно и весело проводим дневное время.

Конкретизация – вот главный и самый верный способ победить страх. Именно обобщение и внесение ясности помогает нам избавиться от той пугающей неопределённости, возникшей из-за сменившихся условий и вернуть исказившемуся миру, привычную разуму картину.

Что касается «житейских» страхов, например, боязни плохих оценок, невозможности заснуть или просто не найти новых друзей – не забывайте о том, что этот страх, не конкретно ваш, что у него нет цели и причин оборачивать мир именно против вас. Вы такой не один! У кого-то тоже не получается написать тест на отлично или отправиться в объятия Морфея в первые же секунды падения на кровать. «Я не один этого боюсь!» - согласитесь, такой настрой совершенно меняет картину, теперь страх не кажется таким гнетущим и непобедимым, теперь, вы бьётесь с ним не один на один; сейчас на вашей стороне воюет не одна сотня или даже тысяча людей!

Это всего лишь плохая оценка, это всего лишь бессонница, это всего лишь обстоятельства сложились таким образом, это случается со всеми. Стало легче?

Может быть, но все же, в мире есть ситуации, в которых смело можно и даже нужно сказать: «Нет!». Потому что не все страхи и вызванные ими переживания заслуживают того, чтобы быть выброшенными из нашей головы таким хитрым способом. Что другие люди могут знать о боле утраты, касательно меня и моей семьи? Что они могут знать о постоянном чувстве вины, вызванным действиями, приведшим к трагедии, по моей вине? Как они могут давать подобные советы насчет борьбы со страхом и той нестерпимой болью? Конечно ничего! Особенно учитывая тот факт, что мы не способны в полной мере поставить себя на место другого и целиком и полностью прочувствовать то, что чувствует он. В нашем мире есть такие страхи, которые должны оставаться с нами (по крайней мере, на какое-то время); страхи, которые спасают нам жизнь, страхи, которые делают нас сильнее и устойчивее к новым, грядущим испытаниям, страхи, которые помогают нам быть и оставаться собой!

Поэтому, в следующий раз, когда вам станет страшно из-за какой-то новой, неопределённой ситуации или явления, задумайтесь, что будет значить для вас эта эмоция, что она даст, если вы примите и оставите её и чего вы лишитесь, если ловко и хладнокровно вычеркните из своей жизни?

### Глава 3. «Мы не одни в своей голове».

#### 3.1 Тень, что преследует нас с самого рождения.

*Иное, живущее внутри каждого.*

Бывало ли у вас такое, что после перепалки с родственниками или товарищами, у вас возникала мысль, наподобие: «Кто это сейчас был? Я не мог сказать или сделать такое! Меня будто подменили!»? Или, может вы слышали от других, что вы ведёте себя как ребёнок или ворчите как пенсионер? Конечно, иногда такое, нет-нет, да случается. Почему? Дело в нас, а точнее – в нашей голове.

Проблемой многогранности и неоднозначности человеческой психики занимался ещё Зигмунд Фрейд, который придумал весьма интересную концепцию структуры нашей личности. Психоаналитик делил её на три составляющие: Ид, Эго и Супер-Эго. Что же это за элементы такие и зачем они нужны? Давайте разбираться!

Вышеупомянутые части личности – своеобразные пласты человеческого сознания, где Ид – бессознательное, Эго – предсознательное, а Супер-Эго – сознательное.

Разберём их чуть подробнее.

Ид, по своей сути – это наша врождённая, бессознательная часть, проще говоря, инстинкты, влечения и желания, которые необходимо удовлетворить любой ценой. По Фрейду – основными инстинктами считаются тяга к жизни и смерти (не являющиеся взаимоисключающими понятиями). И тут, кстати, тоже все довольно таки двойственно! В любой опасной для жизни ситуации, наши инстинкты помогут нам как можно скорее и безопаснее выбраться из неё, при этом они спокойно «закрывают глаза» на моменты, в которых мы осознанно убиваем себя (употребляем алкоголь, сигареты и т.д.).

Эго – это своего рода самоидентификация, необходимая для того, чтобы определить себя с позиции индивидуальной единицы, отделить от окружающего мира.

Супер-Эго, всё та же идентификация, но только с теми, чьи модели мы перенимаем на начальных этапах жизни, проще говоря – от родителей или опекунов, их заменяющих.

Работая вместе, как единое целое, эти элементы и формируют наше представление о себе и мире, и, что логично – нашу реакцию на него. Но, иногда случается так, что за «пульт управления» берётся кто-то один, тогда-то и возникает такое отклонение от нашего «устоявшегося» образа (поскольку каждый из них видит всё по-своему), представляя то самое «иное».

*Голос, что толкает нас на плохие поступки.*

Хорошо, порой мы можем совершать те или иные действия, нежелательные или непонятные для нас, потому что, нами по отдельности руководят наши части личности. Тогда откуда в нашей голове берётся вполне осознанный, а главное – чужой голос? Голос, который толкает нас на что-то плохое или вовсе противозаконное? Для поиска ответа, вновь окунёмся в глубины нашей истории.

В детстве нам очень нравились исключительно хорошие персонажи, своего рода стандарты поведения, красоты и других качеств. Все мы хотели быть похожими на Супермена, Чудо-женщину или Гарри Поттера, потому что они выступали неким подобием идеала, примера, на который стоит равняться. Но, со временем, эту любовь и привязанность, рано или поздно, заменяло некоторое непонимание и даже неприязнь. На смену любви к героям пришла заинтересованность в злодеях. Согласитесь, что хорошо прописанный и раскрытый злодей вызывает гораздо больше эмоций, по отношению к себе, нежели заезженный и неестественный образ всеми любимого героя? Ведь даже по сути, злодей – это жертва, чья история просто не была рассказана; им может стать кто угодно: любой человек, у которого отняли всё, отвергли, причинили боль или обратили против него целый мир, обычно и вовсе незаслуженно. Эти, такие простые и распространенные среди нас качества, эмоции, причины и вызывают такое ощущение заинтересованности.

Пытаясь понять, анализируя его поведение и взгляды, мы волей-не волей начинаем сочувствовать ему, осознавая причину совершаемых им злодеяний и с удовольствием смотрим на то, как он противостоит всем этим навязанным социумом идеалам. В эти моменты мы как раз и раскрываемся как неоднозначное существо, имеющее в себе два, исконно противоположных начала, мыслим как одно целое с той, скрытой в глубине частью, имеющей название Тень.

А что такое эта Тень? Почему она так, опасна и стремится сделать всему миру плохо?

Для начала, разберёмся, откуда она вообще берётся.

Мы уже давно выяснили, что наше «Я», его сущность и поведение складывается из всего, что нас окружает: будь то воспитание родителей, установленные обществом нормы, общение со сверстниками и так далее. Ещё тогда, в момент, когда мы впервые спрашиваем себя: «Кто я?», невольно начинаем подстраиваться под те рамки, что устанавливает наше окружение. Действуем и думаем так, как принято, так, как считается нормальным. Но, порой возникают такие ситуации, когда мы осознаём, что мы, не такие правильные и воспитанные, какими хотим казаться. Понимаем, что иногда, можем быть агрессивными, жестокими или нечестными. Что с нами случается тогда? В нас, неосознанно, формируется тот самый злодей.

Боясь стать тем, кого все не любят и боятся, мы вещаем на эти качества рождённый социумом стереотип о том, что всё это плохо и в нас этому делать нечего. Тогда, мы пытаемся выкинуть все эти вещи в бессознательное, тем самым, формируя нашу Тень. В это пространство отправляется всё негативное, начиная от нежелательных качеств и заканчивая страхами, фобиями, недостатками, плохими воспоминаниями и прочими нашими составляющими «нормальной» жизни. Со временем, эта бурлящая масса накапливается и обретает свою разумную форму, стремящуюся вырваться наружу и отомстить за все годы заточения. Чем больше мы «закрываем на это глаза», тем сильнее и страшнее она становится. В этом и заключается её проблема – мало однажды собрать весь накопившийся за промежуток жизни набор плохих качеств и упрятать его за решётку. За ним нужно приглядывать ежедневно, прилагая кучу усилий на то, чтобы удержать его там, не позволить вырваться и кому-то навредить. Беда в том, что мы сталкиваемся с негативом каждый день, понемногу добавляя в нашу, и без того растущую кучу, всё больше и больше. Вы уже наверняка догадались, чем это грозит: рано или поздно, врата этого ада разверзнутся и снаружи окажется весь этот ужас.

Чем это грозит? Вариантов может быть множество, начиная от простого выплёскивания негатива, депрессии или нервного расстройства и заканчивая жертвами со стороны окружающих. Всё будет зависеть от человека и времени, в котором он находился, борясь с этим буквально каждый день.

*Как подружиться с тем, кто стремится испортить нам жизнь?*

Прочитав этот фрагмент, вы наверняка спросите: «зачем с ней вообще дружить? От неё же лучше избавиться насовсем и забыть как страшный сон!»

Тут, вы будете не правы, и на то есть множество причин:

1. Подружившись с тенью, вы сэкономите и даже вернёте колоссальное количество ресурсов, затраченных впустую.

Как уже стало ясно, на то, чтобы поддерживать свою «тюрьму» в рабочем состоянии, требуется практически море, если не океан энергии. Поэтому, стоит задуматься над тем, как можно было бы перераспределить все те качества, спрятанные нами на другой стороне и вернуться к обычной жизни.

1. Сдерживание Тени приводит к формированию психических заболеваний!

Представьте, каково это работать на пределе своих возможностей каждый день? Тратить уйму времени и сил на вещи, толком не имеющих смысла? Само собой из-за постоянных перегрузок, у нас начинает зарождаться нервозность, нетерпимость и ещё куча различных неприятных расстройств, только усугубляющих положение.

1. В Тени содержатся не однозначно плохие вещи!

Мы с вами знаем, что даже такие фундаментальные понятия как добро и зло – крайне относительны. Даже та самая агрессия представляет угрозу для окружения в запущенных и неконтролируемых случаях, в остальном же, как и всё остальное, является нашей неотъемлемой частью исключать которые – нельзя (так, она отвечает за нашу уверенность и помогает нам отстаивать свои права)!

Да и, кто сказал, что мы не посчитаем плохим что-то вполне безобидное? Например, беззаботность или детскую игривость? Исключая и их, мы рискуем избавиться от тех положительных черт, что присущи этим качествам.

1. Элементы Тени способны на саботаж.

Наверняка у вас были такие моменты, в которых вы проявляли себя с совершенно несвойственной вам стороны? Например, перед предстоящим ответственным мероприятием вы теряете голову и идёте в отрыв? Или же во времени, когда нужно сохранять предельное спокойствие и концентрацию – срываетесь и превращаетесь в параноидальную истеричку? Всё дело в заглушаемых нами частях, стремящихся восстановить справедливость. В какой-то момент, Тень просто набирается сил и подавляет ваше сознание, беря контроль над ситуацией, далеко не в вашу пользу.

1. Примирение с Тенью поможет почувствовать себя полноценным.

Задумайтесь, сколько новых возможностей и граней мира откроется перед вами, когда вы примите все свои составляющие? Сколько моментов, о которых вы даже не задумывались или попросту отвергали – станут вам доступны? Всего этого можно будет добиться одним простым действием – достижением мира со своим вторым «Я».

Так как же помириться с тем, кто злой по своему определению?

1. Для начала, вам необходимо принять тот факт, что Тень, однозначно, есть и у вас. На свете нет исключительно хороших людей без недостатков, которые хотелось бы скрыть, а значит, вы точно ошибаетесь на свой счёт. Чем быстрее вы осознаете, что ваша Тень – реальна, тем быстрее пойдет процесс примирения.
2. всего, что осознанно или неосознанно впихнул в эту клетку? На самом деле, очень просто. Понаблюдайте за тем, что вас больше всего раздражает в других людях. Именно это и будет одним из тех несчастных качеств, что были так радикально изолированы вами. Почему же так происходит? Дело в том, что, Встретьтесь с ней один на один. А как это, собственно сделать? Я же не могу помнить по факту, мы сталкиваемся со своей личной трагедией, страхом или болью лицом к лицу. Само собой, когда вы так усердно пытаетесь подавить в себе лень или жадность, тратя на это кучу сил, потому что они несут один вред, вас однозначно выведет человек, который может позволить себе не то что сохранить эти качества, но и публично продемонстрировать их. Опираясь на эту логику рассуждения, постарайтесь собрать все (большинство) элементов воедино, сформировав общую картину.
3. Дайте Тени право на жизнь.

Собрав все свои страхи, злость и прочие элементы тени, постарайтесь принять их, дать им возможность быть, независимо от чего-либо. Конечно, это не значит, что вам нужно резко перемерить на себе все эти качества и вновь упрятать куда подальше, нет. Тень становится опасна только тогда, когда её отвергают и подвергают заточению. Дайте ей право голоса, позвольте помогать себе, перестаньте видеть в ней врага. Да, порой у вас будут возникать недопонимание и разногласия, но обходиться, в таком случае, крайними мерами не стоит. Она – часть вас, и точно так же имеет право на жизнь.

### 3.2 Эго и его обратная сторона.

*Откуда оно взялось и при чём тут прокрастинация?*

Ранее уже упоминалось о том, что Эго – одна из частей личности, отвечающая за нашу осознанность и связь между нами и окружающим миром. Но почему тогда учёные говорят о том, что Эго есть только у человека? Разве, по идее, животные не могут осознавать себя и точно так же взаимодействовать с реальностью как и мы? На самом деле, нет. У животных всё устроено гораздо проще, чем у представителей вида Homo Sapiens (исключение же могут составить разве что обезьяны, у которых проявляются задатки ВСС (вторая сигнальная система) и дельфины (а так же киты и слоны), имеющие свой собственный язык, но не более). Человек – счастливый обладатель аж целых двух сигнальных систем: первой (сенсорной) и второй (понятийной). Обе эти системы работают во взаимодействии с реальным миром и отвечают за восприятие поступающих из него сигналов.

Первая сигнальная система (которую мы, как раз и разделяем с представителями животного мира) – это чувственное восприятие мира. Если говорить проще – сумма всех сигналов и чувств, строящих полную картину мира в нашей голове.

Вторая (присущая только человеку) – не имеет особенности отображать нашу с вами реальность непосредственно. Она делает это в виде символов, ассоциирующихся у нас с каким-то определенным фрагментом окружающей среды.

Для простоты понимания проведём простую параллель: если первая сигнальная система – это просмотр фильма, то вторая сигнальная система – просмотр обзора на этот фильм.

Со временем, ВСС переросла в язык, науку, искусство и полноценные мысли.

Увидеть её работу вы можете даже сейчас, читая этот текст. А проявляется она в виде внутреннего монолога. Прервитесь на секунду и вспомните, что в вашей голове постоянно течёт поток нескончаемых мыслей, которые очень трудно остановить. Вся беда заключается в том, что как раз из-за этого потока, мы теряем почти 47% нашего времени, нашей жизни (не беря во внимание сон), просто находясь в нём, в состоянии прокрастинации.

По факту, это моменты – когда мы целиком и полностью отдаёмся не первой, а второй сигнальной системе, уходя в себя, в мир иллюзий. В таком состоянии наш мозг переходит на «режим отдыха», задействуя сеть пассивного режима своей работы, т.е. нервную сеть, взаимодействующих участков головного мозга, активную в состоянии, когда человек не сфокусирован и не задействован в выполнении задач или попросту отдыхает. Такое состояние противоположно активному состоянию, в котором человек сосредоточен на работе, требующему внимания и концентрации. Само собой – в период нахождения в такой рассредоточенности, о выполнении каких-либо сложных дел, не может быть и речи, так утекает наше время, время, которое мы могли бы потратить с пользой для себя или окружающих.

Причём тут Эго, спросите вы? Как раз при том, что именно оно является причиной возникновения такого беспорядка, поток – и есть Эго, в каком-то смысле. Так, будучи нашим связующим звеном и прямой дорогой в жизнь, оно постоянно фиксирует и анализирует поступающую к нам информацию, превращая их в опыт, воспоминания и мысли. Именно ВСС даёт ему возможность существовать и действовать так, как положено. Вот вам и ответ на поставленный вопрос, касательно его происхождения - появилось эта часть личности с формированием и развитием понятийной сигнальной системы.

Однако, не стоит так утрировать ситуацию, возникающую из-за такого неприятного побочного эффекта жизнедеятельности Эго. В мире придумали множество техник, помогающих сконцентрироваться и выбраться из этого течения, настроившись на реальный мир.

Вот некоторые из них:

1. *Научитесь игнорировать навязчивые мысли.*

Звучит очевидно, ведь, понятное дело, постоянно слушать их не имеет смысла, но как это сделать? Вариантов много: вы можете просто обесценить постоянно поступающую информацию, ввиду своих возможностей над собственным телом и разумом или просто видеть сквозь них, начав относиться к ним беспристрастно, как к облакам на небе. Со временем, вы заметите, как перестанете замечать этот беспорядок в голове, как те же плавучие в небе скопления воды.

1. *Принимайте их.*

Тут мы пойдём от обратного – перестанем видеть в них что-то противоестественное и постараемся подружиться с ними, как с Тенью. Просто проживите свои мысли или примите как должное, как такую же часть себя, так станет гораздо легче.

1. *Делайте замену.*

Хорошим решением, так же будет нахождение хорошего воспоминания и фиксация его как спасательного круга, на тот случай, если плохие мысли снова начнут вас атаковать. Только не используйте одно и то же воспоминание во всех других случаях! В вашей жизни куда больше хорошего! Постарайтесь подойти к этому креативно.

1. *Увеличиваем количество дел, сокращая время на всякую бессмыслицу.*

Суть метода состоит в том, чтобы «убрать» навязчивые сюжеты и картинки куда подальше, заполнив всё остальное свободное пространство полезными делами или общением со сверстниками. Ведь, такой поток застигает человека врасплох, по большей части именно в моменты одиночества или бездействия.

1. *Делайте расслабляющие упражнения.*

Простая медитация или лёгкая гимнастика на 10 минут помогут вам перезагрузиться и взглянуть на всё свежим взглядом.

*Эго, и его величайший обман.*

Признайтесь, иногда у вас возникало такое навязчивое и неправильное желание подчинить своей воле другого человека, не знаю, будь то симпатичный вам человек, строгий начальник, родитель или соцработник? Было, было, и уж если не у всех, то большинство из нас сейчас стыдливо почесали затылок, неохотно соглашаясь.

Так как же это сделать? Неплохой такой вопрос для статьи, содержание которой, предназначено для помощи человеку, да? Но мы, всё же попробуем ответить.

Вы, наверняка и сами знаете, что такие методы как шантаж, угрозы, давление – не самые надёжные, да ещё и имеют свои негативные последствия. Так что же делать? А что если прибегнуть ко лжи? Да! Запрограммировать человека с помощью обмана, убедить в том, что то, что он делает – его собственное желание. Нечестно, подло, неэтично, но весьма эффективно. Вся прелесть в том, что мы сами, каждый день и час, живём в обмане, причём врёт нам тот, без кого мы – не мы. Врёт нам наше Эго, и сейчас мы расскажем как.

Как вообще можно целиком и полностью захватить разум несчастного человека? Начать обрабатывать с самого детства, конечно же, с момента, когда он только-только научится понимать то, что творится вокруг, убедить в том, что заданные вами мысли – его мысли.

Так вот, в этом и заключается самый главный обман нашего Эго – оно заставляет нас думать, что мы с ним – одно и то же существо. Что-то многовато в нас – не нас, да? Может, быть, у нас у всех коллективная шизофрения и нам стоит отправиться в соответствующее учреждение? Разумеется, нет. Как бы парадоксально это не прозвучало, Эго – это мы, но и, в то же время, не мы. Конечно, фактически, нельзя просто сделать что-то глупое или плохое и потом сказать: «А это не я! Это голос приказал мне сделать это!». Тогда почему этот голос такой неуправляемый? Делает и говорит то, что ему вздумается, затаскивает в это невыносимое веретено из всяческих мыслей и вообще ведёт себя неправильно?

Секрет кроется в том, что Эго – это наше представление о себе, которое, при этом, совсем не является нами. Эго – это попытка сигнальной системы понять, что же мы из себя представляем. ВСС – это всего лишь символы, не более того. Да, да, ваше представление о себе, это не вы сами, а набор образов, который помогает понять себя, создавая «стабильную» картину, от которой можно отталкиваться, идя по жизненному пути. Очевидно, что тот же рисунок Солнца никогда не будет равен или даже близко сравним с тем небесным светилом, ежедневно согревающим нас в своих лучах! Так и Эго не может быть равносильно нам – это всего лишь ориентир, наш своеобразный жизненный стереотип о нас же самих. Вдобавок, этот образ, ввиду своеобразной природы нашего мозга – сильно искажен. Вы ведь, вряд ли, вот так, с бухты-баракты, скажете о себе конструктивно, без малейшего намёка на преувеличение или приуменьшение. Наш мозг, в постоянном стремлении поддержать нашу психическую стабильность, всё время находит для нас поводы почувствовать себя лучше, чем мы есть на самом деле. В этом все мы, чего уж скрывать.

И, как раз, отвечая на возникающий вопрос: «Откуда у него тогда столько власти над нами?», скажем прямо – без него мы просто потеряемся в этой жизни. Однако с Эго, как и со всеми прочими нашими составными психическими элементами можно совладать, если захотеть и приложить к этому некоторые усилия.

*Как осознать все плюсы Эго и принять все минусы?*

О природе происхождения и хитростях нашего «Я» мы поговорили, теперь давайте, наконец, обсудим все его оставшиеся тёмные и светлые стороны, дабы иметь полное представление о нашем «всём».

Начнём, как обычно, с неприятных моментов:

1. Первое и, пожалуй, самое неприятное качество нашего «соседа» – чрезмерная разговорчивость. Да, в природе Эго заложена эта неутомимость и постоянное комментирование

всего, что происходит с нами, происходило и может произойти. Иногда это попросту затмевает некоторые моменты, которые могут оказаться для нас ключевыми. Это всё равно, что если учёный, проводя эксперимент – будет без умолку рассуждать о результате, вовсе не обращая внимания на сам процесс.

2. Это делает нас несчастными, выбивая из реального мира. Учёными был экспериментально подтверждён тот факт, что человек, увлечённый и занятый каким-либо делом, гораздо счастливее своего коллеги или товарища, страдающего от безделья. Почему так? Дело в том, что наш мозг, в какой-то степени, страдает от неопределённости и расфокусировки, всё потому что мысли человека в этот момент, как правило, приобретают негативный характер, нежели положительный. Ведь, для того, чтобы подумать о чём-то хорошем, нужно приложить усилия, напрячься и вспомнить, а вот для плохих мыслей не нужно сосредотачиваться, а мы с вами знаем, что в момент так называемого «витания в облаках», мозг работает в расслабленном режиме. Потому и говорят: «Блуждающий ум – несчастный ум!».
3. Это имеет привычку откровенно омрачать ситуацию. Мало того, что оно и так погружает нас в прострацию, причиняющую одни неудобства и вред, но само выступает в роли некоторого источника пессимизма, каждый раз, напоминая нам о страхах, плохих моментах жизни, несбывшихся мечтах, фокусируя наше внимание и как бы мотивируя двигаться, не сидеть на месте сложа руки, а тренироваться и набираться опыта, пусть и на «виртуальных» тренажёрах. Но, в большинстве случаев, делает это настолько усердно и напористо, что не остаётся ничего другого, кроме как впасть в самую настоящую тоску или депрессию.
4. Оно искажает наше представление о реальности. Логично, что когда ты постоянно уделяешь внимание вещам, почти не имеющим к действительному миру никакого отношения – волей-неволей начинаешь отвыкать от тех моментов, что должны сопровождать нас в обычной жизни.
5. Это зависит от дофамина и маниакально стремится получить его.

Что заставляет нас развиваться? Заниматься каким-то делом? Прилагать кучу усилий и времени? Очевидно – вознаграждение. Так вот, самой главной наградой для человека, как осознанного, социального существа является радость, обычно вызванная похвалой со стороны старших или всеобщим признанием и уважением (и множеством других причин, разумеется). Виновником появления нашей радости в принципе является, кто бы мог подумать, гормон, научное название которого – дофамин. Именно благодаря этому биологически активному регулятору мы и испытываем столь желанную радость и эйфорию. Но вот проблема – счастье, такое мимолетное понятие, которого постоянно не хватает и хочется всё больше и больше. Никаких аналогий не возникает? Всё верно, дофамин – это точно такой же наркотик, который безопасен (в нормальных количествах) и вырабатывается в нашем организме. Так вот Это, целиком и полностью заинтересовано в том, чтобы мы получили дозу этого гормона как можно быстрее и больше. Иногда это может приводить к неловким ситуациям, в которых мы выставяем себя полными дураками или в излишних усилиях в тех или иных вещах, которые, в принципе, не подразумевают их обязательного наличия.

Что ж, теперь, пожалуй, пришло время взглянуть на эту проказу по-другому, ведь не всё так плохо, как кажется, и сейчас мы это докажем.

1. Без Это мы бы попросту не смогли цивилизованно и разумно существовать. Именно благодаря ему мы способны мыслить, анализировать, воображать, творить – в общем, делать всё то, что делает нас разумными существами. Ко всему прочему, оно отвечает за самоконтроль, поведение, настроение, чувства, отношение к себе и т.п.
2. Это – наш летописец. Ещё одной немаловажной функцией этой части личности считается её способность отслеживания, осознания и группировки событий, происходивших, происходящих и тех, которым предстоит произойти. Оно, так сказать, объединяет их в одну сплошную, непрерывную и всегда доступную биографию. Это и позволяет нашей личности оставаться цельной, не «перерождаясь» при каждой новой ситуации.
3. Это – это наш стимул быть лучше. В нашем сознании роль некоторого коуча выступает как раз таки Это. Это с его помощью и мотивационной внутренней речью мы, наконец, решаемся сделать те первые робкие шаги навстречу своей мечте, преодолевая все трудности.

Подведём итоги; Это – явление, которое, как и большинство других вещей этого мира, не подлежит однозначной оценке. Вы можете быть с ним единым целым, никак не мешая друг другу, помогая и

принимая помощь, а можете враждовать круглыми сутками напролёт, то и дело, выбиваясь из психоэмоционального равновесия. Главное что тот самый голос в голове – это не вы, а значит ваши взгляды, цели, потребности и просто подходы к решению тех или иных задач могут кардинально отличаться. Голосу не всегда можно верить и не всегда стоит к нему прислушиваться – конечное решение всегда было, есть и будет за вами.

Помните, что реальность потому и прекрасна, и в тоже время ужасна, по одной простой причине – она реальна, и принадлежит ни кому-нибудь, а нам, только нам, не голосу в голове, который стремится изменить её, внося или вычёркивая непригодные для него элементы. Голос – это линзы, сквозь которые мы смотрим на мир, однако выбор их цвета, так или иначе останется за нами. Очень важно не забывать об этом.

### 3.3 Синдром самозванца и зачем с ним нужно бороться?

*«Очередное психическое расстройство» и его смысл.*

В современном мире уже вряд ли кого-то удивит наличием у человека того или иного психического расстройства разной степени редкости и тяжести. Но сейчас, мы всё равно попробуем вас удивить, так как речь пойдёт не совсем о расстройстве, поскольку учёные и психологи, предпочитают называть это явление феноменом, с которым, хотя бы однажды, сталкивалось около 70% опрошенных на эту тему людей.

Синдромом самозванца называют психологическое явление (синдром), при котором, человек не способен приписать свои достижения себе, собственным качествам, способностям и усилиям. Несмотря на множество внешних доказательств их состоятельности и компетентности, люди, подверженные этому синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они – обманщики, не заслуживающие этого успеха. Свои победы они объясняют удачей, попаданием в нужное время и в нужное место, мастерством притворства и множеством других нерациональных причин.

Впервые об этом явлении упомянули в 1978 году, в статье американских учёных Паулины Клэмс и Сюзанны Аймс. Согласно их наблюдению, многие, весьма успешные женщины, по необъяснимым причинам были склонны считать себя не такими умными, красивыми и талантливыми, добавляя, что окружающие люди сильно их переоценивают.

Вообще, официально, Синдром самозванца не считается расстройством и не внесён ни в один медицинский и психологический справочник под подобным наименованием. Так же, считать его чертой характера (врождённым качеством) – не корректно. С 2000-х годов, этот феномен рассматривается и изучается как реакция на внешний раздражитель.

СС, кстати, распространяется не только на ваши прямые рабочие (профессиональные) сферы жизни, он так же способен перекинуться на многие, например – общение со сверстниками. Предположим, что вы дружите с компанией хороших людей, в которой вам весело и комфортно. Но, в какой-то момент, вы задумываетесь: «А чем я заслужил такую благоприятную обстановку? За какие заслуги мне достались такие замечательные друзья?». Теперь, от прежних лёгких и непринуждённых встреч и бесед, мало что остаётся, сейчас, каждый раз, как только вы видите с ними или долго не получаете сообщений – начинаете панически трястись, опасаясь того, что они всё-таки догадались о том, какой вы никчёмный на самом деле. И так, постоянное назойливое ощущение незаслуженности своей успешной и даже нормальной жизни, рано или поздно становится ожиданием воплощающимся в реальность, постоянным страхом показать «настоящего» себя и просто перекрытием многих положительных аспектов – всё больше и больше убеждая нас в том, что мы были правы насчёт себя с самого начала; мы – бессовестные обманщики!

*Откуда оно берётся и как понять, что оно у нас есть?*

Какие истоки имеет этот неприятный феномен? На практике, версий возникновения у человека СС много, мы же, попробуем разобрать самые распространённые.

1. Одна из возможных причин – категоричное воспитание родителей.

Многие из нас знают и даже сталкивались с примерами воспитаний, при которых, одни опекуны критикуют ребёнка за малейший проступок, а другие нахваливают своё чадо за любое, порой, самое bestолковое действие. При первом и втором случаях, дети начинают серьёзно сомневаться в своей заслуженности похвалы.

1. Склонность людей с высокими уровнем знаний и владением различными навыками – принижать себя на фоне других. Да, оказывается не только мало талантливые (и мало образованные) люди способны заниматься таким делом, которое, само по себе и является отличным фундаментом для формирования Синдрома самозванца.
2. Иллюзия «идеального» окружения.

Мы уже с детства имеем представление о том, кто мы такие: осознаём свои слабости, в курсе о наличии страхов и прочих неприятных подробностях, знать о которых, мало кому стоит. И вот, когда мы попадаем в социум, нам в глаза тут же бросаются фигуры сильных, умных, смелых и в целом, независимых людей. Вся особенность и хитрость заключаются в том, что всё это – простые маски, призванные скрыть слабости и несовершенства. Такую маску надеваем и мы сами, просто забываем об этом, либо думаем о чём-то вроде: «Так делаю только я!», что, конечно же, не так.

Такое ложное восприятие реальности и наносит удар по нашей самооценке и последующей возможности адекватно оценивать и сравнивать себя с окружающими. Тем самым, и формируя СС (я обманываю всех, когда, будучи таким жалким и дефектным, нахожусь среди подлинных эталонов этого мира!).

Допустим, причины возникновения нам ясны, но как тогда понять, что ты страдаешь Синдромом самозванца? По двум, крайне интересным вещам!

Прокрастинация и перфекционизм являются своеобразными сигналами того, что у вас развит или развивается СС. Почему именно они? В целом, две эти вещи – ни что иное, как самые крайние попытки нашего сознания справиться со страхом облажаться перед людьми.

Прокрастинацию можно трактовать очень просто, это – некий защитный механизм. Вы же не станете отрицать, что гораздо проще, с точки зрения некавалифицированного человека, сделать объёмную и важную работу в последний момент, потому что тогда, нам не будет так обидно за то, что она не пройдёт проверку и окажется забракованной? Тут у нас есть отличное оправдание по типу: «Ну я же лентяй и ничего не умею! Так что ничего страшного!».

Куда обиднее будет потратить на задачу множество времени и почти столько же сил, и в конечном итоге, получить тот же негативный результат. Само собой, всё это станет большим ударом для, и без того, неуверенного в себе члена социума.

Ещё больше комичности заключается в том, что если работа, всё же проскочит – Синдром самозванца станет ещё крепче, так как эта ситуация наглядно доказывает вашу правоту, касательно своей несовершенной и ни на что не способной природы.

Перфекционизм же, пожалуй, самый явный «симптом» наличия у вас СС, потому что именно он выступает в роли главного триггера, толкающего нас исправить все те несовершенные элементы, дабы нас не раскрыли так просто и быстро. А ещё потому, что он возникает на фоне тех неприятных ощущений, вызванных мыслями о том, что мы не достаточно опытные и способны для того, чтобы совершить то или иное действие, принять необходимое решение. Из-за этого, мы стремимся приложить максимум усилий, чтобы, хотя бы, остаться на среднем уровне.

*Как именно с ним бороться и так ли всё однозначно?*

Как бы странно это не прозвучало, но от явления, которое даже не хотят признавать расстройством – нельзя так легко избавиться, просто забыв о нём или перестав воспринимать всерьёз. При этом, всё равно можно и даже нужно применить ряд хитростей, которые помогут упростить нашу задачу:

1. Осознайте тот факт, что вы – не единственный притворщик; что на свете полным-полно людей, страдающих от этого феномена (70%, помните?). В таком случае, вы уже не будете

казаться особенным на их общем фоне, вы станете вполне обычным, таким же как и все, станете нормальным.

2. Примите, что на самом деле, окружающим нет до вас никакого дела. Каждый стремится разгрести свою кучу проблем, вовсе не стремясь найти в вас затаившегося жулика.
3. Делитесь своим синдромом. Самозванцы есть, и их много, так почему бы не помочь себе и им, как своим «коллегам по несчастью»? В те минуты, когда вас охватывают приступы синдрома – выговаривайтесь об этом своим друзьям или родственникам. Делитесь, это ускорит процесс ремиссии, поскольку сама природа феномена зиждится на почве отстранённости человека ото всех.

Это может помочь вам обоим, т.к. среди ваших слушателей тоже могут оказаться самозванцы (переносить проблему гораздо легче, когда вы не один?).

А в целом, если задуматься - даже в такой, вроде как, однозначной вещи как Синдром самозванца, можно найти положительные качества. Честное слово! К примеру, мотивацию к развитию и освоению чего-то нового. Или же, можно попробовать обернуть его дурной механизм воздействия в обратную сторону: постараться убедить себя в том, что вы – вовсе не закомплексованный социофоб, а наоборот – крайне общительный и открытый человек или, что вы очень любите физику. Конечно, это не прибавит вам знаний или соответствующих умений, однако, однозначно поможет подготовиться к их освоению, сокращая время обучения и улучшая качество усвоения материала в несколько раз. Выберите сами ту маску, в которой хотите и будете играть свою роль, в этом парадоксальном и многогранном мире.

Только не витайте в облаках, не забывайте о мере и границах, даже в таких вещах, как собственная фантазия. Поскольку, научиться летать или ходить сквозь стены при помощи самоубеждения увы - невозможно.

#### Глава 4. «Как, наконец, успокоиться и начать жить?»

##### 4.1 Что такое стоицизм и как он поможет принять реальную жизнь?

*Мир погряз в тревоге.*

В современном мире, помимо инфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний, особое внимание стоит уделить нервным и психическим расстройствам. С 1990 по 2013 год, число людей, страдающих таким родом заболеваний различной степени тяжести, увеличилось примерно на 50% - с 416 до 615 млн. человек! С 2017 года, число людей, страдающих ментальными расстройствами, возросло до 792 миллионов! Это почти 11% от населения всей планеты!

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, такие явления как депрессия и тревожные расстройства, обходятся миру в 1 трлн. долларов ежегодно! И ведь это мы ещё не берём во внимание 2020- 2022 года!

Ещё одной проблемой, помимо такой распространённости, является очень большое количество разновидностей, позволяющих, так сказать, «выбрать что-нибудь на свой вкус». При этом, почти всех их объединяют такие общие симптомы как тревога и страх, в большинстве случаев, не имеющих серьёзного повода или основания. Самое страшное, что подобные ощущения тревожности, буквально на пустом месте, всё больше и больше становятся для нас своеобразной нормой или обыденностью. Вспомните, бывают ли у вас такие моменты, когда вы с самого утра или за обедом, ловите себя на мысли, что что-то не так или что вы сам какой-то не такой? Начинаете нервничать, из-за пустяка, тратя множество нервных клеток зря? И ведь это затрагивает не только вас, ваш родственник, сосед или коллега, точно так же грузит себя ненужными образами, окунаясь в этот бездонный океан навязчивых мыслей. Со временем, всё это может перерасти в настоящую эпидемию тревожного расстройства, стать самой настоящей «болезнью современности».

Вообще, учёные и психологи выделяют несколько основных причин, способствующих у нас формированию подобных симптомов.

Первое – это, так называемая теория несоответствия или эволюционная ловушка. Её суть заключается в том, что человек, имеет в себе некоторое количество эволюционных черт, которые были выгодны в далёком прошлом, но сейчас, утратили свою актуальность. В нашем случае ключевую роль

играет момент, связанный с психикой, которая совсем не рассчитана на такое большое количество знакомств и друзей.

С точки зрения эволюционных мерок, такое число, как 150 -300 тысяч лет – пара минут, за которые, само собой, психика, никак не смогла бы перестроиться под быстро сменившиеся условия. Представьте, в те времена, к чужакам относились с большой опаской, т.к. не знали, чего от них можно ожидать; и тут, в уже нашем времени, та же ситуация, только чужаков на нашем пути стало в миллионы раз больше, и они повсюду! Само собой, в таких сложных условиях, волей- неволей начнешь серьёзно стрессовать.

Второе – обманка соцсетей. Мы уже упоминали о том, что люди привыкли показывать себя в лучшем свете, пряча от мира все свои недостатки и проблемы, свойственные всем нам. Такая иллюзия совершенного и счастливого мира вокруг нас, порождает в нашей голове множество страхов и поводов для паники. Нам каждый раз кажется, что вокруг живут безупречные люди, у которых, всё время происходит что-то весёлое и интересное, они много путешествуют и заводят новые интересные знакомства, пока мы, сидим у себя дома и смотрим в экран смартфона. Это побуждает нас убедить этих людей, убедить весь мир, убедить себя в том, что вы точно такой же популярный тусовщик или путешественник, без которого, не обходится не одно культурное мероприятие. Такое поведение несёт за собой ещё одну проблему – вы перестаёте жить и этой счастливой жизнью, а вместо этого, создаёте иллюзию нахождения в ней. Так, когда вы плывёте на лодке, пробуете изысканное блюдо в дорогом ресторане, веселитесь с друзьями – всё, что начинает вас волновать – это удачный ракурс, чтобы сделать фото, которое во всех деталях и красках, покажет всем, как у вас всё хорошо.

Третье – мы сами подливаем себе масло в огонь. Да, боли нам не избежать по ходу всей жизни, а вот страдания – совсем наоборот. Одна из наших с вами проблем заключается в том, что по большей части, мы сами усугубляем ситуацию, излишне драматизируя и виня себя за совершенную оплошность. В психологии, это явление называют самобичеванием и оно, уж поверьте, способно изрядно потрепать вам нервы, при этом, окончательно лишая возможности здраво анализировать ситуацию. К примеру, вы, конечно же, случайно, сломали очень ценную для вас вещь – это та самая боль, с которой нам предстояло встретиться, но, как бы это забавно не звучало – это не всё! Мы решаем добить себя, начав убиваться из-за случившегося, миллионы раз прокручивая всевозможные исходы альтернативных событий или задавая себе кучу глупых вопросов: «Ну почему я не положил её в нормальное место?», «Зачем вообще достал?», «Лучше бы сидел в комнате!» и т.п.

Что же совсем этим делать? Попробуем узнать!

#### *История и суть стоицизма.*

Один из возможных вариантов решения этой проблемы берёт своё начало в IV веке до нашей эры в Древней Греции. Тогда, морской торговец Китий Зенон потерпел кораблекрушение и фактически, потерял всё, что у него было. После чего, он прибывает в Афины, где осваивается и живёт некоторое время до тех пор, пока не встречает учителя по философии. Чуть позже, он и сам станет обучать людей в этом направлении.

Новая философия Зенона получила название «стоицизм» и заключалась она в том, что человеку стоит жить в согласии со своей природой. Чуть позже, его приемник, Диоген Вавилонский, познакомит древних римлян с этим искусством.

Помимо прочих важных вещей, стоицизм учит человека способности вовремя отпустить ситуацию и перестать переживать.

Древнегреческий философ Эпиктет исходит из того, что следует различать вещи, которые находятся в нашей власти, и вещи, которые от нас не зависят: «В нашей власти находятся мнения, желания и стремления, влечение и уклонение, словом, все наши действия. Вне нашей власти наше тело, имущество, слава, чины, словом всё, что не является нашим действием.».

Проще говоря – не грузитесь из-за того, на что вы не можете повлиять.

Поэтому, не тратьте время на страх, перед предстоящим концертом или экзаменом, ведь, на конечный результат вашего выступления может повлиять, буквально, что угодно! От плохого настроения публики или экзаменатора, до неисправности оборудования и погодных условий. Само

собой, вы можете и даже должны хорошо подготовиться к гложущему вас мероприятию; выучить тексты, потренироваться на инструментах (или прорешать примеры), как следует отдохнуть и лечь пораньше. Так, если всё пойдет не по плану, вы всегда сможете успокоить себя: «Я сделал всё что мог и не виноват в прочих аспектах! Так сложились обстоятельства, и в этом нет моей вины!»

Однако, всё равно, решение, которое будет принято другим человеком или людьми, находится не в зоне вашей ответственности, вы можете повлиять на него лишь косвенно, а значит, страдать из-за подобных вещей – весьма глупо, а что самое важное – вредно для вашего здоровья!

*Мудрые советы.*

Теперь перейдём, непосредственно к советам, которые дают нам стоики, дабы упростить нашу сложную жизнь.

1. *Делай, что должен и будь что будет!*

Мы уже рассказали об одном мудром наставлении, что нет смысла терзать себя насчёт вещей, которые нам не подвластны. Не стремитесь изменить мир под себя – осознайте его и научитесь подстраиваться под его реалии.

1. *Берегите своё время!*

Стоики понимали, что время – это самый ценный человеческий ресурс, который, в отличие от других, не может быть восстановлен, а посему, им нужно распоряжаться грамотно. Так, обычно мы тратим время на те дела, суть и последствия которых, мы не всегда осознаём в полной мере. Это сжигает то драгоценное время, что нам отведено. Мудрый совет – взвешивайте все за и против, прежде чем что-то сделать или не сделать.

1. *Не стремитесь к всеобщей любви.*

Без всяких сомнений, общество оказывает на нас колоссальное влияние, и мы, тратим не меньше сил и времени на то, чтобы угодить ему. Но так ли это необходимо, учитывая тот факт, что идеальным для всех быть нельзя? Задумайтесь над этим, поскольку это дело забирает у нас больше, чем кажется...

1. *Осознавайте, к чему вы стремитесь.*

«Когда корабль не знает, в какой порт направляется, никакой ветер не будет попутным.» - Луций Анней Сенека (римский философ-стоик).

Да, современный мир, даёт нам бесчисленное множество вариантов и возможностей для реализации в любом направлении, но именно эта свобода выбора и выбивает нас из колеи. Наш мозг, переполняясь информацией, начинает выходить из строя, погружая нас в смятение; мы не можем решиться на что-то одно, выполняя сразу несколько действий. Это, помимо того, что тратит множество наших сил и прочих ресурсов – сжигает то самое драгоценное время. А потому, имейте ввиду – человек хорош в одном деле, расплываться на 1000 мелочей ему не стоит!

1. *Эгоизм и тщеславие – путь к регрессу.*

Сможет ли человек, утверждающий, что он и так владеет всеми знаниями и навыками, необходимыми для нормальной жизни, чему-либо научиться или стать лучше? Само собой нет, да и постоянное убеждение в том, что вы лучше остальных, рано или поздно может привести вас в не очень хорошую ситуацию, которая, мягко говоря, намеркнёт вам, что это совсем не так. Подумайте сами, к чему вам этот лишний повод для волнения и агрессии?

1. *Имейте свою твёрдую позицию.*

Гибкость в общении так же является очень полезным навыком, однако, именно твердость в слове и убеждении, помогает нам завоевать серьёзную репутацию. (Конечно, это не значит, что нужно везде и всегда настаивать на своём, анализируйте и ориентируйтесь по ситуации).

1. *Проигрывайте худшие варианты будущего.*

Помимо того, что моделирование негативных вариантов событий морально готовит вас к подобным исходам, оно ещё делает очень важную вещь: разоблачает те страхи, которые раньше казались для нас чем-то несоизмеримо трагичным и нерешаемым. Просто, перед каждой предстоящей важной для вас ситуацией, спрашивайте себя: «А чего такого страшного может случиться? Апокалипсис? Изгнание из страны? Потеря семьи или статуса?». Прокрутив всё это, вы поймёте, что на самом деле, «худший» из возможных вариантов – не такой уж и страшный и вам вполне по силам совладать с ним.

1. *Помните, что ничто не вечно.*

Что есть мы и наши действия в масштабах вселенной? Пылинка? Атом? Куда меньше, уж поверьте! Все наши заслуги: чрезмерные старания, достижения или открытия, которые окажутся нам такими важными если уж не для всего человечества, а хотя бы для какой-то его части – пустота. Да, рано или поздно, даже труды таких гениев как Энштейн или Ньютон будут забыты. Так же и с нами и, как бы это грустно не было, это касается других аспектов жизни: счастье, мир, комфорт и прочие радости жизни – всё это не вечно и может уйти от нас в любой момент.

Всё, что имеет значение – это жизнь в комфортных для нас условиях, которые, мы в силах создать. Это единственное, что действительно поможет сказать нам в далёком или не очень будущем, что мы прожили жизнь не зря, ведь жизнь, на то и дана нам, чтобы жить, а не страдать или сбегать от неё в мир слащавых или жутких иллюзий.

В целом, стоицизм можно рассматривать как один из самых надежных и верных путей, ведущих нас к спокойной и размеренной жизни. Это ведь наша с вами цель, да?

## 4.2 Почему иногда лучше ничего не делать?

*Дао, и чем оно может нам помочь?*

Помимо стоицизма, хорошим делом будет затронуть ещё одну очень интересную практику, как Дао – философию, берущую своё начало в Древнем Китае. Её основателем считается древнекитайский философ Лао-Цзы.

Дао (что в переводе означает - путь), в китайской философии обозначает вечное действие или принцип творения, который отвечает за происхождение единственности и двойственности и вместе с тем, за начало мира и творение.

В понятиях классической литературы, Дао осмысляется как и средство и цель существования одновременно. В данном направлении, цель существования – это не стремление и движение от низшего к высшему, а нечто неведомое и непонятное, цель существования – «вещь в себе». Проще говоря, Дао, которое в своём первичном значении, чаще всего, представляется в виде реки, учит нас не идти против течения той самой реки, бесконечно стремясь к совершенствованию себя и мира, а расслабиться и позволить волнам подхватить нас и понести в нужное место, начать жить счастливо.

Конечно, в современных реалиях, такая практика может вызвать определённое сомнение или даже негатив, поскольку, как может показаться на первый взгляд, пропагандирует элементарное бездействие. Но это совсем не так! Позволить течению Дао нести себя – значит быть в согласии с той самой силой, чувствовать грядущие перемены и реагировать на них правильно, не тратя энергию на бессмысленное сопротивление.

Чтобы было проще разобраться с тем, как именно это работает, рассмотрим простой пример.

Допустим, мы с вами познакомились с одним очень интересным человеком, по имени Матильда. Матильда – пекарь со стажем, и продаёт очень сытные и калорийные пирожки в центре спортивного городка, где все люди повёрнуты на идее идеального тела. По какой-то, совершенно не понятной для неё причине, её товар совсем не пользуется спросом. Она продолжает вывешивать кучу рекламных постеров, делать скидки и в целом, упорствовать, совсем не обращая внимания на суровую действительность. Такое поведение – и есть, так называемая «ходьба против течения». Так что же, в случае Матильды было бы тем самым «отдаться течению Дао»? Послать куда подальше мечту всей жизни? Продать любимое дело и вернуться к нелюбимому занятию? Конечно же нет! Суть Дао – не

одолеть течение, а суметь оседлать его, обернуть в свою пользу. Так, к примеру, Матильда может попросту сменить концепцию заведения и начать продавать диетические хлебцы или хлопья, не переставая печь.

И всё же, для того, чтобы суметь оседлать ту самую волну, нужно почувствовать сам океан, начать жить в согласии с Дао.

Само же Дао с научной или философской точки зрения – понятие необъяснимое и недостижимое нашим сознанием, поэтому, углубляться и понять её суть нет никакого смысла, ведь даже в самой практике, такие термины как знание и понимание, вообще не применимы к Дао.

Так как тогда понять, что же это такое, и как с этим работать? Если совсем просто – Дао, это всё, как оно есть. Остановитесь, выдохните и посмотрите, как оно есть вокруг. Какое это самое оно? Возможно; быстротечное, гибкое, непрерывное, спонтанное. Так вот, если вы хотите научиться жить в ладу с той самой силой, станьте таким же как она, станьте спонтанным.

Спонтанность – это понятие, которое в психологии означает способность действовать не под влиянием внешних рамок, а согласно с внутренним содержанием и состоянием человека. Иначе говоря – умение человека действовать здесь и сейчас, не проводя серьёзных анализов и размышлений, касательно происходящего.

Увы, но по большей части, процесс взросления и социализации сильно заглушает в нас эту способность. Ввиду некоторых сформировавшихся комплексов и страхов, мы не можем сделать тот или иной выбор без тщательного обдумывания действий или составления плана. Конечно, некоторые вещи более чем подлежат длительному и серьёзному анализу, прежде чем они будут совершены; например, всегда нужно грамотно всё взвесить, перед тем, как решиться взять на себя ответственность за кого-либо, или несколько раз всё проверить, прежде чем подписывать важные документы. Но, к сожалению, если так корпеть над каждым действием, жизнь может превратиться в настоящий кошмар, в которой, при таком подходе, вы даже не сможете сдвинуться с места. Усвойте простую вещь – быть спонтанным, не значит быть плохим или неграмотным, а вполне наоборот – весёлым и даже креативным.

Вдобавок, некоторые элементы нашей жизни, такие как остроумный юмор, грамотная речь и эмоции, идут бок с таким явлением как спонтанность. Конечно, и их, в некоторых моментах стоит контролировать, однако, вы же не станете спорить с тем, что простая и искрометная шутка в ответ на колкость или активная беседа с публикой в реальном времени – это хорошо продуманные вещи? Однозначно нет!

Этой же ситуации касается и обаяние. Какой человек нравится людям больше всех? Очевидно тот, который меньше всего пытается всем угодить, тот, кто не боится бросить вызов своим внутренним страхам и просто быть собой. Если же брать во внимание уникама, который, наоборот, рьяно стремится очаровать весь мир, то, очевидно, мы с вами увидим достижение им совершенно противоположного эффекта.

*Прочие моменты.*

#### 1. Закон обратного действия.

Как раз, не отходя далеко от темы упорства, затронем ещё один интересный момент, который называется законом обратного действия. Это, как раз, те самые случаи и ситуации, когда вы стремитесь добиться определённой цели, но, по итогу, получаете обратное. К примеру, у вас идёт очень важный матч, и вы безумно хотите победить, но, по какой-то причине, всё начинает идти не так, и, в конце концов – вы терпите поражение. Почему это происходит?

Это происходит, как минимум, потому, что в нашей голове, такие явления как желание получить что-то, идёт параллельно со страхом упустить это. Иначе говоря, если вы хотите победить – вы боитесь проиграть. Так, внутри нас поселяется тревога, которая и сбивает весь нужный лад, срывая нам все планы. Что же можно сделать? Обернуть всё в свою сторону! Как? Проведём небольшой анализ; наш главный враг – тревога, значит, нужно сделать так, чтобы она попросту исчезла! Нашим страхом было поражение? Отлично, пусть теперь это станет нашей целью, а точнее тем обстоятельством, которого мы сможем придерживаться, воспринимая его как должное. Теперь, нам не нужно будет бояться, а значит,

мозги смогут работать именно так, как нужно для достижения цели. Эта техника, кстати, работает и в тех проблемных аспектах, в корне которых лежит тревога типа: «Что, если что-то пойдёт не так?». В этих случаях, точно так же, ставьте целью нежелательный вам эффект или исход, тогда, с большой долей вероятности, он не наступит. В психологии это явление называется парадоксальной интенцией.

1. *Разница бездействия и не действия.*

Бездействие – в прямом смысле, аморфность и инертность, состояние в котором, мы «плывём по течению» в буквальном смысле. А не действие, это как раз то состояние, в котором мы отпускаем ситуацию и расходует свою внутреннюю ресурсы с умом, направленно, разворачивая всё в свою пользу.

Однозначно, чтобы достичь вершин во многих аспектах, нужно приложить немало сил и времени, но, так же, не стоит забывать и о том, что в мире есть куча вещей, которые не нуждаются в таких усилиях и энергетических затратах. Всегда была, есть и будет возможность, подойти к проблеме с другой стороны, решить её творчески, проявив фантазию, тем самым, нащупать и подхватить течение Дао. Но, как бы то ни было, многие из нас, всё равно продолжают усердно сидеть за рефератом или квартальным отчётом, решая не пойти и сделать перерыв, а выпить несколько чашек кофе или банок энергетика и с удвоенной силой продолжить работать.

Мы уже упоминали о том, что отдых и смена обстановки – главные звенья, в цепочке достижения цели, и что самые гениальные идеи и решения посещают нас именно в те моменты, когда наш мозг находится в пассивном состоянии: во время прогулок, принятия душа или дремоты. В состоянии, когда он полностью расслабляется и даёт возможность ранее не доступным друг другу нейронам начать «общаться». В данном контексте, тот самый перерыв будет *не действием*, целиком и полностью, идущим нам на пользу.

1. *Почему счастье не приходит?*

Счастье – та самая заветная вещь, за которой мы гонимся чуть ли не с того самого момента, когда осознаём себя. Вот только оно, бессовестное, всё никак не хочет появляться в нашей жизни. Почему, чем больше мы желаем заполучить его и чем больше усилий прилагаем, тем меньше шансов на то, что оно, наконец, придёт?

Прежде чем мы поможем ответить на этот вопрос, вспомните те самые мгновения, когда вы ещё толком не знали, что такое это самое счастье, и не имели представления о его критериях, которые будут формироваться и складываться в нашей персональной копилке в течении всей жизни. Вспомнили? Отлично!

И вот, мы с вами подросли, подумали и узнали чего хотим, узнали, что сделает нас счастливыми, а потому, начинаем свой сложный и полный неприятностей и разочарований путь к заветной мечте но, почему-то всё равно не достигаем её. Всё дело в том, что во время этого процесса, наш мозг, внимание, мы сами – целиком и полностью сосредоточены на будущем, а точнее, на его проекции, на его анализе и чувстве предвкушения, целиком и полностью забывая о том, что единственное время, в котором мы можем его испытать – настоящее.

И вот, сейчас многие обеспокоенно принялись рассуждать на тему того, а счастливы ли они? Спрашивают, совершенно не задумываясь о том, что счастливому человеку, точно так же как и живому или спящему не нужно спрашивать себя о своём состоянии. Оно просто есть, и идёт своим чередом.

Как же добиться счастья? Перестать за ним бежать, «снять повязку с глаз» и начать жить в реальном мире, где, почти на каждом шагу есть свой, маленький повод искренне улыбнуться.

1. *Принцип переменного вознаграждения.*

Увы, нам, как существам непостоянным, рано или поздно, однозначно, наскучит процесс или действие, которое повторяется с регулярной частотой.

Подобное явление мы, довольно часто, можем наблюдать в момент ухаживания неопытных подростков. А вы сами задумывались на тему: «Почему мы перестаём нравиться друг другу? Почему не можем завоевать расположение второй половинки?». Тут тоже никаких сложностей – мы чересчур усердно форсируем события, стремимся к хорошему, яростно исключая всё плохое. Как бы то не было,

но именно такие отрицательные вещи как: споры, ссора или длительная разлука – это те самые моменты, которые заставляют нас осознавать подлинную цену многих вещей и, в целом, значение других людей в нашей жизни, моменты, которые и толкают нас друг к другу. Сами понимаете, без всего этого, мы рискуем стать жертвой сложившейся обыденности и отсутствия возможности увидеть неведомые давеча положительные моменты с другой стороны. Будьте проще! Позволяйте «плохому» случаться, давайте человеку время на то, чтобы побыть одному и отдохнуть от всех, дайте возможность соскучиться по вам, создавайте иллюзию принципа переменного вознаграждения. (Именно на ППВ основываются азартные игры и социальные сети, поэтому они и пользуются столь большой популярностью среди населения.).

#### **Заключение.**

Что ж, надеюсь, данная статья оказалась для вас полезной, и помогла открыть глаза на многие вещи. В заключение хотим сказать, что жизнь дана нам на то чтобы жить, а не тратить её на всякие глупости! Всё в наших руках! Не бойтесь быть самим собой и жить так, как вам будет комфортно! (В рамках закона конечно же!).

Смотрите на мир не через призму иллюзий, а своими глазами! Принимайте его таким, какой он есть! Принимайте себя и окружающих вас людей! Да, жизнь это сложная штука, особенно когда ты осознаёшь как она устроена хотя бы на несколько процентов! Но, наверное, в этом и есть её прелесть, ведь, будь она проще, нам бы не жилось так весело и осмысленно!

#### Список литературы:

1. А. Ленинджер. Основы биохимии.- 1985. [13-15. С.]
2. <https://psihomed-com.turbopages.org/psihomed.com/s/podsoznanie/>
3. <https://spark-ru.turbopages.org/spark.ru/s/startup/5e19bf29bf2c6/blog/55128/что-такое-podsoznanie-i-pochemu-rabota-s-nim-ne-imeet-nichego-ezotericheskogo-i-misticheskogo>

Ситникова Вера Евгеньевна

Студент

Московский финансово-промышленный университет «Синергия»

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГРАЖДАН С ОРГАНАМИ ВЛАСТИ

**Аннотация:** В статье затронута проблема взаимодействия общества и государства, раскрыты технологии и механизмы управления для организации связей с обществом, отражены возможные перспективы развития взаимодействия власти и гражданского общества.

**Ключевые слова:** взаимодействие граждан с органами власти, механизмы и перспективы двустороннего взаимодействия, активное участие граждан, институт гражданских инициатив

## INTERACTION OF CITIZENS WITH AUTHORITIES

**Abstract:** The article touches upon the problem of interaction between society and the state, discloses technologies and management mechanisms for organizing relations with society, reflects possible prospects for the development of interaction between government and civil society.

**Keywords:** interaction of citizens with authorities, mechanisms and prospects for bilateral cooperation, active participation of citizens, institution of civil initiatives

Согласно Конституции Российской Федерации носителем суверенитета и единственным источником власти в Российской Федерации является ее многонациональный народ. Народ осуществляет свою власть непосредственно, а также через органы государственной власти и органы местного самоуправления.

Взаимодействие граждан с органами власти имеет важное внутригосударственное значение. Обеспечение стабильности в обществе, укрепление российской государственности и общего единства во многом зависит от характера отношений между государством и обществом, стремление сторон к конструктивному диалогу, сотрудничеству и от степени доверия граждан к государственному аппарату.

Взаимодействие гражданского общества и государства – нередко зона острого напряжения. Конфликт обычно затрагивает различные чувствительные сферы как: социальные обязательства государства, экология, культура, градостроительство, политические права, когда баланс интересов между обществом и властью нарушается. Такие конфликты неизбежны и сами по себе являются важным каналом обратной связи.

Взаимодействие граждан с органами власти это сложный двусторонний процесс, осуществляющийся по двум направлениям:

- от органов управления к гражданам (прямая связь), то есть воздействие власти на движения, общественные организации, политические партии через систему государственных учреждений, органов власти, экономическую среду;

- от граждан к органам (обратная связь), то есть общественные институты способны оказывать влияние на властные органы за счет активного вовлечения граждан в государственное управление, непосредственное влияние на деятельность законодательных и исполнительных органов власти.

В практике применяются следующие технологии и механизмы управления для организации связей с обществом:

1. Прямой контакт сотрудников и руководителей органов власти с гражданами, то есть необходимо организовать приём людей, а также дать необходимую информацию о том, как записаться на приём, и о его условиях, в том числе о тех вопросах, с которыми человек может обратиться в органы

государственной власти и местного самоуправления. Помимо этого еще важно посещать предприятия и учреждения, которые курируются должностными лицами. Данные встречи могут проходить как в формальной обстановке, так и в неформальной - в зависимости от ситуации.

2. Контакты со СМИ, в которых будет постоянное и налаженное взаимодействие сотрудников и руководителей органов власти со СМИ. В данном случае стоит обратить особое внимание на организацию и проведение пресс-конференций по важным вопросам, брифингов, написание пресс-релизов, а также необходимо проводить сбор материалов с различных публичных выступлений чиновников и отправлять его на публикацию в доступные СМИ, для того чтобы люди видели отчетность о проделанной работе.

3. Внешние коммуникации, в которых будет производиться взаимодействие с людьми, живущими в регионах нашей страны. К данной сфере задач относится взаимодействие с некоммерческими организациями, с представителями различных групп интересов, а также с населением конкретного муниципального образования.

4. Подготовка и проведение специальных PR-акций, формирующих благоприятный имидж местной администрации, в том числе её первых руководителей.

5. Работа по подготовке электронных сайтов, а также активность в социальных сетях. К этому относится как наполнение официальных сайтов муниципалитетов информационными материалами по различным событиям, так и ведение публичной страницы данного муниципалитета в социальной сети, которая позволит упростить обратную связь с местными жителями.

Конечно, наибольшей проблемой взаимодействия власти и гражданского общества является пассивная позиция граждан по отношению к процессу государственного и муниципального управления. Гражданами зачастую игнорируются даже такие значимые формы участия населения в государственном и муниципальном управлении, как выборы, референдумы. Поэтому к числу наиболее значимых перспектив взаимодействия граждан и органов власти относится развитие института гражданских инициатив группового и индивидуального характера. Этот механизм призван обеспечивать активное участие граждан в процессе управления обществом и государством. Взаимодействие власти и гражданского общества должно активно поддерживаться властными структурами, иначе добиться его эффективной реализации невозможно. Государственная власть должна поощрять активное участие граждан в управлении государством, в принятии государственных решений, в том числе на локальном уровне власти. Государственная власть должна воспитывать население, побуждая его к проявлению активной жизненной позиции в условиях современного общества. Необходимо развивать политическую культуру граждан, способную обеспечить реальность представительства интересов населения в процессе государственного и муниципального управления. К числу значимых перспектив развития взаимодействия власти и гражданского общества выступает формирование различных общественных советов, наделенных реальными функциями по осуществлению контроля за действиями органов государственной и муниципальной власти. Также эти общественные советы могут быть наделены правом законодательной инициативы, позволяющим им вносить на рассмотрение органов власти проекты различных нормативных актов. Государственные и муниципальные власти должны активно исследовать общественное мнение по различным вопросам управления государством, регионом или муниципальным образованием. Исследования общественного мнения должны носить регулярный характер, способствовать выработке привычки у граждан выражать свое мнение.

Такие методы не должны заканчиваться на территории больших городов или более развитых регионов, но и активно развиваться в поселках. В данном случае инициатором должна быть местная власть с созданием рабочей группы для опроса населения и уведомления опроса населения по важным вопросам.

Список литературы:

1. Сомова О. А. Правовые основы взаимодействия органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления : дис. канд. юрид. наук : 12.00.02 / О. А. Сомова. Саратов, 2013. — 199 с.
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный текст Конституции РФ с внесенными поправками от 14.03.2020 опубликован на Официальном интернет-портале правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>.
3. О методике подготовки и проведения собраний, дискуссий, конференций, круглых столов: Сборник материалов городского семинара в рамках реализации общегородской целевой программы «Развитие территориального общественного самоуправления в городе Омске на 2006-2010 годы» /Под ред. А.В. Голева, Т.Н. Кишкиной, Б.Р. Мухамедшина, Н.С. Киселёвой, О.А. Вороновой, О.Н. Башковой. – Омск: Администрация города Омска. Департамент информационной политики и общественных отношений, 2007.
4. Рябов, А. А. Формы взаимодействия граждан и органов исполнительной власти в целях защиты прав и свобод граждан / А. А. Рябов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 22 (364). — С. 384-386.
5. Седых Н. П. Взаимодействие органов государственной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления (на опыте Санкт -Петербурга и Ленинградской области) : автореф. дис. . канд. юрид. наук / Н. П. Седых. СПб., 2011. — 21 с.
6. Белов А. Теория и практика связей с общественностью: учебное пособие. - СПб.: ООО Изд-во «Северо-Запад», 2008. . Ворошилов В. В. Современная пресс-служба. - СПб.: Издательство Михайлова В. А., 2009.
7. Русаков А. Ю. Связи с общественностью в органах государственной власти. - СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2008.
8. Коновченко С. В. Общество - средства массовой информации - власть. - Ростов н/Д., 2011.
9. Большая актуальная политическая энциклопедия: настольная книга современного политика / науч. ред.-сост.: А. В. Беляков, О. А. Матвейчев. М.: Эксмо, 2011. — 419 с.
10. Кондратьев Э. В., Абрамов Р. Н. Связи с общественностью: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академический проект, 2011.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **5 СОВЕТОВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.**

**Аннотация:** Статья познакомит читателя с советами по уходу за кожей во время занятий спортом.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, уход за кожей

## **5 TIPS FOR SKIN CARE BEFORE AND AFTER SPORTS.**

**Abstract:** The article will introduce the reader to tips for skin care during sports.

**Keywords:** sport, health, skin care

Бегаете ли вы, занимаетесь пилатесом или поднимаете тяжести, важно знать, как ухаживать за кожей во время физических нагрузок. Если за кожей не ухаживать должным образом, радость от идеального состояния и фигуры может испортить несовершенство кожи.

Макияж и спорт несовместимы.

Вы спрашиваете, почему? Дело в том, что поры расширяются при физических нагрузках. Если на вас есть макияж или пудра, они смешиваются с потом и закупоривают открытые поры. Это значительно увеличивает риск возникновения проблем с кожей, что, конечно, нежелательно. Итак, давайте вместе посмотрим, как ухаживать за кожей, чтобы вы могли наслаждаться красивым телом и гладкой кожей.

Удаление макияжа необходимо

Во время тренировки токсины вымываются через кожу. Если вы не будете пользоваться косметикой, вы значительно снизите проницаемость пор и лишите свою кожу возможности избавиться от загрязнений. Кроме того, оставление макияжа также способствует тому, что ваша кожа будет больше разогреваться, и вы увидите значительное покраснение после тренировки. После регулярных физических нагрузок с макияжем вы можете заметить расширенные поры и большее количество черных точек.

Вы уже понимаете, что удаление макияжа является ключевым? Теперь пришло время выбрать наиболее приятный способ. Вам решать, что выбрать: молочко для снятия макияжа, мицеллярную воду или гель, который можно наносить щеточкой для очищения кожи.

Для сухой и чувствительной кожи: Питательный лосьон Ellie для сухой и чувствительной кожи очищает и питает кожу за один шаг благодаря миндальному маслу, маслу шиповника, витамину E и пантенолу.

Для кожи, склонной к несовершенствам: Очищающая пенка Neutrogena Curcuma Clear с куркумой идеально подходит для жирной кожи и кожи с акне благодаря высокому содержанию антиоксидантов и успокаивающим свойствам.

Для нормальной и комбинированной кожи: мицеллярная вода L'Oral Paris Skin Expert для нормальной и комбинированной чувствительной кожи надежно удаляет макияж с лица, глаз и губ, а также матирует сияющую кожу.

Не забывайте об увлажнении.

После снятия макияжа самое время нанести легкий увлажняющий крем, который быстро впитывается. Благодаря этому ваша кожа будет защищена, увлажнена, осветлена и будет иметь свежий вид. Идеальной является гелевая текстура, как, например, у дневного гель-крема NIVEA Rose Touch Hydrating.

Отличная идея - маленькое полотенце для лица.

Если вы хотите полностью избежать риска раздражения кожи, положите в спортивную сумку небольшое полотенце, которое вы будете использовать только для лица. Вытирание пота одним и тем же полотенцем, которое вы кладете на тренажеры или коврики, пахнет неприятностями...

Освежающий спрей.

Если вы чувствуете, что ваша кожа перегревается или раздражается во время упражнений, используйте лосьон Flor Lavender Flower Lotion, который снимет раздражение, покраснение и напряжение и прекрасно освежит вас.

Успокоение после тренировки.

Сразу после физической нагрузки аккуратно вытрите кожу чистым полотенцем или салфеткой и дайте ей отдохнуть. Тем временем добавьте жидкости. В душе очистите кожу, как вы привыкли, а затем нанесите уход, в идеале концентрированную сыворотку, такую как Ellie Hyaluron Boost Rejuvenating Lifting Serum. Ваши поры очистятся и откроются, благодаря чему кожа без остатка впитает все поступившее питание.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ В СПОРТЕ. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С СОБОЙ?**

**Аннотация:** В данной статье вы узнаете о внутреннем диалоге в спорте и его влиянии на результат.

**Ключевые слова:** спорт, психология

## **INTERNAL DIALOGUE IN SPORT. HOW TO TALK TO YOURSELF?**

**Abstract:** In this article, you will learn about the internal dialogue in sports and its impact on the result.

**Keywords:** sport, psychology

Внутренний диалог влияет на наши чувства и поведение. Мы часто не понимаем, что все время разговариваем с собой. Этот процесс происходит в основном в наших головах. Все, что мы говорим себе, имеет силу, поэтому мы можем использовать свои мысли для улучшения наших спортивных результатов и других аспектов жизни. У людей сформировалась привычка к негативному мышлению, большинство из них очень критически относятся ко всем аспектам своего функционирования. Работа над внутренним диалогом позволяет улучшить спортивные результаты и многое другое, потому что влияет на эмоции.

Внутренний диалог влияет на наше поведение, потому что каждая мысль сопровождается определенной эмоциональной и физической реакцией. Модель Эллиса помогает запомнить влияние того, что мы говорим себе, на процесс спортивных достижений. Исходное событие - ситуация. Вера - то, что вы думаете в данной ситуации. Последствия - эмоции. Ситуация всегда является отправной точкой, которая запускает образ мыслей, ответственный за эмоции. Ситуация не имеет никакого влияния, источником реакции является то, что мы думаем и говорим о ней. Мы контролируем свои мысли и, следовательно, нашу физическую реакцию. Наше благополучие и здоровье зависят от того, как мы обращаемся к себе.

Ну а в стрессовых ситуациях надпочечники вырабатывают кортизол и адреналин. В малых дозах он увеличивает эффективность, улучшает концентрацию и добавляет энергии, однако постоянно повышенный уровень кортизола в крови вызывает, среди прочего, повышенное артериальное давление, продлевает период регенерации организма. Когда у нас есть негативные мысли мы также чувствуем отрицательные эмоции и переживаем адекватные им изменения в организме, что влияет на наше функционирование. Когда мысли положительные, мы испытываем адекватные эмоции и изменения в теле, и поэтому наши результаты улучшаются. Даже несколько простых слов могут положительно или отрицательно повлиять на поведение. Также важен тон сказанных друг другу слов. Если говорить критическим тоном, подкрепляющие слова не только помогут, но и могут навредить. Важно, ЧТО и КАК мы говорим.

Мысли проносятся в нашем сознании так быстро, что мы часто не можем уловить их содержание. Мы чувствуем тревогу, чувствуем давление, чувствуем физические последствия. Диалог часто бывает иррациональным и нелогичным. Однако, если мы хотим что-то изменить, мы должны осознавать содержание наших мыслей. Самое главное - выяснить, что мы говорим себе, а затем остановить негативные мысли и заменить их позитивными. Этот процесс происходит между событием и реакцией. Как вы можете зафиксировать свои мысли? Решение обращать внимание на свои мысли перед каждой

тренировкой или соревнованием - оно придет автоматически со временем. Описание ваших самых и наименее успешных профессий. Запомните свои мысли и эмоции, важно искать закономерности и ассоциации. Записывайте мысли и их влияние на поведение на телефоне или ноутбуке. После того, как вы определились со своими образцами мышления, определите, положительные они или отрицательные?

Если вы поместите их во вторую категорию, посмотрите, в какую группу вы бы их поместили - перфекционизм, катастрофизм, бескомпромиссность, принятие всего на свой счет, неправильное представление о целостности спорта, обвинение других в своих ошибках, обобщение, гадание, размышление только о результате. Следующий шаг - остановить негативные мысли. Каждый раз, когда они появляются, скажите себе короткую «остановку». Следующий шаг на пути к позитивному внутреннему диалогу - замена негативных мыслей позитивными.

Этого можно достичь с помощью:

Противодействия - когда вы видите негативную мысль, начните противодействовать ей с помощью рациональной. Переформулирование — это взгляд на ситуацию с другой точки зрения. Это очень хороший метод для людей, которым нравится быстрый эффект от своих изменений.

Аффирмация - методика, позволяющая развить привычку создавать и поддерживать позитивный диалог. Сначала запишите все положительные утверждения, которые заставляют вас чувствовать себя лучше. Важно, чтобы эти высказывания были в настоящем времени, конкретными и позитивными. Записав их, уделяйте несколько минут чтению каждый день. Эффект наступит быстрее, чем вы думаете!

Список литературы:

1. Батулин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности /Н. А. Батулин// Психология в спорте.- Омск : Сфера, 2008. -195с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. - Омск:СибГАФК,2005. - 85с.
3. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях/ Б.А. Вяткина.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 294с.
4. Грибенникова, Э.А. Индивидуальность и психическая саморегуляция деятельности /Э.А. Грибенникова // Системное исследование индивидуальности. - Пермь :ПермГУ, 2001. - С.20-21.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.**

**Аннотация:** Статья познакомит читателя с запрещенными видами спорта во время беременности.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, беременность

## **PROHIBITED SPORTS DURING PREGNANCY.**

**Abstract:** The article will introduce the reader to prohibited sports during pregnancy.

**Keywords:** sport, health, pregnancy

Во время беременности рекомендуется выполнение физических упражнений, так как они делают тело здоровым. И хотя занятия спортом очень полезны, некоторых из них следует избегать, потому что они опасны для беременных женщин.

В этой статье Вы найдете активные виды спорта, которые нужно обязательно исключить, так как они могут нанести вред будущему ребенку.

Подводное плавание

Подводное плавание может быть очень опасно для Вашего ребенка. Эта деятельность может спровоцировать появление пузырей газа в крови малыша, что может вызвать проблемы со здоровьем.

Контактные виды спорта

Существует множество видов спортивных состязаний, требующих участия большого количества людей, например, футбол, баскетбол и прочие.

Во время беременности Вам следует избегать контактных видов спорта до тех пор, пока они могут представлять угрозу для Вашего ребенка. Ведь пока Вы занимаетесь таким видом спорта, существует большой риск получения удара по Вашему животу, что очень опасно для Вас и Вашего ребенка.

Если Вам все же не терпится поспорить, советуем Вам купить теннисный стол и оттачивать свое мастерство с родственниками и друзьями. На заметку скажем, что кроме занятий спортом существуют эффективные диеты, которые помогут вам в нормальном развитии беременности.

Катание на лыжах и водный лыжный спорт

В этих видах спорта очень высок риск падения, которое может закончиться травмой брюшной полости. Таким образом, Вы должны избегать этих занятий, особенно во время второго и третьего триместра.

Прогулка верхом

Движения во время верховой езды слишком опасны для Вас и Вашего ребенка. Кроме того, во время беременности смещен центр тяжести и нарушено чувство равновесия, поэтому риск от падения с лошади будет также высок.

## Кикбоксинг

Тут, мы надеемся, все ясно без лишних слов. Судорожные и быстрые движения могут быть очень опасными для беременной женщины. Да и о каком кикбоксинге может идти речь, когда противником выступает женщина с округлившимся животиком!

Это была всего лишь небольшая часть видов спорта, запрещенных беременным. Убедитесь, что Вы не выполняете трудных упражнений во время Вашей беременности. Сейчас Вы должны выбирать те физические упражнения, которые безопасны для Вас.

Наиболее безопасная физическая нагрузка наблюдается при занятиях пилатесом. Запишитесь на занятия, предназначенные специально для беременных женщин, и сохраняйте свое тело в тонусе под руководством опытного инструктора.

## Список литературы:

1. Акимова С. Гимнастика для женщин, ожидающих чуда. Комплекс упражнений для беременных. - М., 2008
2. Бартельс А.В., Гранат Н.Е. Курс лекций для беременных женщин. - М.: Медгиз, 2009
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов - М.: ЮНИТИ, 2003
4. Казанцева А.Ю. Беременность и фитнес. До и после родов. - М.: Олма - ПРЕСС, 2003
5. Физкультура во время беременности [Электрон. ресурс]: Родительский клуб: Здоровый ребёнок. - wellbaby.com.ua., 2000 - 2012

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ.**

**Аннотация:** В данной статье описывается значение спорта в развитии детей.

**Ключевые слова:** спорт, дети, развитие

## **THE SIGNIFICANCE OF SPORT IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN.**

**Abstract:** This article describes the importance of sports in the development of children.

**Keywords:** sports, children, development

Спорт – гарантия сильного здоровья. Поэтому приобщать детей к спортивным занятиям лучше с раннего возраста. В процессе таких занятий идет не только развитие организма, но и воспитание духа и воли ребенка.

Значение спорта

Для гармоничного развития детям необходимы занятия не только в школе и в кружках, но и занятия в спортивных секциях. Конечно при этом учитывать интересы самого ребенка. Неважно станет ли он профессиональным спортсменом, главное привить ему положительные привычки и навыки, такие как:

- ориентированность на ведение здорового образа жизни, самоограничение;
- сила духа и упорство в достижении поставленных целей;
- отсутствие влечения к курению, алкоголю и другим губительным привычкам;
- дисциплинированность;
- вера в себя;
- умение работать в команде;
- уважение к соперникам.

У нынешних детей часто проявляются проблемы со здоровьем. Это связано с ухудшением экологии в мире, неправильным питанием, зависимостью от гаджетов и отсутствием физических нагрузок. Поэтому отдавая ребенка в спорт, родители в первую очередь заботятся об улучшении его здоровья.

Польза для психического и физического здоровья

Занятия спортом закаляют организм ребенка, делая его более выносливым и крепким.

Плюсы:

- укрепление иммунитета;
- исправление осанки;
- укрепление костей и мышц;
- коррекция веса;
- профилактика простудных заболеваний;
- стабилизация работы сердечно-сосудистой системы;
- увеличение объема легких.

Посещая тренировки, ребенок учится общаться, приобретает новых друзей, что благотворно влияет на настроение и самочувствие. Кроме этого спорт развивает такие способности, как ловкость, скорость, быстроту принятия решения. Все эти способности пригодятся и в повседневной жизни.

### Востребованные детские спортивные секции

Выбирая спортивную секцию, родителям нужно руководствоваться интересами самого ребенка, особенностями его характера и темперамента. При этом учитывать противопоказания и рекомендации врачей. Каждый вид спорта уникален и вносит свой вклад в укрепление детского здоровья.

Виды спорта и их польза:

1. Плавание укрепляет мышцы спины, борется со сколиозом, формируя правильную осанку. Кроме этого снимает эмоциональное напряжение, улучшает сон и аппетит.
2. Гимнастика развивает гибкость, ловкость, а также формирует художественный вкус.
3. Зимние виды (фигурное катание, лыжный спорт, сноубординг) уменьшают риск возникновения простудного заболевания, корректируют осанку, развивают внимательность и координацию, укрепляют вестибулярный аппарат
4. Командные виды спорта укрепляют все группы мышц, развивают внимательность, реакцию и выносливость.
5. Боевые единоборства воспитывают дух и дисциплину, развивают ударную и боевую технику, учат концентрации и самообладанию.

Регулярные занятия спортом укрепляют не только организм ребенка, но и положительно влияют на его психику. Спортсмену легче справиться с эмоциями, он менее подвержен депрессии. Помимо этого, у него формируется правильная самооценка и уверенность в себе.

Родителям следует помнить, что выбор должен быть добровольным, а не навязанным. В противном случае ребенок разочаруется в спорте. Кроме этого помимо посещения секции важно соблюдать режим дня, рацион питания, проводить больше времени на свежем воздухе. Но главное – это любить и поддерживать своего ребенка.

### Список литературы:

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз" [Текст] / Н. П. Абаскалова. - : автореф. докт. дис., Барнаул, 2013. - 48 с.
2. Айзман, Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. Ц. Айзман. М.: 2013. - 27 с.
3. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2013, 269 с.
4. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. [Текст] / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 172 - 174.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**КАКОЙ ВИД СПОРТА СПОСОБСТВУЕТ НАИБОЛЕЕ БЫСТРОМУ ПОХУДЕНИЮ?**

**Аннотация:** В данной статье вы узнаете, какой вид спорта способствует наиболее быстрому похудению.

**Ключевые слова:** спорт, худение, диета, фитнес

**WHICH SPORT PROMOTES THE FASTEST WEIGHT LOSS?**

**Abstract:** In this article, you will find out which sport contributes to the most rapid weight loss.

**Keywords:** sports, weight loss, diet, fitness

Ни для кого не секрет, что для того, чтобы похудеть, нужно не только правильно питаться, но и заниматься спортом. Отсюда возникает вопрос: какой вид спорта выбрать для быстрого и безопасного похудения?

Во-первых, при выборе вида спорта стоит учесть личные медицинские показатели. Убедиться, что нет каких-либо противопоказаний, чтобы не навредить своему здоровью.

Во-вторых, для быстрого похудения необходимы интенсивные тренировки, которые будут отнимать много сил и времени, поэтому стоит ещё и позаботиться о своей мотивации.

В-третьих, перед любой тренировкой следует делать разминку, это окажет позитивное влияние не только на общее состояние во время и после тренировки, но и поможет сжечь необходимое количество калорий.

Теперь рассмотрим виды спорта, которые выбирают люди, борющиеся с лишним весом.

Самый простые варианты — это бег или быстрая ходьба. Такая активность не требует специального оборудования, не считая спортивной одежды и удобной обуви. Во время данной активности ускоряется метаболизм и сжигание жира, поэтому похудение происходит максимально быстро.

Следующий вариант — велосипед. Здесь интенсивность напрямую зависит от скорости, с которой едет спортсмен. Для получения максимального результата следует ездить много и быстро.

Стэп-аэробика — это способ, который порадует представительниц прекрасного пола. Такая активность задействует мышцы ног, ягодиц и бёдер.

Плавание можно назвать одним из самых эффективных способов похудения. Данный вид спорта задействует все группы мышц, помогает оставаться в тонусе, улучшает самочувствие и выносливость.

Следующий вид спорта, на который стоит обратить внимание — это теннис. Данную активность можно заслуженно считать хорошей кардиотренировкой, что необходимо человеку, борющемуся с лишним весом. Это отличный вариант для тех, кто устал от однообразных и скучных занятий. Здесь можно привести в тонус мышцы рук, ног и бёдер, а также соперничество в соревнованиях станет отличной мотивацией для частых походов на корт.

## Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
2. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175
3. Полиевский, С. А. Стимуляция двигательной активности. [Текст] / С. А. Полиевский.- М.: Здоровье, 2010. - 216 с.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К СПОРТУ?**

**Аннотация:** Статья познакомит читателя с правилами, с помощью которых можно приучить ребенка к спорту.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, дети, спорт и дети

**HOW TO TEACH A CHILD TO SPORTS?**

**Abstract:** The article will introduce the reader to the rules by which you can accustom a child to sports.

**Keywords:** sports, health, children, sports and children

Все родители без исключения желают узнать о том, как приучить детей к спорту. Занятия спортом принесут их детям здоровье и уверенность в себе. Сегодня, когда буквально во всем распространены информационные технологии, совсем не просто заинтересовать ребенка спортом. Задача состоит в том, чтобы ребенок оторвался от гаджетов и направил свои действия в несколько иное русло.

Как привить любовь ребенка к спорту?

Для этого существуют определенные способы. Усилия родителей должны быть направлены на то, чтобы оказать ребенку поддержку в выборе занятий. Если малыш не хочет посвящать себя спорту, то заставлять его не надо.

Всяческая поддержка ребенку

Ребенок сам не сможет полюбить спорт без психологической помощи его родителей. Нельзя постоянно напоминать малышу о его физической слабости и отсутствии выносливости. Ребенок должен знать, что родители всегда примут его таким, какой он есть на самом деле. Это будет способствовать появлению здоровой мотивации для физической активности. В противном случае занятия спортом для малыша могут обернуться настоящей каторгой. Он будет заниматься спортом лишь для того, чтобы получить одобрение со стороны родителей.

Малыш не должен бояться за то, что его могут за что-то осудить. Отношения в семье должны носить доверительный характер.

Возраст имеет значение

Трехлетнего малыша не сложно убедить в том, что ему крайне необходимы физические нагрузки. Но подростку в 14 лет уже достаточно сложно навязать свое мнение. У него уже сформировались собственные представления о жизни.

Подобных проблем можно избежать, если тему спорта не откладывать в долгий ящик. Начинать заниматься этим вопросом надо прямо с самого рождения. Ребенок начинает активно познавать окружающий его мир. Ему интересно знать об устройстве своего организма. С ребенком надо беседовать на тему различных спортивных дисциплин, чаще проводя совместно время на катке, в бассейне.

Демонстрация необходимости спорта на собственном примере

Если сами родители вместо занятий спортом постоянно находятся перед телевизором, то успеха ожидать вряд ли получится. Дети активно копируют все то, что делают их родители. Очень эффективным приемом привлечения детей к спорту является ведение здорового образа жизни самими родителями. В пользу своего мнения родители должны перед ребенком привести массу убедительных

аргументов. Иначе любая активность ребенка превратится в принудительные занятия.

Наличие адекватной нагрузки

Все родители желают видеть здорового ребенка. Это должно быть главной целью при занятии спортом. Но многие из них забывают об этом. Они для ребенка устанавливают настолько жесткий график занятий, словно хотят воспитать настоящего олимпийского чемпиона. Ребенок постоянно стремится достичь каких-то результатов. Это может негативно отразиться на его хрупкой психике.

Физическая активность не должна превращаться в обязанность. Все упражнения должны выполняться ради удовольствия. Ребенок должен заниматься таким видом спорта, который нравится ему, а не его родителям. Можно начать с совместных занятий фитнесом. Родителям сразу станет понятно, какими возможностями обладает их ребенок. Будет дана оценка степени его физической подготовки. Только после этого родители могут подтолкнуть ребенка к выбору той или иной спортивной дисциплины.

Не стоит скупиться на похвалу

Дети обладают очень хрупкой психикой. Нельзя критиковать ребенка за то, если в занятиях спортом его постигла какая-то неудача. Это может обернуться для ребенка настоящей трагедией. Если от ребенка постоянно требовать каких-то результатов, привить ему любовь к спорту вряд ли получится.

Успеху будет способствовать создание доверительных отношений с малышом. Папа может рассказать ему о том, как он в детстве также посещал ту или иную спортивную секцию. Даже небольшой повод может стать основанием для похвалы малыша.

Тот, для кого важно психоэмоциональное состояние детей, стремятся достичь гармоничных отношений с ними.

Список литературы:

1. Нилуашев, С. Г. Физической воспитание и здоровье [Текст] / С. Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. - 2013. - № 3. - с. - 2- 9.
2. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. [Текст] / А. Г. Сухарев. М.: Медицина, 2011. - 270 с.
3. Психологический журнал. 2005, Т.16. №1-2, с. 3-18, с. 3-14.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ВЕЧЕРОМ**

**Аннотация:** В этой статье рассказывается о благоприятном времени для занятия спортом.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, фитнес

## **IS IT POSSIBLE TO DO SPORTS IN THE EVENING**

**Abstract:** This article talks about the auspicious time for sports.

**Keywords:** sports, health, fitness

Стоит ли проводить спортивные тренировки вечером? Это один из самых популярных вопросов. Из-за постоянной нехватки времени, загруженности работой даже в выходные, многие занимаются спортом именно вечером. Отсюда вытекает другой вопрос, - "а не вредит ли это нашему здоровью?".

Так как у всех людей разный темп жизни, то и наилучшее время для тренировок у всех разное. И глупо полагать, что есть какой-то определённый момент, в котором наши мышцы оптимально подготовлены к физической нагрузке. И всё-таки стоит ли тренироваться по вечерам? В этом не лёгком вопросе нам поможет разобраться компания Domyos.

Когда лучше всего заниматься спортом?

Оптимальное время для тренировок может различаться в зависимости от стимула. Все мы знаем, что температура тела здорового человека в течение суток колеблется. Самые низкие показатели можно наблюдать от часа до трёх часов до пробуждения, а к вечеру температура тела человека поднимается. И пик приходится на 17:00. Известный факт, что наши физические показатели напрямую зависят от температуры тела. И чем выше температура, тем лучше наши показатели. Принимая во внимание всё вышеперечисленное, мы приходим к выводу, что наилучшее время для физических нагрузок это вечер.

Лучше поздно, чем никогда

Возникает вопрос – так какое же время оптимально для тренировок? Исходя из того, что утром наши мышцы и мозг находятся в наилучшей форме и рвутся в бой, стоит использовать утро для тренировок по максимуму. Но это не значит, что вечером нашему организму не нужны физические нагрузки. Хотя есть мнение, что есть вред от вечерних тренировок. Но не стоит так переживать. Лучше поздно чем никогда! Вечерние физические нагрузки предоставляют нам возможность повысить угнетённый аппетит, сбросить лишние килограммы, а это как известно ведёт к расстройству сна(бессонница, нарушение дыхания во сне, двигательные расстройства и т.д.). А ещё снимет напряжение после долгого рабочего дня.

Спорт по вечерам: занятия не должны негативно отражаться на качестве сна

Бытует мнение, что физическая активность по вечерам негативно отражается на качестве сна. И правда, после 20:00 наше тело начинает готовиться ко сну: замедляется сердечный ритм, начинает вырабатываться гормон мелатонин. И если в это время заниматься спортом, то это может нарушить ваш биоритм, так как при нагрузках наш организм выделяет адреналин и другие стимулирующие

гормоны. Всё это может привести к нарушению сна. По этому промежутку между сном и физическими нагрузками не должен быть менее двух часов.

#### Необходимые шаги

И напоследок несколько простых истин, чтобы не испортить функциональность сна, и не перенапрячь мышцы.

- физические нагрузки начинайте чем раньше, тем лучше;
- развивайте выносливость;
- откажитесь от соревновательного момента;
- не забывайте про систематическое употребление воды;
- по окончании тренировки обязательная растяжка и релаксация;
- и закончить водными процедурами в теплой воде.

И самое главное. Больше прислушивайтесь к своему организму. Он лучше всех знает когда и какие нагрузки вам нужны. Пробуйте, ищите и вы обязательно найдёте идеальное время для своих тренировок, но не забывайте и о своём здоровье. Запомните, что лучше всего ежедневные физические нагрузки по тридцать сорок минут.

#### Список литературы:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011-63 с.
4. Дубровский, В. И. Валеология здорового образа жизни. [Текст] / В. И. Дубровский.- М.: Флинта; Retorika., 2013. - с.1- 35.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ДЕТИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

**Аннотация:** В данной статье описываются преимущества и недостатки занятий профессиональным спортом детей.

**Ключевые слова:** спорт, дети, преимущества и недостатки

## PROFESSIONAL SPORTS AND CHILDREN: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

**Abstract:** This article describes the advantages and disadvantages of professional sports for children.

**Keywords:** sports, children, advantages and disadvantages

Профессиональный спорт для спортсмена это не просто увлечение или выбор временного занятия в жизни. Для спортсмена это постоянная профессия, которая приносит прибыль, после окончания спортивной карьеры многие спортсмены продолжают свой путь и становятся тренерами, помогая детям достигнуть тех высот, которые покорили они сами.

Спортсмены имеют ряд привилегий, которые трудно оспорить в современном мире, тем не менее они имеют также ряд потерь в собственной жизни.

Когда родители решаются отдать своих детей в профессиональный спорт они должны понимать, что жизнь их детей больше никогда не будет прежней, их график изменится, приоритеты в учёбе уйдут на последнее место, а тренировки наоборот — станут смыслом его жизни.

Родители должны быть готовы к существенным изменениям в своём графике, его корректировке, покупке спортивного инвентаря и оплате всех необходимых костюмов и поездок для детей. Родители также должны подготовиться к огромному стрессу со своей стороны и со стороны своего ребёнка.

У профессионального спорта для детей есть свои преимущества, которые нельзя упустить из виду.

Одним из таких преимуществ является перспектива. Ребенок имеет возможность не просто стать спортсменом и заработать определённую сумму денег, но и прославиться на весь мир.

Дети, которые занимаются спортом воспитываются в секции. Так, малыши с детства учатся ставить себе цели и достигать их, стремятся к победам и идеальности во всём. Они формируют волевой характер. Спортсмены являются одними из самых дисциплинированных людей на планете. Они также являются наиболее воспитанными и имеют очень мягкий характер, с которым легко работать тренеру.

Дети имеют возможность развиваться физически. Малыши с раннего возраста учатся поддерживать собственный вес и формируют спортивное телосложение. И хотя, часто говорят, что внешность не главное, нельзя упустить из виду тот факт, что спортивное тело это всегда красиво.

Несмотря на все достоинства любого спорта, он также имеет свои недостатки.

Самым частым недостатком является травмы спортсменов. Ни для кого не секрет, что опасность выполнения спортивных элементов или ведения игры всегда высока. Так, случайное падение или неправильный прыжок могут стать причиной ушибов и переломов, а также других не менее серьёзных вещей.

Спортсмены оставляют в зале своё время. Если в любительском спорте дети тратят на тренировку всего час или два, то в профессиональном спорте более 12-ти часов ежедневно.

Кроме этого спортсмены привыкли сильно уставать и жить в ритме постоянного стресса. Часто тренировки затягиваются, а количество сна наоборот уменьшается. Нередко спортсмены жалуются, что им

даже некогда поесть. Все эти факторы не слишком позитивно отражаются на здоровье человека и его продолжительности жизни.

Важным недостатком в жизни ребенка является выбор. Когда ребенок оказывается действительно перспективным, он имеет возможность заниматься у лучшего тренера и побеждать в соревнованиях. При этом он теряет реальную жизнь, своих друзей, свободное время и не всегда может просто поужинать со своей семьёй или прогуляться по парку. Кроме этого с каждым годом времени у детей будет всё меньше, и вскоре они будут видаться с родителями ещё реже. Всё это влияет на психику ребенка и его умение жить в реальном мире.

Прежде, чем отдавать ребенка в профессиональный спорт стоит взвесить все "за" и "против", ещё раз обратить внимание на каждый пункт профессионального спорта и спросить, нужно ли это ребенку. Ребенок должен действительно гореть делом, чтобы достичь больших результатов.

#### Список литературы:

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ.**

**Аннотация:** Статья познакомит читателя с ошибками при занятии спортом после 30 лет.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье

## **THE MOST COMMON MISTAKES IN GOING IN FOR SPORTS AFTER 30 YEARS.**

**Abstract:** The article will introduce the reader to the mistakes in playing sports after 30 years.

**Keywords:** sports, health

Если вы всегда были со спортом на "ты", то в любом возрасте ваше тело, привычное к физическим нагрузкам, не будет испытывать дискомфорта. Но что делать, если решение посещать спортзал возникло уже после 30-ти лет? Ответ однозначный: начать заниматься спортом. Однако стоит учесть некоторые рекомендации.

После 30-ти возрастные изменения организма дают о себе знать: появляются боли в спине и коленях, скачки давления, замедляется метаболизм. А если вы ведёте малоподвижный образ жизни, то, независимо от массы тела и природных данных, спорт вам просто необходим. Пусть это будут умеренные тренировки.

Определите, как вам удобнее заниматься: в команде, индивидуальные или групповые занятия с тренером. В любом случае вид спорта при желании можно поменять, пока не найдётся то, что по душе.

Правильно подобранный вид спорта — это тот, который приносит вам удовольствие и улучшает состояние здоровья. Например, при большой спине стоит отказаться от тяжёлой атлетики. Оптимальным вариантом станет плавание, велосипед, йога или растяжка. При избыточном весе нагрузку стоит увеличивать постепенно. Это может быть ходьба сначала на небольшие дистанции, позже на длительные.

Не рекомендуется перегружать организм кардио-тренировками, поскольку это опасно для здоровья. Стройнее вы не станете, а вот сердце, нервную и сердечно-сосудистую системы износите изрядно. Эффект даёт чередование кардио-упражнений с силовыми.

Без силового тренинга вам не обойтись. Он позволяет держать мышцы в тонусе, что улучшает их рельеф и подтягивает кожу.

Важную роль играет правильная техника выполнения упражнений. В лучшем случае вы не добьётесь нужного эффекта, в худшем — получите травму. Поэтому стоит взять несколько уроков у профессионального тренера.

Правильный рацион питания составляет 90 % спортивного успеха. Если же вы решили избавиться от лишнего веса при помощи жёсткой диеты, то стоит отложить идею занятия спортом, так как физических сил для этого просто не будет хватать. То же касается и отказа от белковой пищи: без неё вы не укрепите и не нарастите мышцы. Калорийность рациона при занятии спортом должна быть подобрана в зависимости от желания сбросить или стабилизировать вес, набрать мышечную массу.

При занятии спортом важна стабильность тренировок. Не позволяйте себе по ряду веских и не очень причин пропускать занятия. Даже если уделять спорту всего 1-2 часа в неделю, но регулярно, можно добиться видимого результата.

И помните: никогда не поздно начинать. Физическая нагрузка одинаково влияет на мышцы в любом возрасте. Главное, начать с небольших нагрузок и стабилизировать режим занятий.

#### Список литературы:

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. - 290 с.
2. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. [Текст] / Л. И. Лубышева. - М: ГЦОЛИФК, 2012. - 120 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Жулина, Г. В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. [Текст] / Г. В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 179 - 193.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## САННЫЙ СПОРТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

**Аннотация:** В этой статье рассказывается о санном спорте, о его красоте, пользе, ограничениях по здоровью.

**Ключевые слова:** спорт, санный спорт

## SLUGING FOR BEGINNERS

**Abstract:** This article talks about luge, its beauty, benefits, health restrictions.

**Keywords:** sport, luge

С незапамятных времен катание на санях было одним из любимых народных развлечений. Действительно, любители санного спорта хорошо знакомы с ощущением полета.

Саный спорт способствует развитию ловкости и находчивости, укреплению мышечной системы, тренировке органов дыхания.

Катание на санках — забава не только для детей. Немало людей весьма зрелого возраста с удовольствием спускаются с гор на салазках или катаются по снежной дороге на беговых санках, которые привыкли называть финскими.

Катание с гор на салазках, преодоление крутых виражей, при которых скорость достигает 100—140 километров в час, является теперь особым видом спорта. Розыгрыш кубка по санкам впервые проходил в Швейцарии в 1885 году. С тех пор во многих странах проводятся национальные чемпионаты, первенства Европы и мира. Спуски с гор на рулевых санках включались во все программы зимних олимпиад. Катание на санках признано во всем мире одним из увлекательных и здоровых видов спорта.

Человек, оседлавший санки, лихо мчится, умело обходя препятствия. Но для этого необходимо научиться выполнять некоторые правила, соблюдать меры предосторожности, гарантирующие безопасность при спуске.

Опытные мастера санного спорта советуют новичкам перед спуском очистить полозья от снега, прилипшего при подъеме. Вынося сани из теплого помещения, не надо сразу ставить их на снег: образуется «подлип», который может причинить неприятности при старте и спуске. Надо, чтобы сани слегка «остыли», а для этого их ставят на несколько минут полозьями вверх.

Сидеть на санках следует прочно, но не напряженно. Ноги вытягивают вперед и чуть приподнимают над поверхностью ската.

На неровностях сани высоко подпрыгивают, и надо крепко зажать их ногами, иначе можно перекувырнуться в сугроб. Управляют горными санками с помощью ног и корпуса. В зависимости от того, куда вы отклоните корпус, будут отклоняться и сани — вправо, влево, ускорять или замедлять темп скольжения. Хотите, например, повернуть направо, опустите на снег правую ногу, чуть согнув ее в колене.

Если вы собираетесь управлять санями при помощи рук, наденьте рукавицы, желательны обшитые кожей, тогда можно будет крепко упираться в снег.

Надо научиться тормозить, чтобы в любой момент суметь сразу остановить санки. При простом торможении пятки опускают на снег, колени сгибают, а руками приподнимают передок санок так, чтобы концы полозьев упирались в снег. Сани должны соответствовать росту и весу ездока, а также характеру ската, по которому производится спуск. Веревка, привязанная к саням, должна крепиться к передним закружениям. При спуске надо держаться за борт саней, а не за веревку.

Съезжать с гор на обычных санках лучше сидя, а не лежа головой вперед, иначе можно проучить травму. Для того чтобы спускаться с гор лежа, существуют специальные сани и особые шлемы для саночников.

Не берите седока, если ваши санки предназначены для одиночного спуска. Нельзя ставить ноги на полозья. Их следует держать впереди чуть согнутыми в коленях для предупреждения всяких неожиданностей.

При подъеме в гору старайтесь идти сбоку дороги, чтобы не мешать другим. Кстати, при подъеме примечайте все неровности спуска — это вам наверняка пригодится.

Кроме простых горных санок, которыми управляют с помощью ног, существуют рулевые сани, так называемые «бобслей», предназначенные для парного и группового спуска с гор. Настоящие бобслей-сани изготавливаются из дюралюминия, и стоят они дорого. Заменитель бобслея — управляемые сани — можно изготовить своими силами.

Итак, санки вы приобрели или изготовили. Теперь выберите погожий зимний денек и отправляйтесь кататься. Даже если вы и не станете чемпионом санного спорта, то все равно окажетесь в выигрыше. Катание на санках — великолепная закалка и отличный отдых.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**СИЛОВОЙ СПОРТ, КАК НЕ СОРВАТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?**

**Аннотация:** В данной статье вы узнаете о психологических факторах в силовом спорте.

**Ключевые слова:** спорт, психология, силовой спорт

**POWER SPORT, HOW NOT TO BREAK PSYCHOLOGICALLY?**

**Abstract:** In this article, you will learn about the psychological factors in power sports.

**Keywords:** sports, psychology, power sports

Силовой спорт - это слово знакомо, едва ли не каждому. Каждый из нас знает, что активный образ жизни - это успех, здоровье и энергия тонуса. Но не каждый задумывается, что важно соблюдать этическую технику безопасности к окружающим нас людям. Заголовки газет и интернет-изданий пестрят новостями: боксер покалечил пенсионера, мастер спорта по карате стукнул окружающего, за то что-то он не уступил, сказал бранное слово и тому подобное. Как быть спортсменам "силовикам" чтобы не сорваться? Какую сторону занять? На эти вопросы мы постараемся ответить.

Внутренний стержень. Из чего же он состоит? Воля, характер, терпение, трудолюбие и удача - вот его составляющие. Когда ты занимаешься спортом, ты ведешь активный образ жизни, словно "огонь горит у тебя в руках". Боец, для тебя он очень важен, помни об этом! Для внутреннего себя важно учесть, что нужно воспитывать свой образ "мирного" бойца. Не дать агрессии, жестоким мыслям и поступкам завладеть собой. Как же быть? Этому очень способствует медиативные практики - медитация внутрь себя, на свечу, шарик, на небо. Хороший тонус придают утренние пробежки по утрам. Чтобы снять стресс от "негативного" вам человека постарайтесь не сосредотачивать на нем свое основное внимание, постарайтесь отвлечься, расслабьтесь. Закройте глаза на минуту, вспомните, где вам было хорошо - берег то моря, бушующий океан, прогулка в лесу. Улыбнитесь негативу. Он обязательно отступит и пройдет. Если данный метод не помогает, представьте что вы находитесь в большой воздушной сфере золотистого света и свет окружает вас, и постепенно сводит негатив на "нет". Ели и данный метод не помог, лучший способ незаметно ретироваться, не важно, что про вас подумают окружающие, главное чтобы вы не нанесли обидчику серьезных травм и не пострадала ваша репутация.

Для каждого спортсмена занимающегося восточными единоборствами (карате, тай-цы, дзюдо, тайский бокс), также боксом, кикбоксом, борьбой, рукопашным боем и пр., как никогда важно нахождение своего "Я" и становление своего искусства на благо других.

"Главное не сорваться" - часто можно услышать на тренировках от своего тренера, но происходит ли это на самом деле как правило нет. Восточная философия учит своего приемника важному правилу - "не навреди".

Важно отказаться от философии, "Я крутой - а ты никто!". Все мы люди, все мы "человеки" - так говорил персонаж знаменитого фильма. Допустим, вы столкнулись с данной проблемой и ситуация накалилась до предела и вот-вот пустите в ход свое боевое искусство. Но каждый раз, применяя его, следует помнить - побеждает ни тот, кто сильнее, а тот, кто прав. Искусство мирных переговоров приносило гораздо больше пользы, чем "маленькая" война. К тому же следует помнить что

"покалеченный" вами противник может оказаться сыном какого-нибудь прокурора, тогда беды вам не миновать. Тут уже не важно, кто прав, кто виноват.

Что же следует предпринять, чтобы свести риск к минимуму? Психологи советуют свою негативную энергию сбрасывать через крик. Не получается? Негде покричать? Тогда "боритесь" обратным методом - смейтесь, смех, как известно, расслабляет и прибавляет 5 минут жизни. Вторым методом может являться боксерская груша, следует не калашматить ее до потери сознания, а возлюбить, как своего противника - поставить себя на его место и поговорить с ним. Третьим, не менее, проверенным средством является манекен, представьте, что перед вами "ходячая проблема", которая не дает вам спокойной жизни и покоя, а теперь взгляните в манекен. Что-нибудь изменилось по сравнению, с тем что было? Манекен остался манекеном, но изменилось ваше внутреннее состояние, ваше состояние "не принятия" ушло. Помните путь "мирного воина" ваш путь. И только так.

#### Список литературы:

1. Алексеев, А.В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А.В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте: сборник научных трудов. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 173-183.
2. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батурин // Психология в спорте. - Омск : Сфера, 2008. - 195с.
3. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГАФК, 2005. - 85с.
4. Бех, И.Д. От воли к личности / И.Д. Бех. - М.: Украина - Вита, 2012. - 202 с.

**Евдокимов Егор Олегович**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

**Мольков Леонид Дмитриевич**

Студент

НГПУ им. Козьмы Минина

## **СПОРТ ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА: КАК ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ.**

**Аннотация:** В данной статье описывается период восстановления после артроскопии коленного сустава.

**Ключевые слова:** спорт, артроскопия, восстановление

### **SPORTS AFTER KNEE ARTHROSCOPY: HOW TO GET YOURSELF IN SHAPE.**

**Abstract:** This article describes the recovery period after knee arthroscopy.

**Keywords:** sport, arthroscopy, recovery

Артроскопия коленного сустава – это малоинвазивная операция, выполняемая через 2-3 прокола специальным инструментом, который носит название артроскопа. Данная операция может проводиться как в диагностических целях, так и в лечебных. В любом случае, пациенту необходимо правильно вернуться «в строй» и в спорт, т. к. чаще всего такую манипуляцию приходится выполнять на суставах профессиональных атлетов и любителей активного образа жизни. Что же следует знать о восстановлении функций ноги?

Прежде всего, нужно помнить, что любое упражнение должно быть обговорено с хирургом-ортопедом и/или физиотерапевтом. Ни в коем случае нельзя принимать самостоятельное решение и интуитивно заниматься. Действительно, многие врачи придерживаются принципа ранней, или немедленной, реабилитации, но бывают исключения. Порой хирург просит подождать пациента неделю или чуть больше, чтобы сустав и ткани около него пришли в норму. Так или иначе, дискомфорт и отечность – нормальные и вполне ожидаемые спутники на пути к восстановлению. Что касается боли, то при любых болевых ощущениях необходимо тут же прекратить занятие и обратиться за советом к лечащему специалисту для коррекции программы.

#### Первый этап

В подавляющем большинстве случаев ортопед дает ряд упражнений, которые выполняются плавно, без усилий и не торопясь. Такими упражнениями могут быть:

1. Сокращение четырехглавой мышцы бедра
2. Сокращение подколенного сухожилия
3. Упражнение на ягодичные мышцы
4. Поочередный подъем прямых ног с положения лежа (на спине и на животе)
5. Поочередное разгибание коленных суставов с положения сидя
6. Натягивание стоп на себя и отведение стоп от себя (поочередно или обе ноги одновременно)
7. Ходьба прогулочным шагом

Подобный комплекс направлен на поддержание кровотока в оперированной ноге и постепенное возвращение мышечного тонуса после иммобилизации. Первым этапом реабилитации нельзя пренебрегать во избежание осложнений и повторных травм.

Второй этап: «терпение и труд – все перетрут»

После прохождения первой программы можно, с одобрения специалиста, добавить нагрузку. Например, увеличить количество пройденных за день шагов: вместо привычных 5000 медленно достичь нормы здорового человека – 10 000.

Как правило, на этой стадии еще нельзя бегать, прыгать, заниматься альпинизмом, футболом, волейболом и т.д. Ударная нагрузка на сустав должна быть минимальной. Необходимо сосредоточиться на мышцах и сухожилиях. Для такой цели лучше всего подойдет обычное плавание в бассейне.

Первое время можно плавать, задействуя и руки, и ноги. После того, как оперированный коленный сустав окрепнет и станет сильнее, эффективнее будет использовать во время тренировок специальную пенопластовую доску для плавания, чтобы вся работа возлагалась на ноги, а не на руки. Опять-таки, нельзя доводить организм до изнеможения и боли, все следует делать плавно, медленно и разумно.

Кроме того, современная спортивная индустрия пропагандирует фитнес с резинками. Некоторые упражнения с этим популярным снарядом подходят и для реабилитации колена. Обязательно: резинка должна быть с минимальной силой сопротивления.

Также для восстановления мышечной силы подойдет велотренажер. Важно не усердствовать, не ставить сопротивление и не гнаться за скоростью. Вместо велотренажера можно использовать велосипед, но стоит остерегаться кочек и подъемов в гору – такая нагрузка противопоказана на втором этапе.

Возвращение в спорт

Как только появится былая уверенность в ноге, загорается зеленый свет для полноценного спорта. Нельзя сразу приступать к тренировкам, как до получения травмы и операции. Нагрузка должна увеличиваться постепенно и под чутким контролем физиотерапевта, ортопеда и тренера. К сожалению, в некоторые виды спорта возвращение после артроскопии невозможно, если была сделана резекция мениска, например, или пластика связки. Однако каждый случай индивидуален и требует особенный подход.

Насколько бы травма и вмешательство не были серьезными, спорт для пациента возможен. Не стоит ждать быстрых результатов, для уверенного прогресса без последствий, вероятно, потребуется от нескольких месяцев до года. Самое главное и важное – постепенное увеличение нагрузки, программный подход, терпение и уверенность в своих силах.

Список литературы:

1. Лялина В.В. Применение артроскопии в диагностике микрокристаллических артропатий с поражением коленного сустава. Научно-практическая ревматология. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. - С. 13.
2. Миронов С.П., Орлецкий А.К., Цыкунов М.Б. Повреждения связок коленного сустава. Клиника, диагностика, лечение. - М.: 1999. -208 с.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

**Мартышева Юлия Владимировна**

Студент магистратуры

Волго-Вятский институт (филиал) университета имени О.Е.Кутафина (МГЮА)

## **ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ КАК МЕРА ОТВЕТСТВЕННОСТИ АРБИТРАЖНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО**

**Аннотация:** В статье рассматривается правовой механизм воздействия на арбитражных управляющих в виде дисквалификации. Дисквалификация один из действенных механизмов, сдерживающих управляющих от совершения нарушений в процедуре банкротства. При этом норма статьи 14.13 Кодекса об административных нарушениях Российской Федерации является довольно широкой и позволяет формально применять дисквалификацию к достаточно большому объему разнородных нарушений.

**Ключевые слова:** арбитражный управляющий, административная ответственность, дисквалификация арбитражных управляющих

## **DISQUALIFICATION AS A MEASURE OF RESPONSIBILITY OF THE INVESTIGATOR**

**Abstract:** The article discusses the legal mechanism for influencing arbitration managers in the form of disqualification. Disqualification is one of the effective mechanisms that deter managers from committing violations in the bankruptcy procedure. At the same time, the norm of Article 14.13 of the Code of Administrative Violations of the Russian Federation is quite broad and allows you to formally apply disqualification to a sufficiently large volume of heterogeneous violations.

**Keywords:** insolvency practitioner, administrative liability, disqualification of insolvency practitioners

Арбитражный управляющий является профессиональным участником дела о банкротстве, на которого возложена обязанность действовать разумно и добросовестно в интересах должника, кредиторов и общества.

Нормы действующего законодательства о несостоятельности (банкротстве) наделяют арбитражного управляющего организационными, распорядительными, административно-хозяйственными функциями, например, такими как, распоряжение имуществом должника, управление делами должника, осуществление полномочий руководителя и иных органов управления должника, а также действий от имени должника в судебных инстанциях и других. Тем самым, арбитражный управляющий является ключевой фигурой в рамках процедуры признания должника несостоятельным (банкротом), поскольку именно от действий и принятых решений арбитражного управляющего зависит разрешение дела о банкротстве, обеспечение защиты прав и законных интересов всех участников процесса.

Ввиду того, что действующим законодательством предусмотрен большой объем обязанностей арбитражного управляющего, вопросы его ответственности имеют большую значимость и требуют выработки разнообразных механизмов воздействия на арбитражного управляющего при нарушении и невыполнении законодательства.

Привлечение к административной ответственности арбитражного управляющего регламентируется статьей 14.13 Кодекса об административных нарушениях Российской Федерации (далее по тексту - КоАП РФ), предусматривающей ответственность за неисполнение арбитражным управляющим обязанностей, установленных законодательством о несостоятельности (банкротстве), если такое действие (бездействие) не содержит уголовно наказуемого деяния. Часть 3 статьи 14.13 КоАП РФ предусматривает санкцию в виде предупреждения или назначения административного штрафа, а за повторное совершение административного правонарушения установлено наказание в виде

дисквалификации на срок от шести месяцев до трех лет. При этом применение иного наказания, чем дисквалификация за повторное нарушение не допускается санкцией части 3.1 статьи 14.13 КоАП РФ.

Норма КоАП РФ сформулирована отсылочным образом и может быть применена при неисполнении арбитражным управляющим различных его обязанностей в деле о банкротстве. Исходя из данного, применение дисквалификации в отношении арбитражного управляющего допускается и за незначительные нарушения, не затрагивающие права кредиторов и не причиняющие им убытки.

В частности, об этом свидетельствует и судебная практика.

Например, по делу № А17-284/2020 судами было установлено, что арбитражным управляющим Козловым И.В. допущены нарушения сроков публикации сведений в ЕФРСБ о признании гражданина (несостоятельным) банкротом и введении в отношении него процедуры реализации имущества, а также о получении арбитражным управляющим требования кредитора. Решением Арбитражного суда Ивановской области от 28.02.2020, управляющий был дисквалифицирован сроком на шесть месяцев.

По другому делу А40-26292/2021 арбитражным управляющим были нарушены сроки публикации сведений в ЕФРСБ. Иванов П.В., являясь конкурсным управляющим должника ООО «Асмато», несвоевременно опубликовал сведения в ЕФРСБ о подаче заявления о признании сделки недействительной, о результатах рассмотрения заявления о признании сделки недействительной, о подаче заявления о привлечении к субсидиарной ответственности контролирующих лиц должника. Решением Арбитражного суда Московской области от 18.03.2021, управляющий был дисквалифицирован сроком на шесть месяцев.

Таким образом, суды в вышеуказанных делах применили минимальное наказание, предусмотренное санкцией части 3.1 статьи 14.13 КоАП РФ, в виде дисквалификации.

Фактически публикации в ЕФРСБ дублировали информацию, уже имеющуюся в открытом доступе в Картотеке арбитражных дел. Данные правонарушения не причинили существенного вреда, не нанесли убытков участникам дела о банкротстве, имели низкую степень общественной опасности. При этом же состав статьи 14.13 КоАП РФ не позволил судам применить иное наказание, менее тяжкое с учетом перечисленных факторов, чем дисквалификация, поскольку санкцией части 3.1 статьи 14.13 КоАП РФ данное не допускается.

Исходя из проанализированных норм и судебной практики, следует, что состав части 3 и 3.1 статьи 14.13 КоАП РФ носит формальный характер. Фактически под нарушения, предусмотренные данной статьей, подпадает любое нарушение законодательства о банкротстве вне зависимости от последствий и нанесенного вреда.

В случаях доказанности виновности арбитражного управляющего, при повторном нарушении, фактически у суда имеется только два возможных варианта: применить санкцию части 3.1 статьи 14.13 КоАП РФ и дисквалифицировать арбитражного управляющего, либо признать нарушение малозначительным и освободить от ответственности. При этом следует отметить, что дисквалификация, примененная даже на минимальный срок, является суровым наказанием для арбитражного управляющего, поскольку означает отстранение его из всех проводимых процедур и исключение из саморегулируемой организации арбитражных управляющих.

Исходя из вышеприведенного анализа, можно сделать вывод о необходимости внесения корректировок в часть 3.1 статьи 14.13 КоАП РФ, дополнив её альтернативной санкцией в виде штрафа. Наличие альтернативной санкции будет способствовать индивидуализации наказания, позволит судам учитывать все обстоятельства, имеющие отношение к установлению тяжести вины арбитражного управляющего.

Список литературы:

- 
1. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 01.05.2019 г.) // Собрание законодательства РФ. - 07.01.2002. - № 1 (ч. 1). - Ст. 1.
  2. Федеральный закон от 26.10.2002 N 127-ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» (ред. от 03.07.2016) «Собрание законодательства РФ», 28.10.2002, N 43, ст. 4190.
  3. Решение Арбитражного суда Московской области от 18.03.2021 по делу № А40-26292/2021 // СПС КонсультантПлюс.
  4. Решение Арбитражного суда Ивановской области от 28.02.2020. по делу № А17-284/2020 // СПС КонсультантПлюс.

**Прокопец Георгий Константинович**

Аспирант

Российский государственный университет правосудия (РГУП)

**КОНСТИТУЦИОННЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА НА СВОБОДУ ИНФОРМАЦИИ И  
ЗАЩИТУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ**

**Аннотация:** С развитием информационных технологий электронные устройства стали постоянными спутниками людей, предоставляя им свободный доступ к услугам и сервисам. В результате произошло выделение так называемых цифровых (информационно-цифровых) прав личности, которые начинают находить свое подтверждение в законотворчестве и правоприменении как на национальном, так и на международном уровнях. В настоящей статье сделана попытка проанализировать конституционные права человека на свободу информации и защиту персональных данных в цифровую эпоху

**Ключевые слова:** цифровизация, цифровые права человека, персональные данные, свобода информации, судебная защита

**CONSTITUTIONAL HUMAN RIGHTS TO FREEDOM OF INFORMATION AND  
PROTECTION OF PERSONAL DATA IN THE DIGITAL AGE**

**Abstract:** With the development of information technology, electronic devices have become constant companions of people, providing them with free access to services and services. As a result, the so-called digital (information-digital) rights of the individual have been identified, which are beginning to be confirmed in lawmaking and law enforcement both at the national and international levels. This article attempts to analyze the constitutional human rights to freedom of information and protection of personal data in the digital age

**Keywords:** digitalization, digital human rights, personal data, freedom of information, judicial protection

Понятие "цифровые (информационно-цифровые) права" не так давно вошло в отечественный и международный правовой оборот. Сегодня под основными цифровыми правами обычно понимаются, прежде всего, права человека на:

1. свободное получение и распространение цифровой информации, включая доступ к сети Интернет;
2. защиту цифровых персональных данных.

Правовой основой цифровых прав личности является общепризнанное право человека на свободу информации в его многообразном проявлении, включая права свободного поиска, получения, передачи, производства и распространения информации любым законным способом, которое закреплено как на международном, так и на национальном уровнях.

Право на свободу информации конкретизируется иными фундаментальными конституционными правами на определенные виды и способы передачи информации, а именно: право каждого на тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений (ч. 2 ст. 23 Конституции Российской Федерации (далее также - КРФ); право каждого на дачу согласия на сбор, использование и распространение информации о его частной жизни (ч. 1 ст. 24 КРФ); право каждого на обеспечение органами государственной власти и местного самоуправления, их должностными лицами возможности ознакомления его с документами и материалами, непосредственно затрагивающими его права и свободы, если иное не предусмотрено законом (ч. 2 ст. 24 КРФ); право на свободу массовой информации (ч. 5 ст. 29 КРФ).

Вместе с тем, цифровые права не получили закрепления в действующем российском законодательстве и находятся на стадии теоретической разработки. Их законодательное понимание сводится исключительно к гражданско-правовым отношениям (ст. 141.1 ГК РФ). Однако уже сегодня можно говорить о том, что они могут быть нарушены со стороны третьих лиц (производителем, продавцом, провайдером, сотовым оператором, преступником или государством).

Право на свободное получение и распространение цифровой информации, включая доступ к сети Интернет, конкретизирует положения ч. 1 и ч. 4 ст. 29 КРФ. В связи с этим отметим, что право на информацию, реализуемое при помощи новейших цифровых технологий, обогащается новыми формами реализации и обеспечения.

Долгое время именно пространство Интернет оставалось зоной практически полностью свободной от цензуры, однако в последнее время государство стало уделять значительное внимание проблеме ограничения свободы слова в виртуальных сетях, путем введения дополнительных законодательных запретов и ужесточения юридической ответственности за их нарушение.

В этой связи активно дискутируются новеллы российского законодательства призванные поставить под государственный контроль распространение информации и общение граждан в виртуальном пространстве, в частности, отнесение к мелкому хулиганству распространения в информационно-телекоммуникационных сетях информации, выражающей в неприличной форме, которая оскорбляет человеческое достоинство и общественную нравственность, явное неуважение к обществу, государству, официальным государственным символам Российской Федерации, Конституции Российской Федерации или органам, осуществляющим государственную власть в Российской Федерации.

Развитие цифровых коммуникационных технологий приводит к повсеместному внедрению таких технологических решений, которые будут позволять государствам и частным корпорациям накапливать, хранить и использовать информацию о перемещении, местонахождении, предпочтениях и увлечениях человека, начиная с момента его рождения. Возникает необходимость установления допустимых пределов такой деятельности, которые позволят защитить человека от возможных злоупотреблений.

Помимо законодательной и правозащитной деятельности, действенным инструментом установления подобных пределов и эффективной защиты персональных данных, становится национальное и международное правосудие.

Так, в ряде Постановлений Конституционного Суда Российской Федерации отражена базовая для реализации цифровых прав правовая позиция о том, что конституционные установления относительно свободной реализации права на поиск, получение, передачу, производство и распространение информации, гарантированные в том числе нормами международного права, в полной мере относятся к любой информации - независимо от места и способа ее производства, передачи и распространения, включая сведения, размещаемые в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Защита гарантированных Европейской конвенцией по правам человека от 04.11.1950 г. информационно-цифровых прав личности (статья 8 - право на уважение частной и семейной жизни; статья 10 - право на свободу выражения мнения) становится также одним из приоритетных направлений практики Европейского суда по правам человека.

Так, в Постановлении от 18.12.2012 по делу "Ахмет Йылдырым против Турции" нарушением ст. 10 Европейской конвенции по правам человека суд посчитал необоснованную и неизбирательную блокировку государством доступа к сети Интернет или к отдельным его ресурсам.

Вместе с тем, в Постановлении от 16 июня 2015 г. по делу "Компания "Делфи АС" против Эстонии" суд заключил, что мониторинг анонимных комментариев пользователей, которые по своей форме представляют собой разжигание ненависти и подстрекательство к насилию, не нарушает ст. 10 Европейской конвенции по правам человека.

В Постановлении по делу "Роман Захаров против Российской Федерации" от 04.12.2015 г. суд признал, что тайное прослушивание телефонных переговоров при проведении оперативно-розыскных мероприятий без достаточного законного на то основания нарушает ст. 8 Европейской конвенции по

правам человека. Кроме того, суд указал, что положения российского законодательства, регулирующие прослушивание переговоров, не обеспечивают достаточных гарантий защиты от произвола и риска злоупотреблений со стороны государственных органов.

В другом знаковом Постановлении по делу "Бен Фаиза против Франции" от 08.02.2018 г. суд пришел к выводу, что определение геолокации человека в реальном времени посредством GPS, при отсутствии достаточного законодательного регулирования степени и пределов дискреционных полномочий властей, является нарушением ст. 8 Европейской конвенции по правам человека.

В научной литературе справедливо отмечается, что в российском "... законодательстве отсутствует даже примерный перечень персональных данных о лице, а также четкие критерии отнесения конкретных сведений о лице к персональным данным". Это порождает ситуацию неопределенности с отнесением к персональным данным тех или иных сведений о лице.

Таким образом, полагаем, что судебная власть, устанавливая допустимые пределы ограничения цифровых прав граждан со стороны государства, в то же время, должна способствовать их более полному регулированию на законодательном уровне.

#### Список литературы:

1. Солдатова В.И. Защита персональных данных в условиях применения цифровых технологий // *Lex russica* (Русский закон). 2020. № 73 (2). С. 33-43.
2. Постановление ЕСПЧ от 08.02.2018 "Дело "Бен Фаиза (Ben Faiza) против Франции" (жалоба № 31446/12) // СПС КонсультантПлюс.
3. Баранов П.П. Конституционные права и свободы человека в цифровую эпоху // *Северо-Кавказский юридический вестник*. 2019. № 2. С. 63-69.
4. Баранов П.П. Права и свободы человека в цифровую эпоху: проблемы и перспективы политико-правовой динамики // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2019. Т. 8. № 4(29). С. 320-324.
5. Постановление Конституционного Суда РФ от 09.07.2013 № 18-П "По делу о проверке конституционности положений пунктов 1, 5 и 6 статьи 152 Гражданского кодекса Российской Федерации в связи с жалобой гражданина Е.В. Крылова"; Постановление Конституционного Суда РФ от 26.10.2017 № 25-П "По делу о проверке конституционности пункта 5 статьи 2 Федерального закона "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" в связи с жалобой гражданина А.И. Сушкова" // СПС КонсультантПлюс.
6. Постановление ЕСПЧ от 18.12.2012 "Дело "Ахмет Йилдырым (Ahmet Yildirim) против Турции" (жалоба № 3111/10) // СПС КонсультантПлюс.
7. Постановление ЕСПЧ от 16.06.2015 "Дело "Компания "Делфи АС" (Delfi AS) против Эстонии" (жалоба № 64569/09) // СПС КонсультантПлюс.
8. Постановление ЕСПЧ от 04.12.2015 "Дело "Роман Захаров (Roman Zakharov) против Российской Федерации" (жалоба № 47143/06) // СПС КонсультантПлюс.

**Гуртуева Елена Владимировна**

Студент магистратуры

Поволжский институт управления имени П. А. Столыпина

Код УДК 34

**ОБЪЕКТЫ АВТОРСКОГО ПРАВА**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются правовые особенности видов объектов авторских прав в Российской Федерации. Автором исследована характеристика объектов авторских прав на основании действующего законодательства, а именно Части четвертой Гражданского кодекса Российской Федерации, которая является основным нормативным актом, регулирующим авторские правоотношения.

**Ключевые слова:** авторское право, объекты авторского права, произведение, творчество, искусство

**OBJECTS OF COPYRIGHT**

**Abstract:** This article discusses the legal features of the types of objects of copyright in the Russian Federation. The author studied the characteristics of objects of copyright on the basis of the current legislation, namely Part Four of the Civil Code of the Russian Federation, which is the main normative act regulating copyright relations.

**Keywords:** copyright, objects of copyright, work, creativity, art

Регулирование правоотношений в сфере интеллектуальной собственности в Российской Федерации реализуется в соответствии с Конституцией Российской Федерации, общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами, являющимися в соответствии с частью 4 статьи 15 Конституции Российской Федерации составной частью правовой системы нашей страны, Гражданским кодексом Российской Федерации, иными правовыми актами об интеллектуальных правах.

Главным актом, регулирующим авторские правоотношения в Российской Федерации в настоящее время является Часть четвертая Гражданского кодекса Российской Федерации, введенная в действие с 1 января 2008 года.

До введения в действие вышеупомянутой нормы, отношения в сфере авторского права регулировались ранее действовавшим Законом РФ «Об авторских и смежных правах».

Законом РФ «Об авторских и смежных правах» указывалось, что объектом авторского права выступают произведения науки, литературы и искусства, являющиеся результатом творческого труда, независимо от назначения и достоинства произведения, а также от способа их выражения. Статья 7 Закона РФ «Об авторских и смежных правах» устанавливала правовую защиту для литературных произведений, в число которых включались: программы для ЭВМ, драматические и музыкально-драматические произведения, сценарные произведения, хореографические произведения и пантомимы, музыкальные произведения с текстом или без текста, аудиовизуальные произведения, произведения живописи, скульптуры и другие произведения.

В действующей редакции Гражданского кодекса Российской Федерации список объектов авторского права закрепляется в статье 1259, в которую включены:

- литературные произведения;
- драматические и музыкально-драматические произведения, сценарные произведения;
- хореографические произведения и пантомимы;

- музыкальные произведения с текстом или без текста;
- аудиовизуальные произведения;
- произведения живописи, скульптуры, графики, дизайна, графические рассказы, комиксы и другие произведения изобразительного искусства;
- произведения декоративно-прикладного и сценографического искусства;
- произведения архитектуры, градостроительства и садово-паркового искусства, в том числе в виде проектов, чертежей, изображений и макетов;
- фотографические произведения и произведения, полученные способами, аналогичными фотографии;
- географические и другие карты, планы, эскизы и пластические произведения, относящиеся к географии и к другим наукам;
- другие произведения.

Программы для ЭВМ отдельно в перечне не значатся и охраняются как литературные произведения.

Как можно заметить, представленный перечень не является исчерпывающим по объективным причинам. В связи с развитием творческой деятельности, появлением новых технологий человеком могут создаваться абсолютно новые формы и выражения произведений. Законодатель не в силах предусмотреть все варианты результатов творческого труда, тем более, что некоторые произведения сложно отнести к какому-либо конкретному из представленных законодательством, они могут сочетать в себе характеристики двух и более объектов одновременно.

Раскроем виды объектов авторского права, закрепленных в Гражданском кодексе Российской Федерации, немного подробнее.

Первыми в статье определены произведения литературы, они включают в себя литературно-художественные, научные, учебные, публицистические работы и т.д. Формой выражения литературных произведений является язык (слова, фразы, их сочетания), а также сочетания букв, цифр, знаков и символов. Следовательно, литературное произведение может быть выражено не только письменно, но и устно. Главным условием будет являться возможность восприятия этого произведения третьими лицами.

В число литературных произведений законодатель включает программы для ЭВМ, также можно отнести математические и химические формулы, нотные знаки, изображенные на бумаге и т.п.

Драматические, литературно-драматические и сценарные произведения хореографического произведения или пантомимы. Формой их выражения является сценическое воплощение. Именно в таком виде они публично исполняются, также могут выпускаются в эфир.

Хореографические произведения и пантомимы относятся к искусству танца, где действующее лицо выражается с помощью движений, жестов и мимики. Также, как и драматические, они могут быть исполнены на сцене или выпущены в эфир.

Музыкальное произведение с текстом или без текста выражается при помощи звуков, может существовать как в форме литературного произведения, так и в форме звукозаписи или "живого" исполнения.

Аудиовизуальные произведения. Аудиовизуальным произведением является произведение, состоящее из зафиксированной серии связанных между собой изображений (с сопровождением или без сопровождения звука) и рассчитанные для зрительного и слухового восприятия с помощью соответствующих технических устройств. Аудиовизуальные произведения включают кинематографические произведения, а также все произведения, выраженные средствами, аналогичными кинематографическим. Это теле- и видеофильмы и другие подобные произведения.

Произведения изобразительного искусства воспринимаются человеком зрительно. Они могут быть выражены в оригинале и в копиях, в том числе в фотокопиях. Следует отметить, что способ исполнения и материал не имеют значения при решении вопроса об отнесении конкретного произведения к категории изобразительного искусства.

Произведения декоративно-прикладного искусства – это разновидность произведений изобразительного искусства. Они также включают произведения дизайна. Произведения сценографии значительно отличаются от произведений декоративно-прикладного искусства. Под сценарием понимается литературно-драматическое произведение, написанное как основа для постановки кино- или телефильма, и других мероприятий в театре и иных местах.

Фотографические произведения и произведения, полученные способами, аналогичными фотографии. Фотографические произведения — это воплощенные на материальном носителе изображения объекта окружающего мира в некоторый момент времени, предназначенные для зрительного восприятия, в том числе с помощью технических средств.

Географические и другие карты, планы, эскизы и пластические произведения, относящиеся к географии и к другим наукам. Создание карты требует применения технических средств в совокупности с творческой деятельностью.

Так как данный перечень не является исчерпывающим, законодатель после всех перечисленных объектов устанавливает также «другие произведения». Безусловную охрану получают такие произведения, которые отвечают требованиям, предъявляемым нормами авторского права, а из положений статьи 1257 Гражданского кодекса Российской Федерации можно сделать вывод, что под «произведением» понимается результат творческого труда человека.

Автор произведения науки, литературы и искусства с момента создания такого произведения становится субъектом правоотношения, следовательно приобретает определенные субъективные авторские права. Субъективное авторское право – это установленная законодательными нормами мера правомерного поведения автора, включающая в себя возможность субъекта совершать различные юридически значимые действия, действия направленные на защиту нарушенных прав, а также право требовать от других лиц определенного поведения. Создание произведения науки, литературы и искусства является юридическим фактом, что влечет за собой появление у автора личных неимущественных и имущественных прав.

В статье 1255 Гражданского кодекса Российской Федерации перечислены личные неимущественные права, к ним относятся:

– Право авторства. Право авторства закрепляет факт принадлежности произведения конкретному субъекту (создателю). Законом обеспечивается возможность гражданина считаться автором созданного произведения и требовать признания его авторства от других лиц.

– Право автора на имя. Оно возникает на основании права авторства и предоставляет право использовать или разрешать использовать произведение под своим именем. Автор может использовать не только свое имя, но и псевдоним, а также использовать произведение анонимно. В случае, если произведение выпускается в организации, то она обязана выпускать произведение под тем именем, которое указал автор. И, когда произведение выпускается анонимно или под псевдонимом, организация обязана сохранить тайну имени автора.

– Право на неприкосновенность произведения. В силу этого права сохраняется целостность произведения, не допускается видоизменение формы или содержания произведения, а также его названия без согласия автора.

– Право на обнародование произведения – это осуществление определенных действий, которые делают произведение впервые доступным для аудитории (читателя, слушателя) посредством его всеобщего показа, публичного исполнения, опубликования или иным способом, т.е. способ опубликования зависит от формы самого произведения. Автор может самостоятельно обнародовать произведение, но чаще всего это производится на основании договора с организациями, которые могут использовать произведение соответствующим способом.

Выпуск произведения в свет является юридическим фактом и влечет за собой правовые последствия. До опубликования никто не вправе использовать созданное автором произведение без его согласия, а после выпуска в свет допускается такое использование. Статья 1273 предусматривает возможность воспроизведения гражданином при необходимости и исключительно в личных целях правомерно обнародованного произведения без согласия автора или иного правообладателя и без выплаты вознаграждения. Исключением из этого будет являться:

- а) воспроизведение произведений архитектуры в форме зданий и аналогичных сооружений;
- б) воспроизведение баз данных или их существенных частей, кроме случаев, предусмотренных статьей 1280 ГК РФ;
- в) воспроизведения программ для ЭВМ, кроме случаев, предусмотренных статьей 1280 ГК РФ;
- г) репродуцирования книг (полностью) и нотных текстов (статья 1275), то есть их факсимильного воспроизведения с помощью любых технических средств, осуществляемого не в целях издания;
- д) видеозаписи аудиовизуального произведения при его публичном исполнении в месте, открытом для свободного посещения, или в месте, где присутствует значительное число лиц, не принадлежащих к обычному кругу семьи;
- е) воспроизведения аудиовизуального произведения с помощью профессионального оборудования, не предназначенного для использования в домашних условиях.

Кроме того, законодательством предусмотрена возможность использования произведения без согласия автора или иного правообладателя и без выплаты вознаграждения, но с обязательным указанием имени автора, произведение которого используется, и источника заимствования в случаях, предусмотренных статьей 1274 ГК РФ:

- а) цитирование в оригинале и в переводе в научных, полемических, критических, информационных, учебных целях, в целях раскрытия творческого замысла автора правомерно обнародованных произведений в объеме, оправданном целью цитирования, включая воспроизведение отрывков из газетных и журнальных статей в форме обзоров печати;
- б) использование правомерно обнародованных произведений и отрывков из них в качестве иллюстраций в изданиях, радио- и телепередачах, звуко- и видеозаписях учебного характера в объеме, оправданном поставленной целью;
- в) воспроизведение в периодическом печатном издании и последующее распространение экземпляров этого издания, сообщение в эфир или по кабелю, доведение до всеобщего сведения правомерно опубликованных в периодических печатных изданиях статей по текущим экономическим, политическим, социальным и религиозным вопросам либо переданных в эфир или по кабелю, доведенных до всеобщего сведения произведений такого же характера в случаях, если такие воспроизведение, сообщение, доведение не были специально запрещены автором или иным правообладателем;
- г) воспроизведение в периодическом печатном издании и последующее распространение экземпляров этого издания, сообщение в эфир или по кабелю, доведение до всеобщего сведения публично произнесенных политических речей, обращений, докладов и аналогичных произведений в объеме, оправданном информационной целью. При этом за авторами таких произведений сохраняется право на их использование в сборниках;
- д) воспроизведение, распространение, сообщение в эфир и по кабелю, доведение до всеобщего сведения в обзорах текущих событий (в частности, средствами фотографии, кинематографии, телевидения и радио) произведений, которые становятся увиденными или услышанными в ходе таких событий, в объеме, оправданном информационной целью;
- е) публичное исполнение правомерно обнародованных произведений путем их представления в живом исполнении, осуществляемое без цели извлечения прибыли в образовательных организациях, медицинских организациях, организациях социального обслуживания и учреждениях уголовно-исполнительной системы работниками (сотрудниками) данных организаций и учреждений и лицами,

соответственно обслуживаемыми данными организациями или содержащимися в данных учреждениях;

ж) запись на электронном носителе, в том числе запись в память ЭВМ, и доведение до всеобщего сведения авторефератов диссертаций.

– Право на отзыв произведения. Законом предусмотрена возможность автора отозвать из публикации или изъять из оборота экземпляры своей работы. Если при отзыве произведения затрагиваются интересы третьих лиц, то автор обязан возместить им ущерб.

К имущественным правам автора закон относит права на использование произведения в любой форме и любым способом. Имущественные права также называются исключительными потому, что независимо от того, кто получает вознаграждение, доход или прибыль, использование произведения всегда приносит определенные имущественные выгоды. Одно лишь обнародование произведения таких выгод не порождает.

#### Список литературы:

1. Блинец И.А., Леонтьев К.Б. Авторское право и смежные права. М: Изд-во «Проспект», 2010 г.
2. Корчагина Н.П., Моргунова Е.А., Погуляев В.В. Комментарий к части четвертой Гражданского кодекса Российской Федерации (постатейный) М: Юстицинформ, 2008 г.
3. Сергеев А.П. Право интеллектуальной собственности в Российской Федерации М: Изд-во «Проспект», 1999 г.

**Мартышева Юлия Владимировна**

Студент магистратуры

Волго-Вятский институт (филиал) университета имени О.Е.Кутафина (МГЮА),

## **ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПРАВОВОГО СТАТУСА АРБИТРАЖНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО**

**Аннотация:** В статье рассматриваются доктринальные подходы (теории) к определению правового статуса арбитражного управляющего, выявлены их недостатки, сделаны выводы об отсутствии в научной доктрине единого мнения относительно статуса арбитражного управляющего.

**Ключевые слова:** арбитражный управляющий, правовой статус, теории юридической доктрины

## **APPROACHES TO DETERMINING THE LEGAL STATUS OF AN ARBITRATION MANAGER**

**Abstract:** The article discusses doctrinal approaches (theories) to determining the legal status of an arbitration manager, reveals their shortcomings, draws conclusions about the lack of a consensus in the scientific doctrine regarding the status of an arbitration manager.

**Keywords:** arbitration manager, legal status, theories of legal doctrine

Арбитражный управляющий является профессиональным участником дела о банкротстве, на которого возложена обязанность действовать разумно и добросовестно в интересах должника, кредиторов и общества.

Арбитражный управляющий является ключевой фигурой в рамках процедуры признания должника несостоятельным (банкротом), поскольку именно от действий и принятых решений арбитражного управляющего зависит разрешение дела о банкротстве, обеспечение защиты прав и законных интересов всех участников процесса

В юридической доктрине вопрос определения правового статуса арбитражного управляющего является дискуссионным, существуют различные подходы.

**Теория представительства.** Согласно данной теории, арбитражный управляющий выступает в качестве представителя, однако, точки зрения ученых относительно того, какую именно сторону дела о банкротстве представляет арбитражный управляющий, различаются. Некоторые авторы, например, А.В.Егоров рассматривает арбитражного управляющего как представителя должника, поскольку, согласно действующему законодательству, арбитражный управляющий наделен правом действовать от имени должника и распоряжаться его имуществом.

При этом, например, Т.П. Шишмарева отмечает, что арбитражный управляющий действует не только в интересах должника, но и в интересах кредиторов должника, а также в интересах общества.

**Теория доверительного управления.** Сторонники данной позиции, например, Попондопуло В.Ф., полагают, что между должником и арбитражным управляющим возникают отношения доверительного управления.

Однако данная теория подвергается в научной доктрине и критике ввиду следующего. Целью деятельности арбитражного управляющего является, прежде всего, удовлетворение требований кредиторов должника за счет его имущества, целью же доверительного управляющего - извлечение дохода от использования имущества. Договор доверительного управления

**Трудовая теория.** Согласно данной теории, арбитражный управляющий, находится в трудовых отношениях с государством в лице арбитражного суда, который его утверждает, то есть «принимает на работу», устанавливает размер вознаграждения, то есть «заработную плату», контролирует его деятельность как «работодатель», имеет право применить меры ответственности к арбитражному управляющему.

Однако в судебной практике, например, в Постановлении Президиума ВАС РФ от 12.02.2013 № 7140/12 по делу № А79-7832/2008 высказана иная правовая позиция, согласно которой, трудовые отношения между арбитражным управляющим и должником отсутствуют, а нормы трудового законодательства неприменимы.

**Публичная теория.** Как считают сторонники этой теории, арбитражный управляющий является органом принудительного исполнения в виде судебного управляющего.

Критики данной теории утверждают, что арбитражный управляющий выступает как частноправовой субъект, не имеющий публичных функций.

При этом следует обратить внимание на правовую позицию Конституционного Суда РФ, выраженную в Постановлении Конституционного Суда РФ от 19.12.2005 г. № 12-П "По делу о проверке конституционности абзаца восьмого пункта 1 статьи 20 Федерального закона "О несостоятельности (банкротстве)" в связи с жалобой гражданина А.Г. Меженцева". Конституционный суд РФ в определении указал, что правовой статус арбитражного управляющего носит публично-правовой характер, что позволяет законодателя предъявлять к арбитражному управляющему специальные требования.

**Теория субъекта привилегированных профессий.** Е.Г. Дорохина считает, что арбитражный управляющий выполняет социально значимые функции, в связи с чем, наряду с адвокатами и нотариусами является субъектом привилегированных профессий.

Проанализировав указанные теории, можно выделить существенный недостаток всех вышеуказанных теорий: с их помощью делается попытка объяснения правового положения арбитражного управляющего независимо от его вида. При этом, например, не учитывается, что рамках проведения процедур конкурсного производства и финансового оздоровления (виды арбитражных управляющих различаются) выполняются прямо противоположные задачи, а значит, и статус арбитражного управляющего в зависимости от проводимой процедуры является разным.

Основные подходы, указанные в настоящей статье, позволяют выделить арбитражного управляющего как представителя должника, кредиторов и общества, как доверительного управляющего, как трудового работника, как органа принудительного исполнения.

В результате анализа и исследования данного вопроса, представляется, что в правовой науке нет единого подхода к определению сущности правового статуса арбитражного управляющего, однако, несмотря на данное следует учитывать, что все теории сводятся к пониманию арбитражного управляющего как субъекта, имеющего специальные права и обязанности.

#### Список литературы:

1. Федеральный закон от 26.10.2002 № 127-ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» (ред. от 03.07.2016) «Собрание законодательства РФ», 28.10.2002, N 43, ст. 4190.
2. Постановление Конституционного Суда РФ от 19.12.2005 г. № 12-П "По делу о проверке конституционности абзаца восьмого пункта 1 статьи 20 Федерального закона "О несостоятельности (банкротстве)" в связи с жалобой гражданина А.Г. Меженцева"// СПС КонсультантПлюс.
3. Постановление Президиума ВАС РФ от 12.02.2013 N 7140/12 по делу N А79-7832/2008//СПС Консультант Плюс.

- 
4. Попондопуло В.Ф. Банкротство. Правовое регулирование: Научно-практическое пособие. М., 2013. С. 97.
  5. Шишмарева Т.П. Правовой статус управляющих в процедурах несостоятельности в России и Германии // Арбитражный и гражданский процесс. 2006. № 7. С. 38
  6. Егоров А.В. Процедура банкротства граждан-предпринимателей. Семь проблемных вопросов практики // Арбитражная практика. 2014. N 12. С. 38 - 39.
  7. Зайцев О.Р. Вознаграждение арбитражного управляющего. Новые разъяснения ВАС РФ // Арбитражная практика. – 2014. – № 2.

**Международный научный журнал**  
**Научный Лидер**

**№80 / август 2022**

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-79374 от 16 октября 2020 г.  
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Учредитель и издатель: ООО Международный издательский дом  
«ВОРЛДСАЙПАБЛ»

Почтовый адрес редакции:

625000, г. Тюмень, ул. 50 лет ВЛКСМ 13 к. 1, оф. 7н.

Фактический адрес редакции:

625000, г. Тюмень, ул. 50 лет ВЛКСМ 13 к. 1, оф. 7н.

E-mail: [info@scilead.ru](mailto:info@scilead.ru); [scilead](mailto:scilead)